

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Спіцин В.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку повинне забезпечувати кожному учневі, що бере участь у навчальному процесі, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної та фізичної підготовленості, які спрямовані на забезпечення бази в освоєнні фізичної культури для життєдіяльності, для розвитку особистості, для формування здоров'я та здорового способу життя.

На думку Б. Полецького (1987), М. Ключева (1989), О. Бурових (1981), Є. Бахмата (1980), комплексним показником стану фізичного розвитку і здоров'я дітей є постава. За даними дослідників у 79,8 % учнів виявлено порушення постави, в основному — нестійкого функціонального характеру (69,9 %). Найбільше число порушень постави зафіксовано у дітей молодшого шкільного віку.

Зауважимо, що, на думку М. Дідура (2001), І. Ловейка (1998), О. Потапчука (2001), В. Сосиної (1990), Е. Фабіан (1990), М. Фонарьова (1988), порушення постави — це не захворювання, а стан, який при своєчасно розпочатих профілактичних заходах не прогресує і навіть може бути зворотнім процесом. Тому, як вважають Є. Бахмат (1980), О. Бурових (2000), В. Спірін (2001), питання ранньої діагностики та профілактики порушень постави у дітей заслуговують особливої уваги.

Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що виховання правильної постави у дітей в основному проблема педагогічна, як і формування всіх життєво необхідних рухових навичок. Багато дослідників, а саме: М. Арсланов (1999), Н. Белякова (2003), О. Бурових (2003), О. Дубогай (2005) та ін., приходять до єдиної думки, що саме школа може і повинна бути місцем профілактики порушень постави.

Мета дослідження: визначити на уроках фізичної культури програмний зміст і методичні особливості фізичного виховання учнів початкових класів з порушеннями постави.

Результати дослідження. В нашому експериментальному дослідженні взяли участь учні 4-х класів (5 хлопчиків та 5 дівчаток). Діти мали порушення постави, але за станом здоров'я не відносилися до спеціальної медичної групи. Всі порушення постави у дітей стали у наслідок слабкості «м'язового корсету».

Експериментальна група дітей протягом навчального року займалась на уроках фізичної культури два рази на тиждень за окремою методикою, де навантаження було доступно для всіх. В основу занять було покладено комплекси корегуючої гімнастики при порушеннях постави, що склалися із симетричних, асиметричних, загальнорозвиваючих вправ, вправ на витягування хребта, а також гімнастичні комплекси оздоровчих вправ для хребта.

Зауважимо, що данні гімнастичні комплекси не вимагали врахування складних біомеханічних умов роботи деформованої опорно-рухової системи, що знижували до мінімуму ризик їх помилкового застосування. Вправи гімнастичних комплексів надавали неоднаковий вплив на симетрично розташовані м'язи тулуба, які в результаті деформації знаходилися у фізіологічно незбалансованому стані. До слабких м'язів тулубу при кожному симетричному русі пред'являлись підвищені функціональні вимоги, внаслідок чого вони навантажувались інтенсивніше, ніж більш сильніші м'язи. Це явище є суттю корекції нервово-м'язового апарату із створення врівноваженого «м'язового корсету».

Після виконання гімнастичних комплексів, у другій половині кожного заняття, проводилися рухливі ігри, які, виступаючи спочатку як дитячі забави та розваги, дозволяли ненав'язливо вирішувати безліч корекційно-розвиваючих завдань, ініціюючи активність самих дітей. А поєднання в рухливих іграх трьох компонентів — фізичної вправи, емоційного тренінгу і розумового навантаження — наближували дитину до природних рухів.

Після занять учні отримували картки з домашніми завданнями для самостійної роботи. У картках домашнього завдання нами були розроблені комплекси, куди були включені коригуючі, деторсійні вправи і вправи спрямовані на витягування хребта.

Зауважимо, що на початку та наприкінці експериментального дослідження нами були проведені заміри антропометричних показників (зріст, вага, обхват грудної клітини) та заміри рівня фізичного розвитку (силова витривалість черевного пресу, силова витрива-

лість м'язів розгиначів спини, статична витривалість м'язів черевно-го пресу) учнів, які дозволили виявити зміни у фізичному розвитку дітей за цей період.

Висновки. Проведене дослідження показало, що на закінчення педагогічного експерименту антропометричні показники та показники фізичного стану дітей з порушеннями постави змогли практично наблизитися до середніх показників фізичного розвитку здорових школярів 10—11 років: показники зросту у дітей з порушеннями постави після педагогічного експерименту збільшилися на 2 %, де 100 % дітей досягли вікової норми; показники ваги збільшилися на 7 %, де 90 % дітей досягли вікової норми; показники обхвату грудної клітини збільшилися на 3 %, де 80 % дітей досягли вікової норми; показники силової витривалості м'язів-розгиначів спини збільшилися на 6 %, де 80 % дітей досягли вікової норми; показники силової витривалості м'язів черевно-го пресу збільшилися на 5 %, де 70 % дітей досягли вікової норми; показники статичної витривалості м'язів черевно-го пресу збільшилися на 6 %, де 80 % дітей досягли вікової норми

Таким чином, вірна організація уроків фізичної культури для учнів початкових класів з порушеннями постави є одним з важливих факторів профілактики цієї недуги. При вірному застосуванні спеціально підібраних комплексів гімнастичних вправ, рухливих ігор і виконання домашніх завдань, що доповнюють роботу учнів на уроках фізичної культури, повинно відбутися покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з порушеннями постави.

Література

1. Брэгг П. Позвоночник — ключ к здоровью [Електронний ресурс] / Поль Брэгг. — 2012. — 30 с. — Режим доступу: <http://iknigi.net/avtor-pol-bregg/60712-pozvonochnik-klyuch-k-zdorovyu-pol-bregg.html>.
2. Брэгг П. Формула совершенства / Поль Брэгг. — Полифак-Альфа, 1994. — 57 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский // Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ХЛОПЦІВ ТА ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ

Срібний Є.В.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Аналіз стану фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді показує, що за останнє десятиліття кількість учнів, які мають низьку оцінку фізичної підготовленості, збільшилася в три рази і досягла у юнаків 50,8%, у дівчат 58,8%. Лише 7% учнівської молоді залучені до занять фізичною культурою і спортом, разом з тим, недостатня фізична активність є причиною високої захворюваності дітей (Сергієнко Л. П., 2001).

Проблемам фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи В.С. Фарфеля, В.І. Пилиповича, З.І. Кузнецової, А.А. Гужаловського та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення — одним з головних завдань фізичного виховання в школі. Для доцільної та ефективної організації занять фізичною культурою необхідно мати правдиву інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів на кожному етапі їх навчання. Наявність цієї інформації, особливо на етапі формування рухових функцій, має велике практичне значення. Тому оцінка ефективності фізичного виховання в школі має проводитися з одного боку за станом здоров'я учнів, а з іншого — за рівнем розвитку основних фізичних якостей, тобто за рівнем фізичної підготовленості учнів. Фізичний стан і працездатність школярів змінюються під впливом зовнішнього середовища, навчальних занять з фізичного виховання. У зв'язку з цим своєчасний контроль і оцінка підготовленості школярів дозволяють раціонально будувати навчальний процес і визначити його ефективність.

Саме тому дана тема є актуальною.

Мета дослідження — визначити особливості розвитку рухових здібностей у хлопців та дівчат старших класів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літе-