

ДО ПИТАННЯ ПРО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ШКОЛІ

Ковальчук Н.М., Санюк В.І.

Анотація. У статті подано матеріали дослідження, які свідчать про недостатнє використання загальнорозвивальних вправ для розв'язання освітніх та оздоровчих завдань у роботі з учнями середніх шкіл, а також наведено методичні рекомендації щодо використання цих вправ з предметами.

Ключові слова: загальнорозвивальні вправи, загальноосвітня школа, вчителі, вправи з предметами, учні.

Annotation. Koval'chuk N., Sanyuk V. **TO QUESTION ABOUT APPLICATION OF EXERCISES FOR GENERAL DEVELOPMENT AT SCHOOL.** In the article materials are given researches which testify to the insufficient use of exercises for general development, through which можна to decide educational and health tasks in-process with the students of middle schools, and also methodical recommendations are resulted in relation to the use of these exercises with objects.

Keywords: exercises for general development, general school, teachers, exercises with objects, students.

Досконале знання загальнорозвивальних вправ, а саме: специфічності їх впливу на окремі органи і системи організму учнів, уміння підібрати ці вправи для вирішення конкретних завдань уроку, навчити учнів виконувати вправи та використовувати їх для індивідуальних форм занять фізичною культурою, а також створювати нові вправи – це і являється складовою частиною професійної готовності вчителя фізичного виховання.

Жодне заняття з фізичної культури і спорту не можна провести без використання загальнорозвивальних вправ. Вони є обов'язковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, і загалом для гармонійного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини. Форми їх проведення теж різноманітні. Серед різноманітних засобів гімнастики, до яких відносяться загальнорозвивальні вправи (далі ЗРВ), вони мають найширше використання.

Сама їх назва вказує на те, що вони вирішують завдання загального фізичного розвитку. ЗРВ, що спрямовані на оздоровлення та зміцнення всього організму чи опорно-рухового апарата, прийнято називати спеціальними [1, 3]. Наприклад, вправи для тулуба за своїм фізіологічним впливом на організм являються загальнорозвивальними для здорової людини, для хворого ж сколіозом ці вправи спеціальні, так як вони сприяють вирішенню безпосередньо лікувальних завдань і збільшують рухливість хребта та зміцнюють м'язи, які його оточують, сприяють корекції хребта.

Загальнорозвивальні вправи – це своєрідна азбука рухів. За допомогою їх формується базова координація рухів, розвиваються рухові якості, створюється фундамент для засвоєння техніки складніших вправ, прищеплюються основи естетики рухів. ЗРВ широко використовуються майже у всіх видах спорту, вони створюють основу змісту занять з дітьми і занять оздоровчої спрямованості з різним контингентом [1, 2, 3, 4]. Отже фахівцю галузі фізичної культури та спорту необхідно володіти не тільки величезним арсеналом ЗРВ, а й використати їх за призначенням. Вчитель фізичної культури повинен підібрати для підготовчої частини уроку ті ЗРВ, які найкраще підготують організм дітей для вирішення завдань основної частини, а також сприятимуть профілактиці порушень постави, плоскостопості, формуватимуть культуру рухів. Під час занять з дітьми, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, ЗРВ повинні бути спрямовані на усунення вад фізичного розвитку та порушень у функціонуванні фізіологічних систем. Авторитет учителя, його особистий приклад щодо виконання та показу ЗРВ сприяє залученню учнів до систематичних занять вправами у формі гігієнічної гімнастики для забезпечення всебічного впливу на рухову сферу школяра.

Сприйняття ЗРВ учнями залежить від педагогічної майстерності вчителя. Навіть найпростіша вправа вимагає короткого і зрозумілого пояснення, правильного і красивого показу, голосної і чіткої команди та хорошої організації, особливо під час проведення вправ з предметом.

Знаючи специфічну спрямованість ЗРВ, досвідчені вчителі фізичної культури ефективно їх використовують і від цього зростає результат уроку. Проте доволі часто зустрічаються і протилежні випадки, коли вчителі не надають ЗРВ належного значення.

Завдання дослідження:

1. Визначити зміст, форми проведення, спрямованість використання загальноорозвивальних вправ у школі.
2. Розробити рекомендації щодо ефективного застосування ЗРВ на приладах та з предметами у загальноосвітній школі.

Педагогічне спостереження проводилося 7-х загальноосвітніх школах м. Луцька. Анкетуванням охоплено 30 вчителів шкіл з різним педагогічним стажем роботи та 86 учнів старших класів.

Результати анкетування показали, що вчителі загальноосвітніх шкіл використовують ЗРВ для вирішення різних завдань. Всі з опитаних використовують ЗРВ для вирішення фізіологічних завдань, адже ці вправи сприяють успішній підготовці скелетно-м'язової, серцево-судинної, дихальної і нервової систем до основної роботи. Завдяки ЗРВ у підготовчій частині уроку наявний так званий період входження організму в роботу і від змісту цього періоду залежить якість праці в наступній основній частині. Загальноорозвивальні вправи, які використовують у підготовчій частині, за своїм характером повинні наближатися до характеру вправ основної частини. Візуальні спостереження показали, що тільки 10 % вчителів дотримуються цих вимог. У інших вчителів комплекси вправ підготовчої частини не відповідали характеру вправ основної частини.

