

Література

1. Фізичне виховання в школі: Національна доктрина розвитку освіти в Україні // «Педагогічна преса». — 2002. — 37 с.
2. Костюкевич В. Т. Футбол для студентів спеціалізованих вузів. — Київ—Вінниця, 2000. — С. 8—10.
3. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі: Навчальне видання. — Київ—Чернівці, 2002. — 215 с.
4. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. — Москва: ФИС, 1988. — С. 191.
5. Малиновский С. В. Применение систем программированного обучения в спорте // Теория и практика физической культуры. — 1972. — № 3.
6. Малиновский С. В. Программированное обучение и спорт. — М.: ФИС, 1976. — 109 с.
7. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. — К.: «Альтерпресс», 1998. — 212 с.
8. Васильчук А. Г., Остапович М. В., Гій Ю. В. Автоматизована система комплексного контролю висококваліфікованих футболістів. Практикум футболу. — Київ, 2000. — С. 8—10.
9. Базилевич О. П. Оптимизация подготовки футболистов на основе моделирования тренировочного процесса. Футбол. Ежегодник. — М.: ФИС, 1980. — С. 39—42.

ВИМОГИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

М. І. Городиський

Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди

Охорона здоров'я учнів під час занять фізичною культурою, зокрема спортивною гімнастикою, постає важливою проблемою. Під час занять спортивною гімнастикою учні отримують досить велике навантаження на опорно-руховий апарат. В зв'язку з цим необхідно досить обережно ставитись до виконання гімнастичних вправ і дуже важливо попередньо підготувати організм до цієї роботи. Підготовка включає в себе розвиток необхідних фізичних, психологічних та фізіологічних якостей. Виконання всіх цих вимог можливе лише при правильному плануванні та побудові учбового процесу.

Відомо, що гімнастика є одним з головних засобів всебічного фізичного розвитку, основою загальної фізичної підготовленості людського організму.

Для досягнення позитивного ефекту від занять гімнастикою необхідно, щоб уроки будувалися та проводилися на підставі продумано складеного плану, який би враховував конкретні особливості групи чи класу (рід, вік, дані медичного огляду, рівень фізичного розвитку учня та ін.)

Підбір вправ на уроці, їхня послідовність, кількість повторень повинні бути такими, щоб забезпечувались: всебічна дія на організм, поступове збільшення навантаження, достатня кількість пауз для відновлення фізичних кондицій.

Чим краще фізично підготовлений та тренований учень, тим більш високим може бути загальне навантаження на уроці гімнастики. Але незалежно від ступеня підготовленості учня важкі або технічно складні вправи, ще недостатньо

засвоєні комбінації (особливо на гімнастичних приладах) не повинні проводитись ні на початку уроку, ні в кінці його. І в тому, і в іншому випадку різко зростає небезпека отримання травм. Це пояснюється тим, що на початку уроку учні ще не «втягнулися» в роботу, не «розігрілися», а в кінці уроку вже дає себе відчувати втома, збільшуючи ризик зривів та травм.

Поступовість у збільшенні навантаження та у складності виконуваних вправ і комбінацій повинна дотримуватись не тільки на кожному уроці, але і впродовж всього учбового періоду. Тобто недопустимо включати до уроку технічно складні вправи без достатньої до них попередньої підготовки. Всякій складній вправі повинні передувати більш прості вправи.

Підбір вправ для уроку та послідовність їх проведення повинні бути такими, щоб не було переобтяження не тільки організму в цілому, але і окремих м'язових груп. Допущене перевантаження може бути причиною зривів та пов'язаних з ними травм.

При побудові уроків з гімнастики для дитячих та підліткових груп необхідно враховувати вікові особливості:

1) уроки повинні бути спрямовані перш за все на всебічний розвиток дитини, для чого слід широко використовувати елементи різноманітних видів спорту та спортивних ігор;

2) значну частину занять треба проводити на відкритому повітрі; для тих же занять, що проходять в закритих приміщеннях, необхідно забезпечити належний санітарний стан та надходження свіжого повітря;

3) при доборі матеріалу для уроку слід уникати статичних вправ, що особливо важливо для дітей молодшого віку. З метою попередження розвитку плоскостопості рекомендується частіше включати до уроків спеціальні вправи, які були б спрямовані на зміцнення кістково-сполучного апарату. Уроки в початковій школі повинні бути максимально насичені динамічними вправами з широким використанням ігор;

4) підбираючи вправи для дитячих та юнацьких груп, слід звернути увагу на необхідність зміцнення постави. В початковій школі недопустимо використовувати такі прилади, як перекладина, кільця, бруси. В старших же класах ці прилади повинні відповідати своїми розмірами віковим особливостям дітей;

5) особливу увагу вчитель фізичної культури повинен приділяти гігієнічному вихованню учнів. Жодна погрішність, допущена дітьми

по відношенню до чистоти свого тіла, рук, одягу, не повинна залишатися без відповідної реакції зі сторони вчителя.

Підсумовуючи, зазначимо, що завдання вчителя полягає в чіткому уявленні мети, яку він хоче досягнути. Тоді, знаючи особливості та рівень підготовки своїх учнів, він повинен конкретно визначити свої дії для того, щоб вивести своїх вихованців на певний рівень, який стане необхідною базою в досягненні майбутніх результатів.

Отже, успішність занять спортивною гімнастиком на уроках фізичної культури залежить від правильного планування та побудови процесу підготовки і навчання, котрий повинен обов'язково включати, поряд з розвитком необхідних якостей учнів, всі заходи та засоби по забезпеченню охорони здоров'я учнів, зведення до мінімуму ризику отримання травми.

СЦЕНАРІЙ ПОЗАКЛАСНОГО ЗАХОДУ «ТАТО, МАМА, Я — СПОРТИВНА СІМ'Я»

Н.О. Перцева

Наталінська ЗОШ

Змагання розпочинаються під музичний супровід. Звучить «Фізкультурний марш» І. Дунаєвського. Команди заходять до спортзалу. Шикуються в одну шеренгу. Головний суддя змагань приймає рапорт про підготовку учасників до змагань, вітає їх із спортивним святом та бажає міцного здоров'я, перемоги.

Змагання проходять в шість етапів, на кожному з них проводяться естафети, в яких беруть участь сім'ї.

1 етап

Естафети «Садіння картоплі». По сигналу перший учасник змагань ставить на своєму шляху «ямки», тобто порожні відерця. Другий — саджає картоплю, розкладає у відерця м'ячки. Третій учасник збирає врожай — із кожного відерця бере м'ячик і кладе у кошик. На фініші секундомір зупиняється по останньому учаснику змагання.

2 етап

Естафета «Біг в обручах». За звуковим сигналом із в. п. стоячи в обручі перший учасник оббігає стійку, добігає до другого учасника, другий

