# ЗМІСТ

# Вступ

# І. Значення гімнастики в житті людини

# 1.1 Історія гімнастики

# 1.2 Характеристика основних форм фізичної культури

1.2.1 Ранкова гігієнічна гімнастика

1.2.2 Виробнича гімнастика

1.2.3 Ритмічна гімнастика

1.2.4 Атлетична гімнастика

1.2.5 Гімнастика по системі "Хатха – йога"

1.3 Класифікація гімнастичних вправ

1.3.1 Характеристика окремих груп гімнастичних вправ

Висновок до розділу І

ІІ . Організація і керівництво фізичним вихованням в загальноосвітніх школах

# 2.1 Форми фізичного виховання учнів

# 2.2 Програмна побудова курсу фізичного виховання

2.3 Організація і зміст учбово-виховного процесу в школах

2.4 Залікові вимоги і обов'язки учнів

2.5 Музичний супровід уроку

ІІІ. Методика проведення уроків фізичного виховання з дітьми шкільного віку

3.1 Формування та вдосконалення рухових функцій у дітей шкільного віку

3.2 Формування правильної постави на заняттях по основах гімнастики в школі

* 1. Навчання гімнастичним вправам

3.3.1 Молодший шкільний вік

3.3.2 Середній шкільний вік

3.3.3 Старший шкільний вік

Висновок до розділу ІІІ

ВИСНОВОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ВСТУП

Фізична культура - це система зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей людей за допомогою фізичних вправ у поєднанні з природними чинниками природи і заходами суспільної і особистої гігієни.

Найголовніше місце у фізичній культурі займає система фізичного виховання. В процесі його вирішуються завдання зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку фізичних якостей, формування і вдосконалення рухових навиків і спортивної майстерності, розвиток рис моральності, здорових естетичних смаків і прищеплення гігієнічних знань і навиків.

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, тобто спеціальні рухи і більш менш складні види рухової діяльності. Фізичні вправи відрізняються великою різноманітністю як за змістом, так і формою.

У практиці фізичного виховання фізичні вправи застосовуються у вигляді гімнастики, різних видів спорту, ігор і туризму.

Крім фізичних вправ, у фізичному вихованні використовуються спортивні ігри, зарядка, загартовування за допомогою природних чинників (сонце, повітря, вода), створення гігієнічних умов праці і побуту.

Фізична культура використовується як засіб гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, попередження розвитку пропатологічних і патологічних змін, в етіології яких ту або іншу роль грає гіподинамія, як один із засобів відпочинку.

Особи, що регулярно займаються фізичним тренуванням, володіють кращими функціональними показниками, більшою фізичною витривалістю і більш довершеною пристосовністю до нових, не завжди сприятливих умов. Під впливом фізичного тренування помірної інтенсивності підвищуються імуногенез і природний імунітет.

Вправи по фізичній культурі мають на меті профілактичну, коригуючу і тонізуючу дію.

Профілактичне значення фізичних навантажень полягає в тому, що вони благотворно впливають на процеси кровопостачання органів і тканин, знижуючи ризик атеросклерозних і ішемічних змін, поява яких неминуче при гиподінамічному способі життя. Необхідно відзначити благотворний вплив фізичних вправ на опорно-рухову систему. Воно виражається в загальнозміцнюючій дії навантажень на м'язи, скелет і зв'язки, обумовлюючи правильний розвиток і нормальне їх функціонування.

Коригуючий вплив фізкультури полягає в можливості зміни недостатності функцій організму, їх поліпшенні в результаті вправ. Особливий вплив фізичного навантаження потрібно відзначити відносно корекції жирових відкладень, оскільки при витраченому запасі глюкози в організмі людини основним енергетичним субстратом є жир.

Тонізуючий ефект фізичних навантажень полягає у виробленні організмом під час вправ речовин, що позитивно впливають на настрій людини і стан нервової системи.

Серед єдиної системи засобів та методів фізичного виховання, гімнастика являється основною. Велике значення гімнастики визначається як і тим , що вже історично склалося, так і притаманними лише їй завданнями, які найбільш повно відповідають фізичному розвитку людини.

Гімнастика являє собою єдину систему спеціально підібраних фізичних вправ та науково розроблених методичних прийомів, направлених на рішення задач всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових навиків та оздоровленню учнів.

МЕТА: Висвітлити та довести , що гімнастика в структурі уроку по фізичному вихованню посідає перше місце та грає ведучу роль.

ЗАВДАННЯ:

1. Розкрити суть поняття: "Гімнастика – формує гармонічний розвиток форм та функцій організму людини, направлене на всебічне вдосконалення фізичних вмінь, загартування та довголіття".
2. Довести, що формування життєво важливих рухових вмінь, навиків та озброєння спеціальними знаннями – це головне завдання гімнастики.
3. Висвітлити питання щодо виховання моральних, вольових, естетичних якостей на уроках фізичного виховання.

ГІПОТЕЗА

Я вважаю, що заняття гімнастикою – це передусім робота над собою, виховання сили волі та впертості у досягненні визначених результатів і як дяка за старання – здоров’я та краса, молодість душі та тіла, довголіття та загартування організму, - якості що так необхідні для нашого сучасного стрімкого життя, чого не купиш ні за які гроші.

На уроках фізичного виховання в школах гімнастичним вправам треба приділяти особливу увагу та виділяти достатньо часу, пам’ятаючи, що саме гімнастика – "королева фізичної культури".

І. Значення гімнастики в житті людини

1.1 Історія гімнастики

Гімнастика – один із найважливіших засобів фізичного виховання – розвивалася на протязі багатьох віків. Із зміною суспільного ладу, розвитком науки про людину та зміною способів ведення війни змінилися і вимоги до гімнастики, а в зв’язку з цим її зміст, методика викладання та техніка вправ. Коли почала складатися наука про фізичне виховання, гімнастика зайняла в ній вигідне місто.

Гімнастичні вправи застосовувалися в сивій давнині в країнах Древнього Сходу.

Але гімнастика як засіб та метод фізичного виховання виникла в Древній Греції. Греки називали гімнастикою всю систему фізичного виховання, але виділяли в ній загальне фізичне виховання молоді та її підготовку до змагань. Першу частину вони називали просто гімнастикою, а другу – агоністикою.

Вправи древніх греків більше походили на спортивні. Це біг, метання, стрибки, плавання та ін. Але деякі з них були спеціально призначені для розвитку орієнтиру в просторі ( наприклад біг вперед та назад) або підготовували до виконання інших вправ ( наприклад стрибки та біг з грузом, удари кулаком по мішку з зерном та ін.). Такі вправи близькі до сучасних.

Подальший розвиток гімнастика отримала в Древньому Римі, як засіб навчання та фізичної підготовки до армії. Тут використовувалися спеціальні гімнастичні снаряди, такі як дерев"яний кінь для навчання вершників складним засобам верхової їзди, дерев"яна мішень для нанесення ударів холодною зброєю, а також драбини та інші дерев"яні споруди для навчання воїнів штурму ворожих укріплень.

Після падіння Римської імперії та утворення феодального ладу гімнастика була майже забута. Правда, серед лицарських вправ були і підготовчі вправи, близькі по характеру до гімнастичних, але вони не грали суттєвої ролі в загальній системі фізичного виховання феодалів.

В середні віки успішно розвивалася акробатика. При дворах королів, в феодальних замках, а пізніше в середньовікових містах було багато акробатів та канатохідців, які розважали феодалів та горожан, але то були професіональні артисти, а сама акробатика професійним мистецтвом, а не засобом фізичного виховання. Але пізніше виявилося, що акробати багато в чому вплинули на розвиток техніки гімнастичних вправ, особливо на знарядах.

В значній мірі вплинула на розвиток гімнастики в подальшому техніка та методика навчання вершників складним прийомам верхової їзди. Ці прийоми дуже цікавили лицарів , і вони самі вчилися їх виконувати, але важке обмундирування, що вважалося край необхідним, утруднювало виконання цих прийом в бою. Після винаходу вогнепальної зброї значення тяжкого лицарського обмундирування звелося до нуля. Куля їх вільно пробивала. Поле битви лицарі уступили стрілкам. Стара феодальна система фізичного виховання лицарів не мала ніякого сенсу.

В період 14 по 16 століття в усіх країнах Західної Європи виникає та розвивається суспільна течія , відома під назвою "гуманізм". На противагу середньовіковому релігійному аскетизму представники гуманізму високо цінили інтереси людини. Велике значення вони придавали всебічному розвитку молоді, в тому числі і фізичному. В гімнастиці вбачали найкращий засіб для укріплення здоров"я та розвитку фізичних сил людини. А також наряду з цим виділяли і військово - прикладне значення гімнастичних вправ.

В 16 столітті з"явилося багато педагогічних творів з питань фізичного виховання та практичних керувань, насамперед по гімнастиці. Із них найбільшу зацікавленість представляла собою велика праця венеціанського лікаря Меркуріаліса ( 1530 – 1606), надрукована в другій половині 16 ст. Праця називалася "Ієроніма Меркуріаліса" - про мистецтво гімнастики шість томів . в яких роз’яснені всі види вправ людського тіла. Книга корисна не лише лікарям, але і всім, хто цікавиться античністю та хоче зберегти здоров"я. Фактично це був перший підручник гімнастики.

Гімнастику Меркуріаліс поділяв на три види: військову, лікарську та атлетичні. Гімнастика, направлена виключно на розвиток організму і не пов’язану з тим щоб перемагати суперника, він вважав основним засобом фізичного виховання.

В цей же час з"явилася і інша течія в гімнастиці , представники якого основну увагу приділяли оволодінню складними рухами. В основу його були покладені вправи для навчання складним прийомам верхової їзди та середньовікова акробатика.