Використання ЗРВ для вирішення різних завдань фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів зображено на рис. 1.

Широко використовують ЗРВ вчителі для формування правильної постави. Хороший фізичний розвиток і повноцінне здоров'я дітей шкільного віку багато в чому залежить від правильної постави. Вона тісно пов'язана з руховою функцією і залежить від гармонійного розвитку м'язів всього тіла, тих м'язів,

які утримують хребет в ортостатичному положенні, від уміння управляти положенням частин тіла в просторі (координувати діями різних частин тіла). ЗРВ спрямовані на зміцнення слабких м'язових груп і розтягування скорочених, які являються причиною виникнення дефектів у поставі. Крім того, за допомогою ЗРВ з палицями, набивними м'ячами, на гімнастичній стінці та біля стінки навчають учнів приймати і зберігати правильну поставу та її за допомогою м'язових відчуттів.

Розвиток рухових якостей є однією з ведучих сторін процесу фізичного вдосконалення школярів. Від рівня їх розвитку значною мірою залежить ефективність рухової діяльності учнів, здатність опановувати нові форми рухів і раціонально використовувати ЗРВ для розвитку сили, гнучкості, швидкісно-силових здібностей, спритності, враховуючи вікові особливості дітей. Не вважають за потрібне 20 % вчителів вирішувати це завдання засобами загальнорозвивальних вправ. Більшість вчителів ЗРВ використовують для розвитку силових якостей та гнучкості. Мало уваги приділяють розвитку швидкісно-силових якостей та спритності.

Засобами ЗРВ формують і вдосконалюють рухову функцію у дітей шкільного віку 60 % вчителів. З 7 до 14 років проходить активний розвиток рухової функції дітей. Отже, одне із завдань фізичного виховання дітей шкільного віку – це створення кращих умов та підбір відповідних засобів для розвитку їх рухових здібностей. Навчати умінню оцінювати свої рухи в часі, в просторі і за ступенем м'язових напружень не вважають за потрібне 40 % вчителів. Якщо дітей навчати руховим діям і не навчити їх керувати своїми рухами, то рухові можливості будуть обмежені, рухова здатність імпровізувати рухи буде обмежена, що і спостерігається на уроках фізичної культури.

Майже всі учителі (93 %) використовують ЗРВ для постановки правильного дихання. Це в основному динамічні вправи: під час нахилу – видих, при випрямленні – вдих; при розведенні рук – вдих; при зведенні – видих. Але додаткове опитування показало, що вчителі практично не використовують вправи, які характеризуються певним ритмом: стабільним

(наприклад, ритмічне дихання), сповільненим (дихання з паузами), прискореним (наприклад, з частотою до 100 – 150 дихальних циклів за 1 хв). Тільки в початкових класах 20 % вчителів використовують дихання, яке відрізняється підвищеною інтенсивністю вдиху, видих здійснюється поштовхом. Це досягається за рахунок залучення в дихальний акт деяких додаткових груп м'язів (наприклад, “рубання дров”, “ха-дихання”). Абсолютно не проводять вчителі дихальні вправи під час руху, хоча ритм цих вправ перевіряється кількістю кроків на вдиху, на видиху або під час затримки дихання. Вчителі, стаж роботи яких сягає за 25 років (23 %) використовують ЗРВ як засіб для навчання напруженню та розслабленню м'язів. Інші вважають, що цьому навчати спеціально не потрібно, розслаблення виникає саме по собі доволіно після напруження. Формують культуру рухів за допомогою ЗРВ 43 % опитаних вчителів. Спостереження показали, що вчителі жіночої статі частіше звертають увагу на правильність виконання вправи. Вони вимагають від учнів під час виконання ЗРВ хорошої постави, закінченості рухів, ритмічності; заохочують дітей, які пластично виконують ці вправи. Вирішенню такого завдання, як формування культури рухів, найбільше уваги приділяється у початкових класах. У старших класах на цю проблему зовсім не звертають уваги. У зв'язку з цим учні старших класів ЗРВ виконують недбало, порушується структура вправи і вона втрачає своє не тільки естетичне, а й фізіологічне значення.

Анкетування вчителів показало, що найчастіше загальнорозвивальні вправи проводять без предмета (100 %) (рис. 2). Біля гімнастичної стінки та на ній гімнастичні вправи проводять 76,6 % вчителів, 70 % вчителів проводять вправи на гімнастичній лаві. Це ті прилади, якими найчастіше укомплектовано спортивні зали та майданчики. Вправи з гімнастичними палицями проводить 43,3 % вчителів, зі скакалкою – 30 % і з обручами – 10 %. Ніхто з опитаних не використовує для проведення ЗРВ набивних м'ячів та тренажерів. Вони пояснюють це відсутністю необхідного інвентарю.

