

Урок №97

ВИМОГИ ДО СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВ'Я

Розпочинаючи будь-яку справу і бажаючи її успішно завершити, треба чітко бачити кінцеву мету. Отож яка кінцева мета фізичного виховання, якою має бути людина після закінчення школи? Без сумніву здоровою, фізично розвиненою, переконаною в необхідності ведення здорового способу життя, володіти певним колом знань, умінь і навичок щодо самостійних занять фізичною культурою, користуватися ними в повсякденному житті, стежити за своїм фізичним здоров'ям і підтримувати його в належному стані засобами фізичної культури.

Для досягнення цієї мети треба вирішити ряд взаємопов'язаних завдань, визначитися, яким напрямком треба йти – авторитарним чи демократичним.

Перший напрямок передбачає навчання як вплив на учня, здійснюваний з метою формування запланованого образу з подоланням природних стихійних нахилів особистості і зміною їх вихованим, придбанням під зовнішнім тиском, навичками.

Другий напрямок – це процес навчання і виховання, що впливає з потреби особистості в розвитку її природних задатків. Завдання вчителя тут полягає в допомозі учневі розкрити духовні сили, що в ньому визрівають, створити сприятливі умови для його розвитку без будь-якого тиску.

Розпочинати роботу з реформування фізичного виховання треба з правильної постановки завдань перед учителем фізичної культури чіткого розуміння ним шляхів їх розв'язування.

У практиці фізичного виховання невідповідність засобів меті можна спостерігати, як учитель, намагаючись піднести емоційний рівень уроку, проводить гру чи естафету, котра дає результат, протилежний очікуваному: вона закінчується сваркою між командами, звинуваченням

слабших учнів у поразці. В результаті фізично слабкі учні, яких потрібно залучати до активних дій, під впливом несправедливих зауважень, зневажливого ставлення однокласників відмовляються брати участь в іграх, відчувають відразу до

занять фізичною культурою. Найприкріше те, що саме серед цих дітей значний відсоток становлять обдаровані в інших діяльностях, котрим як повітря необхідна рухова активність.

Учитель ставить мету – прищепити учням потребу в систематичних заняттях фізичною культурою. Але на уроці примушує учнів виконувати вправи, котрі їх саме зараз не цікавлять, використовуючи як засіб впливу оцінку чи навіть жорстокіші засоби примусу і покарання.

Якщо вчитель примушує учнів займатися фізичними вправами (якщо навіть цей примус здійснюється досить тактовно і непомітно), він може розвинути до певного рівня їхні фізичні якості, дещо змінити серцево-судинну, опорно-рухову і дихальну системи. Але ні про яке виховання потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і прищеплення любові до вправлянь не може бути й мови. А позитивний вплив, як правило, повністю нівелюється негативом психічного напруження, яким обов'язково супроводжується примусові заняття фізичними вправами, коли мета і розуміння завдань вчителем учнями не співпадають. Крім того високі фізична підготовленість і розвиток швидко зникають, якщо їх не підтримувати систематичними цілеспрямованими вправами.

Де вихід з цього протиріччя? Насамперед треба детально проаналізувати дії і досягнення відносно кінцевої мети фізичного виховання: формування здорової фізично розвиненої людини, яка б дбала про своє здоров'я впливала на нього засобами фізичної культури. Проаналізувавши, вчитель змушений буде визнати, що мета не досягається: рухова активність школярів і населення в цілому знижуються, кількість людей, котрі добровільно і свідомо займаються фізичною культурою залишається низькою, а кількість хворих збільшується.

Вийти на правильний шлях фізичного виховання школярів можливо, плануючи і здійснюючи його, з урахуванням інтересів учнів. Якщо кожен свій крок учитель звірятиме за єдиним орієнтиром: чи добре учням, чи корисна для них його робота, чи полегшує він життя своїм вихованцям чи, навпаки, ускладнює.

Умотивування занять фізичною культурою обіцяннями міцного здоров'я, доброї фізичної підготовленості, гармонії фігури тощо в майбутньому не досягає успіху. Існує фізкультура цікава, весела, захоплююча, якою дитина займається не заради майбутніх благ чи навіть оцінки, а коли це просто гра, відпочинок, спосіб життя.

Досягти кінцевої мети фізичного виховання в школі – виховання людини, котра вела б здоровий спосіб життя, вміла б систематично підтримувати свій організм у хорошій формі засобами фізичної культури, була б гармонійно фізично розвиненою, мала міцне здоров'я – можливо лише за умови перебудови всього процесу фізичного виховання, зміна напрямку докладання зусиль, переходу до розвиваючої, відкритої, демократичної, гуманістичної, різнобічної системи, в якій найвищою цінністю стає учень з його індивідуальними особливостями.