Подальший розвиток гімнастичних вправ пов’язаний з приміненням спеціальних гімнастичних знарядів, таких як дерев"яний кінь, стіл, перекладина, трамплін для стрибків та деякі інші. Знаряди дозволяли краще вивчати окремі механізми рухів, сприяти розвитку спритності та сили.

Техніка вправ на знарядах уже була близькою до сучасної. Так, в одному із французьких керівництв 17 століття перераховуються слідуючи вправи: "стоячи на колінах в сідлі, з руками за спиною, зіскочити з сідла в них, не змінюючи положення рук, і зі складеними разом стопами", "перескочити через стіл, впираючись в нього лише лівою рукою", "пройти на руках по столу із одного кінця в інший".

До 18 століття в Західній Європі вже було два напрями в гімнастиці. Представники одного з них вважали головною метою гімнастики укріплення здоров"я, а іншого – оволодіння складними рухами тіла на спеціальних знарядах.

В 18 та 19 віці великий вплив на розвиток педагогічної та гігієнічної гімнастики справили видатні педагоги Жан – Жак Руссо (1712 – 1778), І.Песталоці (1746 – 1827) та інші.

Руссо вважав, що укріплення та загартування тіла – необхідна умова для розвитку сил та можливостей людини. На його думку, вправи органів нашого тіла готують людину до життя, сприяють його розумовому розвитку та укріпленню здоров’я. Так як і майстер перед початком роботи повинен підготувати свої знаряддя праці, людина на початку життя повинна підготувати своє тіло.

На думку Песталоці, головною метою виховання є розвиток сил та здібностей, закладених в дитині, але ці здібності потрібно розвивати вправами, в іншому випадку вони так і залишаться задатками.

Найкращими фізичними вправами Песталоці вважав вправи по опануванню рухів в суглобах, оскільки з них складаються любі складні дії.

Педагогічні ідеї Руссо, Песталоці та інших великих діячів того часу зустріли підтримку у буржуазної інтелігенції західноєвропейських країн.

Практичні кроки в цьому направленні були зроблені Німеччині. В 70 – тих роках 18 століття в деяких німецьких містечках почали створюватися школи нового типу - філантропіни, школи людинолюбства. В них великої уваги приділяли фізичному вихованню. Найбільш відомим керівником фізичного виховання у філантропінах був Фіт (1763 – 1836).

Засобом фізичного виховання Фіт вважав:

1. Загартування проти непогоди та низької температури (сюди ж він відносив вміння переносити біль, голод, спрагу і навіть відсутність сну);
2. Вправи для розвитку органів чуття;
3. Всі вправи, відомі йому із грецької гімнастики, а також біг на ковзанах, перенесення тяжкостей;
4. Ігри та розваги;
5. Дворянські вправи у верховій їзді, танцях;
6. Рух окремими частинами тіла;
7. Ручна праця.

Великого розвитку гімнастика набула за радянських часів. Почали розвиватися різноманітні види гімнастики, почали відкриватися кафедри гімнастики в інститутах фізичної культури. В них наряду з підготовкою кваліфікованих спеціалістів по гімнастиці велася велика наукова та науково – методична робота в області теорії та практики.

Перейнялася така добра традиція і за часів "вільної України". Ведеться велика робота по вдосконаленню методики навчання на уроках фізичного виховання. Розробляються системи підготовчих вправ, визначається черговість вправ на уроці. З першого класу вивчається предмет "Основи здоров"я" , де багато місця відводиться темам на спортивно - оздоровчу тематику, починаючи з тлумачення обов’язковості проведення ранкової гімнастики, не говорячи вже про виконання гімнастичних вправ на уроках фізичного виховання.

# 1.2 Характеристика основних форм фізичної культури

По ступеню впливу на організм всі види оздоровчої фізичної культури (залежно від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного і ациклічного характеру. Циклічні вправи - це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється один і той же закінчений руховий цикл. До них відносяться ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда не велосипеді, плавання, веслування.

У ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їх виконання. До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборство. Ациклічні вправи роблять переважний вплив на функції опорно-рухового апарату, внаслідок чого підвищуються сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах, лабільність нервово-м'язового апарату. До видів з переважним використанням ациклічних вправ можна віднести гігієнічну і виробничу гімнастику, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки, ритмічну і атлетичну гімнастику, гімнастику за системою "хатха-йога".

1.2.1 Ранкова гігієнічна гімнастика

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє швидшому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, вдосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Під час ранкової гімнастики і подальших водних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату і внутрішніх органів.

1.2.2 Виробнича гімнастика

Цей вид оздоровчої фізкультури використовується в різних формах безпосередньо на виробництві. Ввідна гімнастика перед початком роботи сприяє активізації рухових нервових центрів і посиленню кровообігу в робочих м'язових групах. Вона необхідна особливо в тих видах виробничої діяльності, які пов'язані з тривалим збереженням сидячої робочої пози і точністю виконання дрібних механічних операцій.

Фізкультурні паузи організовуються безпосередньо під час роботи. Час їх проведення визначається фазами зміни рівня працездатності -- залежно від виду діяльності і контингенту тих, що працюють. Фізкультурна пауза за часом повинна випереджати фазу зниження працездатності. За допомогою виконання вправ з музичним супроводом для незадіяних м'язових груп (по механізму активного відпочинку) поліпшується координація діяльності нервових центрів, точність рухів, активізуються процеси пам'яті, мислення і концентрації уваги, що благотворно впливає на результати виробничого процесу.

1.2.3 Ритмічна гімнастика

Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних засобів, що роблять вплив на організм. Так, серії бігових і прижкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили і присідання -- на руховий апарат, методи релаксації і самонавіяння -- на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивають силу м'язів і рухливість в суглобах, бігові серії - витривалість, танцювальні -- пластичність і т.д. Залежно від вибирання вживаних засобів заняття ритмічною гімнастикою можуть носити переважно атлетичний, танцювальний, психорегулюючий або змішаний характер. Характер енергозабезпечення, ступінь посилення функцій дихання і кровообігу залежать від виду вправ.

Серія вправ партерного характеру (у положеннях лежачи, сидячи) робить найбільш стабільний вплив на систему кровообігу. Частота серцевих скорочень не перевищує 130-- 140 уд/хв., тобто не виходить за межі зони аероба; споживання кисню збільшується до 1,0--1,5 л/хв.; зміст молочної кислоти не перевищує рівня ПАНО -- близько 4,1 ммоль/л. Таким чином, робота в партері носить характер переважно аероба. У серії вправ, що виконуються в положенні стоячи, локальні вправи для верхніх кінцівок також викликають збільшення частоти серцевих скорочень до 130-140 уд/хв.., танцювальні рухи - до 150-170, а глобальні (нахили, глибокі присідання) --до 160-180 уд/хв. Найбільш ефективну дію на організм надають серії бігових і стрибкових вправ, в яких при певному темпі частота серцевих скорочень може досягати 180-200 уд/хв., а споживання кисню - 2,3 л/хв. Таким чином, ці серії носять переважно анаеробний характер енергозабезпечення (або змішаний з переважанням анаеробного компоненту); вміст лактату в крові до кінця тренування в цьому випадку досягає 7,0 ммоль/л, кисневий борг - 3,0 л .

Залежно від підбору серій вправ і темпу рухів заняття ритмічною гімнастикою можуть мати спортивну або оздоровчу спрямованість. Максимальна стимуляція кровообігу до рівня частоти серцевих скорочень 180 - 200 уд/хв. може використовуватися лише в спортивному тренуванні молодими здоровими людьми. В цьому випадку вона носить переважно анаеробний характер і супроводжується пригнобленням механізмів аеробів енергозабезпечення. Істотної стимуляції жирового обміну при такому характері енергозабезпечення не відбувається; у зв'язку з цим не спостерігаються зменшення маси тіла і нормалізація обміну холестерину, а також розвиток загальної витривалості і працездатності.

На заняттях оздоровчої спрямованості вибір темпу рухів і серій вправ повинен здійснюватися так, щоб тренування носило в основному характер аероба (із збільшенням частоти серцевих скорочень в межах 130--150 уд/хв.). Тоді разом з поліпшенням функцій опорно-рухового апарату (збільшенням сили м'язів, рухливості в суглобах, гнучкості) можливо і підвищення рівня загальної витривалості, але в значно меншій степені, чим при виконанні циклічних вправ.

1.2.4 Атлетична гімнастика

Заняття атлетичною гімнастикою викликають виражені морфофункциональні зміни (переважно нервово-м'язового апарату): гіпертрофію м'язових волокон, зростання м'язової маси, сили і силової витривалості. Ці зміни пов'язані в основному з тривалим збільшенням кровотоку в працюючих м'язових групах в результаті багатократного повторення вправ, що покращує трофіку (живлення) м'язової тканини. Необхідно підкреслити, що ці зміни не сприяють підвищенню резервних можливостей апарату кровообігу і продуктивності аероба організму. Більш того, в результаті значного приросту м'язової маси погіршуються відносні показники найважливіших функціональних систем -- життєвий індекс (ЖЕЛ на 1 кг маси тіла) і максимальне споживання кисню (МПК на 1 кг). Крім того, збільшення м'язової маси супроводжується зростанням жирового компоненту, збільшенням змісту холестерину в крові і підвищенням артеріального тиску, що створює сприятливі умови для формування основних чинників ризику серцево-судинних захворювань.

При спостереженні за 30-річними чоловіками, протягом двох років що займаються атлетичною гімнастикою, було відмічено підвищення артеріального тиску в середньому з 121/70 до 130/78 мм рт. ст. (а у 30 % з них--де 140/80 мм рт.ст.), зниження життєвого індексу (в результаті збільшення маси тіла) з 72 до 67 мл/кг, збільшення ЧСС у спокої з 71 до 74 уд/хв. При виконанні функціональної проби навантаження кількість реакцій на навантаження збільшилася від 2 до 16 (з 30 обстежених), час відновлення пульсу -- від 2,9 до 3,7 мин. За даними електрокардіографічного дослідження, виявлено перенапруження міокарда у 12 % що займаються.