Анкетування учнів старших класів показало, що найчастіше вчителі

проводять загальнорозвивальні вправи без предметів. Із предметів, за словами респондентів-старшокласників, найчастіше використовують для ЗРВ гімнастичну стінку та лаву. Через відсутність необхідного інвентарю (прапорці, м'ячики та ін.) в молодших класах майже не проводять вправи з предметами 86,6 % вчителів. У середніх класах вправи з предметами проводять всі опитані вчителі. У старших класах найбільше вчителів (90 %) ЗРВ проводять у русі.

Найбільшою популярністю серед старшокласників користуються вправи в парах (30,2 %), а найменшою – вправи без предмета (8,1 %). Для опитаних старшокласників цікаві вправи і з гімнастичною палицею (24,4 %), 15,1 % учнів уподобали ЗРВ на і біля гімнастичної стінки, 11,6 % опитаних люблять виконувати вправи на гімнастичній лаві, інші 10,5 % – в русі (рис. 3).

Додаткове опитування дало відповідь на низький інтерес учнів до ЗРВ без предмета. Вправи, які проводять вчителі без предмета, з кожним роком навчання змінюються рідко. Із року в рік повторюється один і той же комплекс. Учні його виконують автоматично і не звертають увагу на культуру виконання. Комплекс, зазвичай, включає ривки руками, пару нахилів, декілька присідань і закінчується незмінними стрибками: 4 стрибки на лівій, 4 стрибки на правій і 4 стрибки на двох ногах. Тому популярністю користуються ті вправи, які не встигли “приїстися” учням.

Тільки 3,3 % вчителів проводять ЗРВ під музичний супровід. Всі опитані старшокласники виявили бажання виконувати вправи під музику.

Для навчання ЗРВ 13,3 % вчителів використовують тільки показ, інші 86,7 % поєднують показ із поясненням.

При проведенні вправ 30 % вчителів (стаж роботи яких від 1 до 10 років) використовують роздільний спосіб та прохідний. У вчителів з великим досвідом роботи (від 21 до 30 років) переважає поточний спосіб (50 %). Цей спосіб проведення дуже емоційний, економний за часом, але вимагає особливої ретельної підготовки вчителя.

Навантаження під час виконання ЗРВ вчителі регулюють в основному за допомогою кількості повторень кожної вправи (100 %), темпом виконання (43,3

%) та тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (33,3 %). Більшість із опитаних вчителів (56,6 %) не використовують ніяких заходів для активізації уваги при виконанні вправ. 40 % вчителів використовують для цього різні розміщення учнів (коло, шеренги, колони) та включають сплески. І лише 3,3 % опитаних використовують для активізації уваги учнів виконання вправ з закритими очима, фіксацію окремих положень, зміну ритму рухів, різні розміщення учнів та ін.

Аналіз анкет учителів показав, що всі вони при проведенні ЗРВ завжди користуються гімнастичною термінологією. Візуальне спостереження цих відповідей не підтверджує. У багатьох випадках вчителі вживали абсолютно не гімнастичні терміни. Очевидно, це вплинуло і на відсутність знань з гімнастичної термінології в учнів. На запитання “Які назви загальнорозвивальних вправ ви знаєте?” учні відповіли неадекватно. Майже 50 % з них взагалі не знають, що таке ЗРВ і відносять до них біг, ходьбу, ігри, акробатику. 47,6 % учнів із ЗРВ пов’язують вправи з розвитком фізичних якостей. До найбільш вживаних ЗРВ учні віднесли такі вправи (цитуюємо з анкет): “мельниця”, різнойменні рухи руками, “ножиці”, оберти таза, голови, віджимання, розмикання стегон, ніг, всього тіла, махання руками, крутіння головою, матавання головою, головокружіння, качання преса та ін.

Лише 8,1 % правильно назвали ЗРВ: присіди, випади, нахили, повороти. Такий низький відсоток свідчить про те, що вчителі шкіл недостатньо користуються гімнастичною термінологією під час уроків і не вимагають її від учнів. Але майже всі опитані учні (94,2 %) відповіли, що використовують вивчені в школі ЗРВ для самостійних занять у позанавчальний час.

Таким чином, анкетування вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл, додаткове опитування їх та педагогічне спостереження дали змогу виявити проблеми, які виникають під час проведення загальнорозвивальних вправ у школі.

Висновки:

1. Вчителі фізичної культури недооцінюють роль загальнорозвивальних

вправ у вирішенні таких завдань, як формування рухової дії учнів, формування у них культури рухів та навчання напруженню і розслабленню.

2. Найчастіше вчителі використовують ЗРВ без предмета. ЗРВ з предметом обмежені у зв'язку з відсутністю останніх. Найбільшою популярністю серед учнів користуються вправи у парах (30,2 %), а найменшою – вправи без предмета (8,1 %).

Список використаної літератури

1. Анищенко В. С. Физическая культура / В. С. Анищенко. – М.: Изд-во Российск. ун-та дружбы народов, 1999. – С.32 – 35.
2. Ковальчук Н. М. Сучасні проблеми використання термінології загальнорозвиваючих вправ у школі / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Фізичне виховання в школі. – № 2. – 2006. – С.35–43.
3. Решетников В.С. Физическая культура / В. С. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Изд. центр „Академия”; Мастерство; Высшая школа, 2000. – С.10–11.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.