Крім збільшення м'язової маси, цим негативним змінам сприяють також велика нервова напруга і затримка дихання при натуженні. При цьому різко підвищується внутрішньогрудний тиск, зменшується притока крові до серця, його розміри і ударний об'єм; в результаті знижується міокардіальний тиск і розвивається короткочасна ішемія міокарда. При тривалих перевантаженнях, що нерідко мають місце в атлетичній гімнастиці, вказані зміни можуть набути необоротного характеру (особливо у людей старше 40 років). От чому нарощування м'язової маси не повинне бути самоціллю.

Атлетичні вправи можна рекомендувати як засіб загального фізичного розвитку для молодих здорових чоловіків -- у поєднанні з вправами, сприяючими підвищенню можливостей аеробів і загальної витривалості.

Необхідно також врахувати, що силові вправи супроводжуються великими перепадами артеріального тиску, зв'язаними із затримкою дихання і напруженням. Під час напруження в результаті зниження притоку крові до серця і серцевого м’яза різко падає систола і підвищується тиск діастоли. Відразу ж після закінчення вправ -- унаслідок активного кровонаповнення шлуночків серця, тиск систоли піднімається до 180 мм рт. ст. і більш, а діастола різко падає.

Заняття атлетичною гімнастикою, як вже наголошувалося, можуть бути рекомендовані здоровим молодим людям за умови оптимізації тренувального процесу і поєднання атлетичних вправ з тренуванням на витривалість (біг і ін.). Люди зрілішого віку можуть використовувати лише окремі вправи атлетичного комплексу, направлені на зміцнення основних м'язових груп (м'язів плечового поясу, спини, черевного преса і ін., як доповнення після тренування на витривалість в циклічних вправах.

1.2.5 Гімнастика по системі "Хатха – йога"

Не дивлячись на те що ця гімнастика досить популярна в нашій країні, її фізіологічний вплив на організм вивчений поки недостатньо. Цілком імовірно, що діапазон її дії вельми широкий -- унаслідок різноманіття використовуваних засобів.

Хатха-йога -- це складова частина індійської йоги, яка включає систему фізичних вправ, направлених на вдосконалення людського тіла і функцій внутрішніх органів. Вона складається із статичних поз (асан), дихальних вправ і елементів психорегуляциі. Вплив на організм асан залежить принаймні від двох чинників: сильного розтягування нервових стовбурів і м'язових рецепторів, посилення кровотоку в певному органі (або органах) в результаті зміни положення тіла. При збудженні рецепторів виникає могутній потік імпульсів в ЦНС, стимулюючий діяльність відповідних нервових центрів і внутрішніх органів. У позі "стійка на голові" збільшується притока крові до головного мозку, в позі лотоса -- до органів малого тазу. Виконання спеціальних дихальних вправ (контрольоване дихання), зв'язаних із затримкою дихання, крім нервово-рефлекторного впливу на організм сприяє збільшенню життєвої місткості легенів і підвищує стійкість організму до гіпоксії. "Сава-сана" ("мертва поза") з повною м'язовою релаксацією і зануренням в напівдрімотний стан використовується для швидшого і повнішого відновлення організму після сильної м'язової напруги в статичних позах. Стимуляція відновних процесів і підвищення ефективності відпочинку відбувається завдяки зниженню потоку імпульсів від розслаблених м'язів в центральну нервову систему , а також посиленню кровотоку в працюючих м'язових групах.

Останніми роками отримані нові дані про те, що під час релаксації (так само як і в процесі м'язової діяльності) в кров виділяються ендорфіни, внаслідок чого поліпшується настрій і знімається психоемоційна напруга -- найважливіший чинник нейтралізації психологічного стресу.

При динамічному спостереженні за молодими людьми, що займаються за системою "хатха-йога", виявлений ряд позитивних змін в організмі. Так, відмічено зниження частоти серцевих скорочень і артеріального тиску у спокої, збільшення ЖЕЛ (в середньому з 4,3 до 4,8 л), а також збільшення вмісту в крові еритроцитів і гемоглобіну і часу затримки дихання. Найбільшою мірою збільшилися показники гнучкості - з 4,4 до 11,2. Помітного підвищення можливостей аеробів і рівня фізичної працездатності не спостерігалося. У дослідженнях останніх років показаний позитивний вплив йоги на хворих бронхіальною астмою і гіпертонічною хворобою (контрольоване дихання і прийоми психорегуляциі), а також наголошується зниження згортання крові і підвищення толерантності до фізичних навантажень.

Таким чином, система "хатха-йога" може використовуватися в оздоровчій фізичній культурі. Наприклад, успішно застосовуються такі вправи, як черевне і повне дихання йогів, аутогенне тренування (яка, по суті, є варіантом "мертвої пози"), деякі вправи на гнучкість. ("плуг" і ін.), елементи гігієни тіла і живлення і т.д. Проте гімнастика за системою "хатха-йога", мабуть, не може виступати як достатній ефективний самостійний оздоровчий засіб, оскільки вона не приводить до підвищення можливостей аеробів і рівня фізичної працездатності. Населення Індії, не дивлячись на масові заняття за системою "хатха-йога", має найнижчі показники ПМК в порівнянні з іншими народами. Необхідно також врахувати, що систему занять, що дає позитивні результати в умовах Індії, не можна механічно переносити в наше середовище з несприятливою екологічною обстановкою, напруженим темпом життя, дефіцитом вільного часу і відсутністю досвідчених методистів. Система "хатха-йога" вимагає виконання асан рано вранці на свіжому повітрі (у паренні, лісі, біля моря), а після заняття обов'язкова повна релаксація (розслаблення) хоч би протягом 15--20 хв. Навряд чи все це здійснимо в умовах сучасного суспільства.

Описані вище форми оздоровчої фізичної культури (з використанням ациклічних вправ) не сприяють істотному зростанню функціональних можливостей системи кровообігу і рівня фізичної працездатності, а значить, не мають вирішального значення як оздоровчих програм. Провідна роль в цьому відношенні належить циклічним вправам, що забезпечують розвиток можливостей аеробів і загальної витривалості .

Як видно, найбільші показники потужності аероба мають представники циклічних видів спорту - лижники, бігуни, велосипедисти. У спортсменів ациклічних видів (гімнастика, важка атлетика, метання) величина МПК не перевищує показники у нетренованих чоловіків - 45 і 42 мл/кг. Підвищення можливостей аеробів і загальної витривалості (є найбільш важливою властивістю всіх циклічних вправ. Тому вони отримали назву аеробів.

Аеробіка - це система фізичних вправ, енергозабезпечення яких здійснюється за рахунок використання кисню. До аеробів відносяться тільки ті циклічні вправи, в яких бере участь не меншого 2/3 м'язової маси тіла. Для досягнення позитивного ефекту тривалість виконання вправ аеробів повинна бути не меншого 20- 30 хв. Саме для циклічних вправ, направлених на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункциональниє зміни систем кровообігу і дихання: підвищення скоротливої і "насосної" функції серця, поліпшення утилізації міокардом кисню і т.д. Відмінності окремих видів циклічних вправ, пов'язані з особливостями структури рухового акту і технікою його виконання, не мають принципового значення для досягнення профілактичного і оздоровчого ефекту.

1.3 Класифікація гімнастичних вправ

Гімнастика створена на основі багатовікового досвіду та досягнень сучасної науки в області фізичного виховання. В процесі заняття гімнастикою найбільш успішно вирішуються задачі всебічного фізичного розвитку та вдосконалюються рухові можливості людини. Різноманітні вправи благотворно впливати на всі ланцюжки рухового апарату, на всі групи м’язів та системи органів . І тому не випадково люди, що регулярно займаються гімнастикою, відрізняються рівномірним розвитком мускулатури , гарною осанкою та вправними рухами.

Гімнастика має велике оздоровчо – гігієнічне значення. Один із відомих мислителів древнього світі Плутарх, оцінюючи оздоровче значення гімнастики, сказав : "Гімнастика – цілюща частина медицини". Корифеї світової науки, російські вчені І.М. Сеченов, І.П.Павлов, І.Н.Мечников, П.Ф.Лесгафт велике значення придавали фізичним вправам , особливо гімнастичним, і вважали їх за найкращий засіб підвищення життєдіяльності та працездатності, а також оздоровлення та активного відпочинку.

Гімнастика – найбільш ефективний засіб продовження життя, підтримання життєздатності всіх органів людини. Тут буде доречно привести слова професора І.Н. Саркизова – Серазіні: " Упрямо, настойчиво, невзирая на годы, начинайте заниматься гимнастикой, и положительный результат от вековечного источника долголетия не замедлит сказаться и на очертаниях вашего тела и на деятельности всех ваших важнейших органов" ( 10, ст.145).

Гімнастикою можуть займатися всі: діти та підлітки, дорослі та люди похилого віку, добре підготовлені фізично та новаски, зорові та хворі. Гімнастикою займаються в дошкільних закладах, в школах, в середніх та вищих навчальних закладах, в спортивних школа, в оздоровчих закладах для дітей та дорослих.

Гімнастика забезпечує прикладну підготовку займаючихся. На заняттях гімнасикою вдосконалюються такі життєвонеобхідні навички та вміння , як ходьба, біг, рівновага, метання, стрибки, повзання, перенесення грузу та інші , які можуть примінятися в буденному житті людини.

Велике значення гімнастики, також, як засіб естетичного виховання людини. Засоби гімнастики сказуються не лише на формування гарних форм тіла, але вони і самі по собі гарні. Ефективність технічного виконання інших видів фізичних вправ визначається кількісними мірами: секундами, хвилинами, метрами та ін., в той час, як гімнастичні вправи оцінюються захопленням від їх виразного, технічно правильного виконання.

Багате і педагогічне значення гімнастики . Специфічні особливості виконання засобів гімнастики , особливості організації їх проведення дозволяють найбільш успішно вирішувати задачі виховання підростаючого покоління. Виконання рухових дій в гімнастиці точно обумовлено, існує

твердий , детально регламентований порядок занять, є свої традиції та свій стиль організації процеса навчання. Все це дисциплінує учнів, привчає їх уважно ставитися до процеса фізичного виховання , сприяє вихованню працелюбності , волі та характера.

Гімнастика це яскравий приклад з"єднання розумової освіти та фізичного виховання. Процес навчання оснований на широкому використанні аналізу та синтезу рухів, на вихованні вмінь володіти та керувати своїми діями, на творчому створенні нових рухових кооординацій, на розвиткові пізнавальних здібностей. Все це стимулює інтелектуальну діяльність, формує розумові активність, пластичність та мобільність центральної нервової системи. П.Ф. Лесгафт, говорячи про свою систему гімнастики в школі, писав: "Умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое односторонее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития человека" ( 12 , ст. 287).

Гімнастика включае в себе систему спеціально розроблених фізичних вправ. Але в ній можна приміняти любу фізичну вправу, якщо вона використовується у відповідності з вимогами гімнастичного методу та спрямована на вирішення задач всебічного фізичного розвитку.

Гімнастичні вправи виникли в зв’язку з необхідністю задоволення життєвих потреб людини. Тому , багато з них основані на рухах позичених із трудової, бойової та побутової діяльності людини (ходьба, біг, повзання, стрибки, рівновага, метання, переноска грузів та ін.) По мірі розвитку суспільства та наукових знань про практику фізичного виховання, почали виникати абстрактні рухи, що представляють собою елементарні рухи, виділені із цілісних рухових дій. Вони складають більшість гімнастичних вправ і приміняються головним чином для навчання основним рухам, для розвитку фізичних якостей та вирішення різних педагогічних задач. Сюди входять вправи для окремих частин тіла, вправи на різних гімнастичних пристроях та ін. Арсенал гімнастичних вправ дуже різноманітний. Їх прийнято класифікувати у відповідності з педагогічними завданнями, які вирішуються за допомогою вправ:

1. Стройові вправи;
2. Загально розвиваючі;
3. Вільні;
4. Прикладні;
5. Стрибки;
6. Вправи на гімнастичних пристроях;
7. Акробатичні;
8. Вправи художньої гімнастики.

Система гімнастичних вправ постійно вдосконалюється. Вправи виконуються у відповідності з вимогами гімнастичного стилю, який передумовлює визначену манеру виконання, дотримання встановлених технічних вимог (по зовнішній формі) та визначеного характеру виконання.

Вправи, як правило виконуються із вихідних положень, дякуючи чому уточнюється дія вправи на організм людини, а також формуються відповідні рухові навички. Вправи виконуються як без предметів, так і з ними.

Застосування гімнастичних снарядів (лавки, буми, драбини, шести, канати) та предметів (палки, гантелі, булави, набивні м’ячі, амортизатори та ін.) сприяє вдосконаленню рухових можливостей учнів.

По тому як вправи впливають на організм людини, їх можна розділити на такі групи:

1. Вправи направлені на загальний розвиток фізичних якостей та рухових можливостей (стройові вправи, загально розвиваючі).
2. Вправи, направлені на формування життєво необхідних навиків та умінь (прикладні вправи, прості стрибки).
3. Вправи, направлені на розвиток і вдосконалення рухових та вольових якостей (вільні вправи, опірні стрибки, акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики).

1.3.1 Характеристика окремих груп гімнастичних вправ

1. Стройові вправи – сумісні дії в строю. Вони включають в себе різноманітні способи дій на місці, пересування, построєння та перепостроєння.

За допомогою стройових впав викладач організовано розміщує учнів під час заняття, виховує навички колективної дії. Ці вправи мають велике прикладне та дисциплінарне значення, сприяють формуванню правильної осанки, вихованню почуття ритму і темпу. Вони застосовуються на уроках фізичного виховання, в масових гімнастичних виступах, на фізкультурних міроприємствах і т.д.

2. Загальнорозвиваючі вправи - виконуються різними частинами без предметів та з предметами, а також і на знарядах. Вони вибірково діють на окремі групи м’язів, частин тіла і на весь руховий апарат в цілому. Фізична нагрузка регулюється відповідним підбором вправ, зміною вихідного положення, кількістю повторів, темпом, інтенсивністю та послідовністю їх виконання. Це дозволяє поступово підвищувати працездатність та життєдіяльність організму. Загально розвиваючі вправи, як правило виконуються у вигляді комплексів, з різним призначенням ( розминка, ранкова гімнастика, коригуючи або лікувальна гімнастика та інші).

3. Вільні вправи – являють собою сполуку різних рухів руками, ногами, тулубом, головою, вправ художньої гімнастики. Вони оформляються у вигляді потічних, злитих комбінацій різної інтенсивності. Основна їх мета - розвиток та вдосконалення координаційних здібностей, виховання почуття ритму та краси рухів, оволодіння основними характеристиками рухів ( напрям, амплітуда, швидкість, напруга), а також вміння виконувати вправи одночасно та послідовно, симетрично та несиметрично.

4. Прикладні вправи – ходьба, біг, метання, повзання, піднімання та переноска грузів, рівноваги. Виконуючи їх , учні оволодівають основними життєво необхідними навиками та вмінням, вчаться приміняти їх в різній обстановці. Прикладні вправи являються також засобом всестороннього фізичного розвитку.

5. Стрибки – використовуються для розвитку стрибучості , а також сили ніг та рук, швидкості та точності рухів, спритності, смілості та рішучості. За допомогою стрибків учні набувають вміння швидко долати різні відстані. В гімнастиці приміняються неопорні (прості) стрибки та опорні. До перших відносяться стрибки в глибину, довжину, висоту, із скакалкою та ін. До других - стрибки через різні знаряди: козла, коня та інші з додатковим опором руками. Стрибки - загальна дія на організм учнів, вони сприяють покращенню функціонального стану організму в цілому.

6. Вправи на знаряддях (коню, кільцях, брусах, перекладині) – найбільш характерні засоби спортивної гімнастики . Конструктивні особливості знарядів та незвичайність опори ( насамперед руками), обумовлюють значну інтенсивність цих вправ. Всебічна фізична підготовка, а також високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей, вольових якостей та тренованості вестибулярного апарату - обов’язкова умова успішного оволодіння вправами на гімнастичних знарядах.

7. Акробатичні вправи - відносяться до спортивних рухів. Але широкий діапазон важкості не дозволяє приміняти їх на заняттях з різними контингентами. Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, гибкість , швидкість реакції, орієнтування в просторі, укріплюють органи дихання та кровообігу і являються діючим засобом тренування вестибулярного апарату.

8. Вправи художньої гімнастики - являють собою злиті комбінації, що складаються із різних по складності дій та переміщень. Вони невід’ємно пов’язані з музикою, мають танцювальний характер, характеризуються композиційною цілісністю та динамічністю. За допомогою цих вправ окрім загальних завдань , вирішуються і спеціальні:

а) виховання уміння надавати рухам різну емоційну окраску, різноманітні відтінки сили, швидкості, а також волю та елегантність;

б) поглиблене естетичне виховання учнів, підвищення їх музичної культури.

Поряд з вказаними групами вправ в гімнастиці широко застосовують рухливі ігри, частково обмежені правилами, основу яких складають різноманітні рухові дії, частково обмежені правилами.

В гімнастиці також застосовуються естафети, в зміст яких входять такі завдання як метання в ціль, стрибки, повзання вправи на рівновагу, переноска важкостей , завдання на увагу та ін..

Висновок до розділу І

З вищевикладеного видно, що фізичне виховання дітей шкільного віку здійснюється різними засобами, що входять в систему фізичного виховання школярів, але одним із найважливіших засобів являється гімнастика.

Цільове направлення, зміст та методичні особливості основної гімнастики забезпечують рішення завдань фізичного виховання дітей шкільного віку.

Основна гімнастика не ставить вузької мети досягнення спортивних результатів. Вона спрямована, перш за все, на формування організму, що зростає та підвищення його життєдіяльності . Вправи основної гімнастики багатогранні, порівняно прості по техніці виконання, за їх допомогою можливо по різному впливати на фізичний розвиток дітей шкільного віку та навчати їх основним життєво важливим руховим навичкам.

Доступність та простота рухів основної гімнастики дозволяє вчителю вести заняття в класі, використовуючи фронтальні, групові, поточні, ігрові способи організації заняття.

ІІ . Організація і керівництво фізичним вихованням в загальноосвітніх школах

Виховання фізичних якостей грунтується на постійному прагненні зробити понад можливе для себе, здивувати оточуюючих своїми можливостями . Але для цього з народження потрібно постійно і регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання . Основним етапом у вихованні цих якостей є освітній період в житті людини (7-25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного учбового матеріалу для його подальшого застосування в житті (високопродуктивній праці)

Метою фізичного виховання у школах є сприяння підготовці гармонійно розвинених людей. В процесі навчання у школі по курсу фізичного виховання передбачається рішення наступних задач:

* виховання в учнів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
* збереження і зміцнення здоров'я учня,
* сприяння правильному формуванню і всесторонньому розвитку організму,
* підтримка високої працездатності впродовж всього періоду навчання;
* всестороння фізична підготовка учнів
* придбання учнями необхідних знань по основах теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи як суспільних інструкторів , тренерів і суддів;
* виховання в учнів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості учнів, їх спортивної кваліфікації.

У середньому учбовому закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їх здоров'я покладені на директора, а конкретне їх проведення здійснюється вчителями по фізичному вихованню та медичними працівниками. Безпосередня відповідальність за постановку і проведення учбово-виховного процесу по фізичному вихованню учнів відповідно до учбового плану і державної програми покладена на вчителя фізичного виховання закладу.

Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я учнів протягом навчального року здійснюється спочатку дільничою поліклінікою, а потім медичною сестрою або лікарем.

# 2.1. Форми фізичного виховання учнів

Фізичне виховання у школі проводиться впродовж всього періоду навчання учнів і здійснюється в багатообразних формах, які взаємозв'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання учнів.

Учбові заняття є основною формою фізичного виховання у школах. Вони плануються в учбових планах по всіх класах, і їх проведення забезпечується викладачами фізичного виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню учбового матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним з шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок учнів.

У сукупності з учбовими заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Ці заняття можуть проводитися у позаурочний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня направлені на зміцнення здоров'я підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов учбової праці, побуту і відпочинку учнів, збільшення бюджету часу на фізичне виховання.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи направлені на широке залучення учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості учнів. Вони організовуються у вільний від учбових занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час табірних зборів, в учнівських трудових загонах.

# 2.2 Програмна побудова курсу фізичного виховання

Зміст курсу фізичного виховання регламентуються державною учбовою програмою для шкіл "Фізичне виховання".

Учбовий матеріал програми передбачає рішення задач фізичного виховання учнів і складається з теоретичного і практичного розділів.

Теоретичні знання повідомляються у формі систематичних бесід.

Практичний розділ програми містить учбовий матеріал для всіх класів, який направлений на рішення конкретних задач фізичної підготовки учнів. У зміст занять всіх класів включаються розділи:

* гімнастика
* легка атлетика
* плавання
* лижний спорт (для безсніжних районів - марш - кидок або велосипедний спорт)
* туризм
* спортивні ігри
* стрільба.

Програма визначає особливості навчання в кожному регіоні з урахуванням спрямованості його роботи.

2.3 Організація і зміст учбово-виховного процесу в школах

Основним принципом при визначенні змісту роботи в різних класах є диференційований підхід до учбово - виховного процесу.

Програмний матеріал на навчальний рік розподіляється з урахуванням кліматичних умов і учбово-спортивної бази.

Першим критерієм розподілу учнів по медичним групам є результати їх медичного обстеження, яке проводиться в кожному класі на початку навчального року.

Після проходження обстеження лікар визначає стан здоров'я, фізичний розвиток кожного учня і розподіляє його в одну з медичних груп: основну, підготовчу або спеціальну.

Другим критерієм є рівень фізичної і спортивно-технічної підготовленості, який визначається на перших заняттях після перевірки стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості по контрольних вправах і нормативах програми по фізичному вихованню.

Учні підготовчої медичної групи займаються окремо від учнів основної медичної групи.

У методиці проведення занять в цих групах дуже важливий облік принципу поступовості в підвищенні вимог до оволодіння руховими навиками і уміннями, розвитку фізичних якостей і дозування фізичних навантажень.

Спеціальна медична група комплектується з урахуванням статі, характеру захворювання і функціональних можливостей організму учнів.

Чисельність учбової групи складає від 8 до 15 чоловік на одного викладача. Учбовий процес по фізичному вихованню в спеціальній медичній групі переважно направлений на: зміцнення здоров'я, гартування організму,

підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку, ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань, придбання необхідних і допустимих для учнів прикладних умінь і навиків.

Загальна прикладна фізична підготовка проводяться з урахуванням функціональних можливостей учнів. Головне в цій підготовці - оволодіння технікою прикладних вправ, усунення функціональної недостатності органів і систем, підвищення працездатності організму. Велике значення в учбових заняттях цього відділення має реалізація принципів систематичності, доступності і індивідуалізації, строге дозування навантаження і поступове її підвищення.

Не дивлячись на оздоровчо-відновну спрямованість занять в спеціальній групі, вони не повинні зводитися тільки до лікувальної мети. Викладачі повинні прагнути до того, щоб учні цієї групи придбали достатню різносторонню і спеціальну фізичну підготовленість, поліпшили свій фізичний розвиток і в результаті були переведені в підготовчу медичну групу.

Медичні групи всіх класів закріплюються за викладачами фізичного виховання на весь період навчання. Якщо учні спеціальної та підготовчої груп в процесі учбових занять покращали стан здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість, то вони на підставі висновку лікаря після закінчення навчального року (або семестру) переводяться в наступну медичну групу.

Якщо в результаті хвороби або інших об'єктивних причин спостерігається погіршення стану здоров'я, то учні переводяться в спеціальну медичну групу у будь-який час навчального року.

2.4 Залікові вимоги і обов'язки учнів

Програмою передбачена здача учнями нормативів по фізичному вихованню. В процесі навчання фізичному вихованню кожен учень зобов'язаний: систематично відвідувати заняття по фізичному вихованню в дні, передбачені учбовим розкладом, підвищувати свою фізичну підготовку і виконувати вимоги і норми, удосконалювати спортивну майстерність, виконувати контрольні вправи і нормативи, здавати заліки по фізичному вихованню у встановлені терміни, дотримуватися раціонального режиму навчання, відпочинку і харчування, регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача, брати активну участь в масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах в класі та школі, проходити медичне обстеження у встановлені терміни, мати акуратно підігнані спортивний костюм і спортивне взуття, відповідні виду занять.

Вікове виховання складається не тільки з тренування і розвитку їх в "освітній" період життя (7 -25 років), але і в подальший період ( для людей середнього і літнього віку ), що є другим етапом в житті людини при вихованні фізичних якостей .

2.5 Музичний супровід уроку

Музичний супровід уроку - це передусім:

1. Естетичне виховання учнів, які не лише слухають музику, але і виконують різні вправи, підчиняючи свої дії її характеру. Таке активне сприйняття музики дозволяє учням глибше узнати зміст, будову та характер, ритм та інші характеристики різних музичних творів.
2. Підвищує емоційний стан учнів. Життєрадісний настрій учнів на уроці загострює їх увагу, сприйняття, пам’ять, зберігає високу працездатність на більш довгий час, а в цілому збільшує продуктивність уроку.
3. Забезпечує більшу діяльність вправ. Позитивні емоції, що виникають в учнів при виконання рухів під музику, мимоволі викликає у них діяти більш енергійно. Крім того, співпадання головної дії у вправах з музичним акцентом підвищує ефективність цієї дії.
4. Звільняє вчителя від рахування часу під час проведення вправ та дозволяє робити учням зауваження по кількості виконаних вправ.

ІІІ. Методика проведення уроків фізичного виховання з дітьми шкільного віку

3.1 Формування та вдосконалення рухових функцій у дітей шкільного віку

Для успішного вирішення завдань фізичного виховання дітей шкільного віку необхідно всебічно вивчати природу та умови розвитку їх рухової діяльності. Рухова функція людини формується під впливом зовнішнього середовища, постійно потребуючої від людини рухової діяльності та вирішення самих різноманітних рухових завдань. В зв’язку із зміною та ускладненням рухових завдань людина повинна безперервно вдосконалювати рухову функцію. Властивість оволодівати різними руховими діями тісно пов’язана з діяльністю центральної нервової системи та рухового апарату людини.

Біологічна особливість будови рухового апарату та рефлекторний принцип його функцій дозволяють людині виконувати багато різних рухів. Здатність людини координувати свої дії, перемикатися з одних рухів на інші у відповідності з умовами зовнішнього середовища визначається умовнорефлекторною діяльністю та високою пластичністю нервових процесів.

Дякуючи зворотним зв’язкам з периферією, які здійснюються через аналізатори, центральна нервова система постійно інформується про характер виконуваної діяльності та шляхом переробки цієї інформації може коригувати дану діяльність та керувати нею.

Сучасна фізіологія рухів стверджує, що від розвитку рухового аналізатора залежить можливості керувати рухами свого тіла та виконувати рухи різної складності.

Функції рухового аналізатора у дітей підкоряютья закономірностям вікового розвитку , яке здійснюється на протязі ряду років. Семирічний вік вважається переломним в розвитку, періодом початку становлення вільних рухів та вдосконалення координаційних механізмів в центральній нервовій системі.

З 7 до 14 років проходить активний розвиток рухової функції дітей. Подальший розвиток функцій рухового аналізатора проходить менш інтенсивно або навіть призупиняється. Ця вікова особливість підтверджується також морфологічно.

Встановлений зв’язок між розвитком іннервації суглобів та становленням рухової функції в онтогенезі.

Функції кори великих півкуль та виникнення рухових умовних рефлексів у 13 – 14 - річних розвинені значно краще, ніж у 8 – 9 та 10 – 12 річних. Таким чином, до 13 – 14 років досягається високий рівень розвитку рухового аналізатора. Підвищуються функціональні можливості кори великих півкуль та нервово – м’язового апарату.

Потрібно враховувати, що біологічна зрілість не завжди співпадає з паспортним віком. У підлітків 12 – 15 років може бути однакова біологічна зрілість ( ступінь статевого розвитку), а відповідно близькі дані по фізичному розвитку та розвитку рухової функції.

Але рухова зрілість не приходить сама по собі з віком, вона вдосконалюється в тісному взаємозв’язку з впливом оточуючого середовища та режимом рухової діяльності, в якому виховуються діти.

Відповідно, одно із завдань фізичного виховання дітей шкільного віку складається у формування рухової функції, що дозволить покращити умови для росту та розвитку рухових здібностей дітей.

Уміння керувати своїми рухами та цілеспрямовано виконувати їх у відповідності з потребами виконуваної рухової діяльності формується лише при спеціальному навчанні за допомогою фізичних вправ. Потрібно враховувати, що самим важливим в навчанні являється вміння оцінювати свої рухи в часі, в просторі та по ступені м’язового напруження.

П.Ф. Лесгафт писав: "Каждая сознательная работа, несомненно, требуєт серьезного понимания пространства и времени и умения справляться с этими соотношениями не по книге, а на деле" ( 12 ст. 118 – 119).

Для виховання такого вміння використовуються прості та складні рухи окремими частинами тіла, ходьба, біг, стрибки, метання, вправи на рівновагу, перенесення грузу, повзання, акробатичні вправи.

При виконання даних вправ учні повинні зіставляти суб’єктивні відчуття в просторі, яке вони долають, і в часі, яке вони витрачають на виконання рухових дій, з інформацією, що отримують від вчителя. Термінова та поточна інформація про час, простір та ступінь м’язових зусиль в процесі рухової діяльності дозволяє виробити в учнів диференціювання на різні величини цих параметрів, що дуже важливо для керування рухами.

Свідоме керування руховою діяльністю успішно здійснюється при умінні точно диференціювати час, просторові та силові параметри рухового акту, а це вміння тісно пов’язане з розвитком відчуттів, і особливо м’язового відчуття . Через органи відчуттів виникає зв’язок із зовнішнім світом.

На думку В. В. Гориневського " Чем меньше развиты органы слуха, зрения и все другие чувства, тем более ограничена деятельность человека и тем менее он развит" ( 5, ст.116 ).

Спеціальними дослідженнями встановлено, що діти, що оволоділи вмінням свідомо керувати своїми рухами в просторі, в часі та по ступені м’язових зусиль, успішно справляються з різними руховими діями, ніж діти, які цьому не навчилися. Їх діяльність активніша, вони вміють зіставляти, визначати схожість та відміну рухових актів. Якщо дітей навчати руховим діям не навчивши їх керувати своїми рухами, то рухові можливості будуть обмежені, рухова здібність до імпровізації рухів буде ускладнена.

3.2 Формування правильної постави на заняттях по основах гімнастики в школі

## Гарний фізичний розвиток та повноцінне здоров’я дітей шкільного віку багато в чому залежить від правильної осанки, яку потрібно формувати так як і рухові навики. Правильна осанка виховується під час росту дітей. Вона тісно пов’язана з руховою функцією і залежить від гармонійного розвитку м’язів всього тіла, що утримують тіло, особливо хребет, в прямому положенні від уміння керувати окремими частинами тіла в просторі ( координувати рухи різними частинами тіла); від звичного рухового режиму ( одні діти полюбляють під час перерви в школі відпочивати в зігнутому положенні, інші люблять погратися, побігати); від звички тримати своє тіло не тільки в положенні стоячи, але і під час діяльності.

Під правильною поставою розуміють таке звичне положення тіла стоячи, сидячи та при ходьбі, при якому голова, тулуб та ноги взаємно розміщені найбільш благо приємно для утримання їх в рівновазі та для нормальної функціональної діяльності всіх органів та систем людини.

Формування правильної постави має оздоровче та естетичне значення.

Правильна постава благоприємно діє на роботу серцево – судинної системи. Гарний фізичний розвиток та повноцінне здоров’я можливі лише при правильній поставі.

Порушення постави, що часто зустрічається в дитинстві, може привести до розладів діяльності організму, а іноді навіть до значних захворювань та втрати працездатності. Ось чому необхідно постійно стежити за поставою дітей та займатися гімнастикою, що формує правильну осанку.

У дітей шкільного віку часто можна зустріти відхилення від правильної постави, що характеризується викривленням хребта.

При викривленні хребта в поперековій області – лордозі ( прогнута постава) збільшується кут нахилу тазу , вкорочуються поперекові м’язи , розтягуються м’язи живота і живіт вип’ячується вперед.

При сутулій поставі м’язи спини розтягнені та ослаблені, голова нахилена вперед, плечі опущені та зведені вперед, грудна клітина сплощена. Викривлення хребта в грудній частині та сплощення грудної клітини призводять до зменшення амплітуди дихальних рухів.

Сколіози розвиваються у дітей через те, що вони неправильно сидять та носять портфель в одній руці, сплять на одному боці, мають звичку стояти на одній нозі і все робити тільки однією рукою. Зовні сколіози проявляються в нахиленому положенні плечового поясу: одне плече вище другого. Якщо цей недолік в поставі стає стабільним , то порушується діяльність органів, розміщених в грудній клітині, а іноді і черевній порожнині.

Постава з плоскою спиною характеризується зменшенням, а іноді і згладжуванням згибів хребта в грудній та поперекових ділянках. Хребет втрачає свою еластичність, рухи людини стають обережними , швидка хода викликає больові відчуття. Грудна клітина зменшується, що в свою чергу, негативно впливає на функцію органів дихання.

Ці вказані дефекти в поставі виникають, як правила у ослаблених дітей, які не займаються фізичними вправами, а іноді із – за поганих звичок – ходити та стояти як попало, з опущеною головою, сидіти сутулячись та ін. Всі відхилення від правильної постави в першій стадії (функціональній) можна легко виправити засобами основної гімнастики.

Перша стадія характеризується тим, що школяр, який має той чи інший недолік в поставі, по вимозі або по своєму бажанню може прийняти правильну поставу та зберігати її на деякий час, шляхом напруження м’язів. Ця властивість приймати позу, відповідаючу правильній поставі, і повинна бути поставлена в основу роботи по виправленню дефектів.

Особливе значення для формування правильної постави має рівномірний розвиток всіх груп м’язів, а також вміння керувати рухами всіх частин тіла.

Проте гармонійний розвиток м’язів всього тіла являється лише умовою для формування правильної постави. Необхідно навчати вмінню приймати положення , що відповідає правильній поставі, та зберігає її на довгий час, а також формує спеціальні навики у підтримці тіла стоячи, сидячи , при ходьбі та іншій діяльності.

Постава – це рефлекс положення, і для отримання умовного рефлексу в зберіганні правильної постави. При цьому необхідно, щоб ті хто займається знали, яке положення тіла вважається правильним, які існують відхилення від правильної постави і яке значення правильної постави. Вони повинні наглядно побачити переваги правильної осанки, її естетичність.

В школі повинні бути наглядні посібники, ілюструючи типи постави.

Перед тим як навчати правильній поставі, необхідно спочатку навчити дітей тримати правильно голови. Правильне положення голови в силу дії шийно – тонічних рефлексів забезпечує роз приділення тонусу м’язів, утримуючих тулуб та голову.

Вправи на відчуття правильної осанки необхідно включати в комплекс загально розвиваючих вправ підготовчої частини уроку індивідуальної гігієнічної гімнастики . Ними потрібно починати та закінчувати комплекси. Дітям потрібно виконувати ці вправи щоденно, по декілька разів в день, щоб опанувати звичкою триматися прямо та стежити за осанкою.

Необхідно виховати звичку завжди триматися виправленим, з при піднятою головою, розвернутими плечами та злегка підтягнутим животом. Щоб досягти цього, слід регулярно виконувати стройові вправи, вправи на рівновагу, найпростіші вправи художньої гімнастики та інші. Техніка їх така, що вони виконуються лише з правильною поставою. Ці вправи необхідно включати в уроки фізичного виховання, в секційні заняття, а деякі з них повторяти вдома.

Для виховання правильної постави рекомендується: організовувати бесіду шкільного лікаря про значення постави для здоров’я з батьками та дітьми; проводити ранкову індивідуальну гімнастику та заняття між уроками, фізкультурні хвилинки ( в процесі уроків); стежити за тим, щоб розміри парт відповідали віку ( згідно норм професора Ерісмана); призначати чергових, щоб стежили за поставою на перервах.

3.3 Навчання гімнастичним вправам

Прості вправи часто засвоюються зразу опісля показу та пояснення, більш складні – потребують довгого навчання та примінення самих різноманітних методів та прийомів. Лише уміле використання існуючими в гімнастиці методами та прийомами навчання дає позитивні результати.

Підбір вправ та методика їх проведення в різних класах залежать від особливостей віку.

3.3.1 Молодший шкільний вік

Чим менше років дитині, тим швидше вона розвивається. Особливості дитячого організму полягають в тому, що в ході зросту та розвитку будова та функції всіх органів та систем постійно вдосконалюються. Хоча зріст та розвиток на протязі дитинства проходять нерівномірно, але все ж загальна закономірність зросту зберігається.

М’язи дітей еластичні, тому діти можуть виконувати рухи по великій амплітуді. Але вправи для розвитку гнучкості вони виконують у відповідності з їх м’язовою силою. Лишня розтягнутість м’язів та зв’язок може привести до їх ослаблення, а також до порушення правильної постави. Розвиток сили м’язів тулуба має велике значення для формування правильної постави, яка в цьому віці нестійка.

Процес окостеніння проходить в усіх ланцюгах хребта. І тому не можна на довгий час використовувати вправи стоя , а також стрибки на грунт з висоти більше 80 см.

Діти цього віку відрізняються малою економією реакції всіх органів, високою збудливістю нервових процесів, слабкістю процесів внутрішнього гальмування. В зв’язку з цим діти швидко втомлюються.

Чим молодша дитина, тим швидше у нього виникають умовно – рефлекторні зв’язки на природні цілості дії, що зустрічаються в житті. Чим конкретніший рух, вужча рухова задача, тим доступніша вправа і тим успішніше вона засвоюється.

У дітей 7 – 9 років необхідно рівномірно розвивати всі фізичні якості , звертаючи увагу на швидкості та спритності (загальна координація). Шляхом активної м’язової діяльності необхідно стимулювати вегетативні функції, які впливають на обмін речовин в організмі, на зріст, розвиток всіх систем та органів.

Дітям цього віку рекомендуються слідуючи вправи основної гімнастики: ходьба, біг, повзання по нахиленій лавці, гімнастичній стінці, кидання та ловля м’яча, метання в ціль, переноска набивних м’ячів, вправи на рівновагу, акробатичні вправи.

При навчанні дітей молодшого шкільного віку потрібно користуватися методиками показу та роз’яснення. Пояснення доступних вправ повинно бути лаконічним, простим, зрозумілим – зводитися до назви конкретних дій та вказівок як їх виконувати. Демонстрацію слід супроводжувати образним оповіданням, акцентуючи увагу на тих діях, які забезпечують виконання вправи, яка вивчається.

Діти цього віку люблять повторювати за ким – несуть. Тому, навчаючи їх потрібно користуватися методом імітації та демонстрації. Рекомендується давати конкретні вказівки: стрибайте по розмітці, як можна дальше та вище, потрапляйте в ціль, робіть як я роблю та таке інше. Вправи, що вивчаються повинні бути прості та доступні дітям.

Необхідно пам’ятати, що діти швидко втомлюються і також швидко, після невеликої перерви, знову можуть виконувати рухові дії. Відповідно, вправи повинні бути недовгими та чергуватися з короткими перервами для відпочинку.

У дітей 7 – 9 років рухові навики формуються повільніше, ніж у 10 – 13 річних, та часто вдале виконання чергується з невдалим.

Для скорішого відновлення рухових навиків вправи необхідно повторювати по 6-8 разів на кожному занятті, причому в однакових умовах.

Саме про в одній із своїх праць говорить І.П.Павлов: "Точные постоянные эффекты раздражителей в системе могут получаться все легче и скорее только при одних и тех же промежутках между раздражителями, притом же применяемых в строго определенном порядке, т.е. при внешнем стереотипе…" ( 16, стр. 397).

Навчати дітей цього віку оцінювати рухи в часі, просторі та ступеню м’язових зусиль необхідно шляхом постановки конкретних завдань: ходити та бігати по розмітці ( 50, 60, 80 см); стрибати на першу, другу лінію (близько, далеко) або на задану відстань; кидати м’яч в ціль та на задану відстань; робити вправи швидко, повільно; розрізняти 5, 10, 15 секунд при виконанні стройових вправ, напружувати м’язи як можна більше та розслабляти їх при виконання загально розвиваючих вправ.

Діти повинні виконувати вправи великими групами. Послідовно, потрібно приміняти фронтальний, груповий , потічний та ігровий засоби організації занять.

Діти 7 – 9 років прихильні до ігор, фантазування, що дозволяє їм легше уявити різні рухові дії в іграх. Тому більшість вправ потрібно наближати до ігор та проводити у формі ігор.

Особливості хлопчиків та дівчаток цього віку виражені меншою мірою, тому різниці в методиці та змісту вправ практично немає.

3.3.2 Середній шкільний вік

В середньому шкільному віці на заняттях основою гімнастики продовжується подальший фізичний розвиток та укріплення ростучого організму дитини, виховуються моральні та вольові якості, а також вміння оцінювати свої рухи в часі, просторі та по ступеню м’язових зусиль.

Діти до 11 (дівчатка) – 12 (хлопчики) до віковій реіодізації відносяться до другого дитинства, а 12 – 15 років ( дівчатка) і 13 – 15 років ( хлопчики 0 - до підліткового віку.

Ріст та розвиток дітей середнього шкільного віку виникає не рівномірно. Особливо виділяється початок періоду статевого дозрівання ( 11 – 13 років ), коли бурно проходять морфологічні та функціональні зміни в усіх системах організму. Шляхи розвитку хлопчиків та дівчаток різні. Встановлено, що в період статевого дозрівання дівчатка значною мірою набирають вагу та уступають хлопчикам в силі, швидкості, витримці. Загальним для підлітків являється те, що маса тіла у них завжди відносно менша довжини тіла, а у швидкоростучих це особливо самітно. Висока збудливість та лабільність нервово – м’язового апарату сприяє значному розвитку швидкості рухів. У підлітків 13 - 14 років по швидкості м’язові скорочення досягають максимуму. Тому в них потрібно розвивати динамічну силу, швидкість та спритність. Потрібно також розвивати гнучкість, враховуючи, що тонічний опір м’язів розтягуванню після 12 років значно збільшується.

Процес формування рухових навиків у дітей 11 – 13 років проходить значно швидше, ніж у 8 – 9 річних та вони можуть оволодіти більш складними вправами.

Дітям 10 – 11 років , так як і більш молодшим, потрібні короткі та лаконічні пояснення, проте вони можуть розуміти характерні особливості рухів і можуть розрізняти їх деталі. Маючи деякий досвід, діти цього віку можуть виконувати знайомі або схожі з ними вправи по розповіді. При навчання показ та пояснення обов’язкове.

Вправи, які вивчаються на кожному уроці необхідно повторювати 6 – 8 разів. Вони засвоюються скоріше, якщо діти повторюють їх 2 – 3 рази за один підхід.

Навчальний матеріал слід засвоювати невеликими частинами, послідовно починаючи із самих простих та легких форм. Поступове нашаровування частин дозволяє успішно виконувати ті чи інші вправи в більш досконалій, але доступній формі. Наприклад, навчаючи стрибкам, потрібно спочатку навчити дітей робити напівприсідання та піднімання на носках, звертаючи увагу на те, щоб при відштовхуванні рухи ногами були еластичними, швидкими та упругими, а положення тулубу прямим. З цією метою необхідно виконувати стрибки через довгу та коротку скакалки, стрибки на одній та на двух ногах з продвиганням наперед, стрибки по розмітці. Після цього потрібно навчити їх стрибкам з місця: в довжину, через набивні м’ячі та інші.

Коли діти оволодіють основами техніки стрибка з міста в довжину та висоту, потрібно навчити їх керувати ступінню напрягу м’язів при поштовху, а також оцінити свої дії в часі і просторі. З цією метою рекомендуються слідуючи вправи: стрибок в довжину з місця на максимально можливу відстань ( оцінюється довжина стрибка); стрибок на задану лінію ( оцінюється точність виконання , визначаються помилки); те саме із закритими очима; стрибок в довжину з місця на величину орієнтира ( рейка, стойка ) з інформацією про допущені помилки; стрибки вперед по розмітці на заданий час ( 5 стрибків за 3 сек., 5 стрибків за 5 сек., 5 стрибків за 4 сек.).

Умінню оцінювати дії в просторі, в часі та по силі необхідно навчати дітей при формуванні у них різних рухових навиків. Наприклад, при навчанні ходьбі та бігу потрібно навчити дітей ходити та бігати з різною довжиною та частотою кроків. Для цього необхідно запропонувати їм ходити та бігати по розмітці, розміщеній на різній відстані. Регулярне виконання завдань на ходьбу та біг по розмітці дозволяє дітям навчитися керувати довжиною кроку, а за допомогою бігу з різною частотою кроків по тим же розміткам – оволодіти швидкістю рухів.

Навчаючи метанню, потрібно запропонувати дітям кидати м’яча на різні відстані, визначати відстань, на яку кинутий м’яч, а також вагу м’яча, кидати на одну й ту саму відстань предмети різної ваги.

Діти повинні навчитися технічно правильно повзати з різною швидкістю та уміти визначати швидкість по завданню вчителя.

Таким чином, поступове та суворе послідовне оволодіння учбовим матеріалом по частинах ( шляхом виконання учбових завдань) дозволить дітям успішно оволодіти різними руховими діями по програмі з фізичного виховання. Важливо планувати навчальний матеріал так, щоб початкове навчання якій – небуть руховій дії повторювалося на кожному занатті до тих пір, поки не буде засвоєна хоч одна його найпростіша форма.

Слід враховувати схильність дівчаток цього віку до танцювальних рухів, які повинні застосовуватися для закріплення м’язів ніг, тулуба, серцево – судинної та дихальної систем.

Навчання руховим діям дітей середнього шкільного віку ( 12 – 14 років) має свої особливості. Цей вік співпадає з періодом статевого дозрівання та характеризується збільшенням середніх річних прибавок зросту та маси тіла. Швидкий зріст тіла в довжину викликає розтягування м’язів, зв’язок, нервових шляхів, кровоносних судин. В результаті цього та ряду інших факторів, пов'язаних з діями гормонів залоз внутрішньої секреції, рухи підлітків на деякий час стають менш точними та менш координованими. Як правило у таких підлітків порушується постава. Особливо це помітно у швидкоростучих дітей, нерегулярно займаючихся фізичними вправами . Підлітки ( хлопчики ) звичайно хочуть бути самостійними, хочуть скоріше стати сильними, спритними, сміливими, перебільшують свої можливості.

Вони прагнуть скоріше зробити вправу та мало уваги звертають на деталі техніки. Це пояснюється не тільки психологічними особливостями підлітків, але і особливостями формування рухових навиків у дітей цього віку. Якщо при навчанні порівнюючи легким руховим діям перша фаза формування навика проходить значно скоріше, то при навчанні більш складним вправам, потребуючим проявлення фізичних якостей, а також просторової та часової точності рухів, початкова стадія навчання проходить значно повільніше, ніж інші.

Невміння оцінювати свої рухи в просторі, в часі, а також по ступені м’язових зусиль часто призводить до того, що навик засвоюється з помилками, відсутня точність та легкість виконання рухових дій.

В цьому віці вадливо приділяти уваги всебічному гармонійному розвитку всіх фізичних якостей, і особливо сили, швидкості, пам’ятаючи що навчання гарно фізично підготовлених дітей проходить набагато успішніше.

Слід також враховувати, що рухова функція найбільш інтенсивно розвивається у дітей 13 – 14 років, вони спроможні оволодіти руховими діями, що більш складні по координації. Їм доступна більш детальна розповідь та аналіз вправ, що вивчаються. Вони спроможні розуміти термінологічні назви вправ та виконувати їх з розповіді вчителя.

В процесі навчання дітей та підлітків руховим діям можливе примінення всіх методів та прийомів, проте вони недостатньо ефективні. Це пояснюється тим, що викладач завжди прагне скоріше навчити руху в цілому. Існуючі методи не зобов’язують його вирізати деталі вивчаючої вправи та обробляти їх окремо з кожним учнем. Система керування ходом навчання при цьому недосконала. Викладач часто не спроможний змінити хід навчання, якщо вправа у того чи іншого учня не виходить. Він говорить про помилки, допущені учнем, пояснює, чому вони допускаються, а заставити зробити вправу правильно не завжди вдається.

Серед методів навчання широко використовується метод приписів алгоритмічного типу – тільки оволодіння першою серією навчальних завдань дає право переходити до другої, а потім до послідуючих.

Навчання дітей та підлітків методом алгоритмічних приписів дає позитивні результати. Рухові навики формуються порівняно швидко та без помилок. При такому методі навчання немає вміючи та невміючих або погано виконуючих рухову дію. Матеріалом оволодівають всі, тільки в різні терміни, у відповідності з індивідуальними можливостями кожного учня.

В першій серії навчальних завдань будуть вправи для розвитку тих якостей, які передують успішному виконанню рухової дії, що вивчається. В одних випадках достатньо розвивати лише силу даних груп м’язів, в інших гнучкість, в третіх – швидкість м’язових скорочень, а іноді і всі названі якості.

Друга група повинна включати вправи для засвоєння вихідних та кінцевих положень, котрими починається та закінчується рухова дія. Вміння правильно приймати вихідне та кінцеве положення в гімнасиці обов’язкове. Перша та друга серії навчальних завдань можуть засвоюватися одночасно або в різний час.

Третя серія навчальних завдань - це дії, що забезпечують умови для виконання вивчаємої вправи.

В четверту серію навчальних завдань входять дії, пов'язані з навчанням вміння оцінювати виконувані рухи в просторі, в часі, а також по ступеню м’язових зусиль.

П’ята серія навчальних завдань – підводячи вправа та частини вивчає мого руху – вивчаються рухи в цілому в полегшених умовах за допомогою тренажеру та інших технічних засобів. При вивченні кожного навчального завдання враховуються індивідуальні особливості займаючихся, їх готовність до виконання я матеріалу, що вивчається; контролюється правильність виконання навчальних завдань; визначається порядок переходу від одного навчального завдання до іншого. Другими словами, викладач активно керує навчальним процесом.

А чи завжди слід користуватися приписами алгоритмічного типу при навчанні дітей та підлітків руховим діям? Звичайно ж що ні. Багато з них можливо обучити по старій методиці. До таких відносяться: стройові, загально розвиваючі вправи, окремі прикладні, вправи в змішаних висах та упорах та інші.

3.3.3 Старший шкільний вік

Фізична працездатність юнаків та дівчат значно підвищується та наближається до працездатності дорослих. В цьому віці поступово уповільнюється зріст в довжину та збільшується поперечний зріст грудної клітини та плечового поясу; інтенсивно росте мускулатура, збільшуються її силові можливості; діяльність серцево – судинної та нервової систем стає більш врівноваженою; підвищується інтерес до виконання вправ, що потребують сили та спритності.

Заняття основною та атлетичною ( для юнаків ) гімнастикою в цьому періоді повинні бути направлені на завершення загального фізичного розвитку та підготовку юнаків та дівчат до трудової діяльності. Проводяться вони окремо, так як в їх змісту маються важливі відмінності.

Юнакам необхідно досконало оволодіти основними прикладними руховими навиками. Вони повинні вміти долати природні та штучні перешкоди, кидати м’ячі різної ваги на відстань та в ціль, лазити по канату, шестам, оволодівати прийомам переноски живого грузу та різних предметів, виконувати підйоми силою та переворотом, перевороти в сторону та вперед. В процесі занять цими вправами потрібно розвивати силую витримку, швидкість, спритність, виховувати наполегливість, працелюбство, можливість до виконання складних та важких вправ.

Дівчата старшого шкільного віку значно прибавляють у вазі. Сила м’язів відстає у розвитку, її потрібно систематично розвивати. Особливу увагу слід приділяти укріпленню м’язів брючного пресу, плечового поясу та ніг. З цією метою потрібно виконувати загальнорозвиваюсі вправи з набивними м’ячами, палицями, на гімнастичній стінці. Враховуючи схильність дівчат до танцювальних рухів, слід включати в урок вправи художньої гімнастики з опором об гімнастичні стінку, танцювальні кроки.

Крім того, потрібно вдосконалювати у дівчат спритність, швидкість та витримку ( в довжину, висоту, з підвісних площадок, через різноманітні перешкоди ), метання м’ячів різної ваги, повзання, долання перешкод, вправи на рівновагу, рухомі ігри, акробатичні вправи.

Висновок до розділу ІІІ

Багатогранність та варіативність форм виконання вправ розширюють можливості основної гімнастики та роблять її доступним засобом фізичного виховання дітей всіх вікових груп. На заняттях вирішуються основні завдання фізичного виховання, вивчаються основи техніки багатьох рухів, формується правильна осанка, створюються благоприемні умови для розвитку рухових функцій школярів.

Недоліком являється те, що навчання вправам спортивної гімнастики школярів на уроках фізичного виховання неефективне, так як вчитель не може забезпечити достатньої щільності ( на гімнастичних знарядах вправи виконуються по одному) та навчити правильній техніці із – за малої кількості часу, що відводиться навчальним планом на гімнастику, на що можливо слід звернути увагу нашому керівництву при розробленні програм.

ВИСНОВОК

В наш час, коли про здоровий спосіб життя можна почути по радіо, телебаченню, прочитати на сторінках газет та модних журналів, особлива увага приділяється оздоровленню підростаючого покоління – дітей та підлітків. А поняття "фізична культура" та "оздоровлення" невід’ємно пов’язані між собою, оскільки досягти оздоровчого ефекту при відсутності фізичних вправ практично неможливо.

Фізичне виховання дітей – відповідальна й складна справа. На жаль, у недосвідчених викладачів існує не зовсім чітка, а іноді і невірна уява про напрямок, завдання, зміст та обсяг фізичного виховання учнів на уроках фізкультури. Це значною мірою знижує ефект спортивно - оздоровчих заходів і навіть велике бажання та ентузіазм не компенсують хиби у виборі напрямку та змісту фізичного виховання в школі.

Знання про фактори, що визначають і посилюють вплив на організм дитини, необхідні для підвищення ефективності спортивно – оздоровчої роботи. Невірна уява про фактори впливу фізичних вправ чи їх однобічне використання значно знижує результати роботи. Ось головні з них.

1. Систематичне застосування гімнастичних вправ, незалежно від статі, віку та фізичного розвитку дітей.

2. Особливості гімнастичних вправ – їх складність, характер та емоційність, новизну, тривалість , інтенсивність.

3. Врахування індивідуальних особливостей дитини. Недооцінка чи невірний підхід до індивідуальних особливостей значно знижує фізіологічний ефект і педагогічний вплив гімнастичних вправ, може викликати втрату інтересу дітей до фізичного виховання.

4. Зовнішні умови, в яких проходить процес фізичного виховання дітей в школі. Такими умовами є кліматичні, метеорологічні, стан обладнання спортивних майданчиків, якість спортивного інвентаря, рівень організації фізичного виховання.

Виховання фізичних якостей грунтується на постійному прагненні зробити понад можливе для себе, здивувати оточуюючих своїми можливостями . Але для цього з народження потрібно постійно і ругулярно виконувати правила правильного фізичного виховання . Основним етапом у вихованні цих якостей є освітній період в житті людини (7-25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного учбового матеріалу для його подальшого застосування в житті (високопродуктивній праці).

Пам’ятаючи вищесказане, дотримуючись педагогічних та гігієнічних вимог, при наявності необхідних умов, ми виростимо здорове покоління - покоління наших дітей та внуків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ф.О.Александров. "Быт и культура", Москва. 1978.

2. М.В. Антропова "Школьная гигиена", Москва, "Медицина", 1970.

3. О.П. Бамбуркін та ін. "Фізичне виховання в сільській школі", "Рідна школа", 1994, №9.

4. М.Д.Большакова, А.Я. Гольдфельд "Руководство для школьных врачей", "Медгиз", 1985.

5. В.В.Гориневский, "Физическое образование. Пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц, занимающихся физическим образованием". Спб., 1913.

6. О.B.Жеребцов. "Физкультура и труд". Москва.1986.

7. В.М. Заціорський "Фізичні якості спортсмена", ФиС, 1966.

8. М.В. Зімкін " Фізіологічна характеристика сили, швидкості, витривалості", ФиС, 1956.

9. В.И. Козлов, Богданов Г.П. "Спортивный час Школьника", М., 1985.

10.Колесов Д.В. "Физическое воспитание и здоровье школьников"

Москва, 1983.

11. И.Н.Саркизов – Серазини "Путь к здоровью, силе и долгой жизни", ФиС, 1957.

12. А.Н.Крестовников, " Очерки по физиологии физических упражнений", ФиС, 1952

13. П.Ф. Лесгафт, "Руководство к физическому образованию детей школьного возраста"" ч.І, Спб., 1888; ч. ІІ Спб., 1901 .

14. П.Ф.Лесгафт, "Собрание педагогических сочинений", т.2, 1952 р., ст. 118 – 119).

15.Л.П.Матвеев "Теорія фізичного виховання", ФиС, 1959

16.Наказ МОЗ та МОН України від 21.04.05р. № 242/178 " Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді".

17. И. П. Павлов "Двадцатилетний опыт обьективного изучения высшей нервной деятельности. Изд. 7.М., Медгиз, 1907.

18.А.Е. Покровский "Детские игры и гимнастика в отношении здоров"я и воспитания младенца" , 1893 .

19.А.Е. Покровский "Физическое воспитание у детей разных народов

преимущественно России", 1884 .

20.Чиж Ю.А. "Фізична культура – джерело здоров"я", Київ, "Здоров"я" 1977.