Виходячи з інтересів дитини та її бажань, умов її вільного розвитку, ми розуміємо, що треба спрямувати зусилля не на роботу тіла, а звертатися до свідомості, розуму, тобто насамперед дати учням всебічну фізичну освіту. Це означає – дати учням знання, котрі допоможуть їм зрозуміти суть фізичної культури, її значення для здоров'я людини, механізм впливу та ефективність фізичних вправ суть сучасних оздоровчих систем, усвідомити життєву необхідність руху, володіти вміннями і навичками самостійних занять фізичними вправами, аналізувати свої відчуття і рухи, контролювати фізичний стан, використовувати природні чинники на користь здоров'я.

Ці знання дадуть можливість учневі свідомо обрати здоровий спосіб життя, побачити його переваги, зрозуміти необхідність занять фізичною культурою, переконатися в їх корисності, доцільності і необхідності. Ці

знання повинні дати змогу кожному зрозуміти, що за «задоволення» в житті потрібно платити своїм здоров'ям, тілесними стражданнями. А нагорода за щоденну цілеспрямовану, хоча й важку працю над собою – міцне здоров'я і щасливе життя. Завдання вчителя поставити роботу, так щоб учень зробив вибір фізкультури, свідомо обрав здоровий спосіб життя.

Якщо інтереси, бажання і мета діяльності учнів і вчителя співпадають результативність занять фізичною культурою різко зростає. Якщо мета діяльності вчителя стає бажанням учнів, як правило відбудеться маленьке диво: за короткий час деякі вайлуваті, незграбні, часто товстенькі ведмедики перетворяться на спритних, струнких, атлетичних легенів. Головне завдання вчителя – в зацікавлені учнів щодо занять своїм самовдосконаленням.

Наступний етап цього процесу – навчання учнів відповідних вправ, котрі забезпечують досягнення наміченої мети, тобто озброєння необхідними засобами самовдосконалення. Коли учень, прагне досягти наміченого результату, вчитель добирає відповідні засоби і вчить учня їх використовувати з найбільшою віддачею, налагоджуються якісно нові стосунки в системі вчитель – учень на зміну відносинам підпорядкування підлеглості, диктату приходять стосунки співпраці, творчого співробітництва для досягнення спільної мети.

Таким чином, учитель фізичної культури має чітко усвідомлювати, що його першочергове завдання – всебічна фізкультурна освіта. А робота, пов'язана з фізичним навантаженням, над удосконаленням рухових якостей та організму в цілому – це глибоко особистісна, індивідуальна діяльність, що торкається внутрішніх глибинних фізіологічних і психічних процесів особистості. Поки учні не зрозуміють і не побажають на основі набутих знань займатися фізичною культурою з метою самовдосконалення, самоствердження, зміцнення здоров'я, треба робити все, аби вони полюбили, сприйняли і захотіли займатися фізичною культурою як грою, корисним відпочинком, приємним проведенням вільного часу.

На перший план виступає навчальна діяльність учителя фізичної культури. Система фізичного виховання тривалий час спрямувала вчителя на розв'язування завдань фізичного виховання не шляхом фізкультурної освіти, а через максимальне збільшення моторної щільності уроку.

Фізичне виховання регламентується статутом середньої загальноосвітньої школи. Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи і програми з фізичної культури. У цих документах розкрито основні принципи й завдання фізичного виховання, наголошено на необхідності дати учням знання, сформувати в них навички з фізичної культури, виробити звичку до регулярних занять фізкультурою, спортом та туризмом.

Головне у фізичному вихованні – чітка, диференційована постановка завдань, що ґрунтується на знанні вікових особливостей, стану здоров'я і працездатності дітей.

Розв'язуючи завдання навчальної і позакласної роботи з фізичної культури школа покликана формувати в учнях виховання таких фізичних здібностей як витривалість, швидкість, сила та спритність.

Наукові дослідження та практика показують, що стан здоров'я, трудова діяльність людини залежить від рівня їх фізичного розвитку.

Виховання фізичних здібностей дітей та підлітків – важливий педагогічний процес, ефективність якого значною мірою залежить від вивчення закономірностей вікового природного розвитку сили, витривалості та швидкості.

Як показують наукові дослідження, однією із закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей є нерівномірний його характер, чітко виражені так звані «сенситивні» періоди – з періодами формування та найефективнішого удосконалення системи організму, які впливають на кількісний бік апарату.

Знання цих періодів дає можливість на практиці розв'язати важливе питання виховання фізичних здібностей – визначити обсяг навантаження різних вікових груп дітей та підлітків.

Силові здібності: Одним з компонентів структури рухової функції людини є м'язова сила. Силу людини можна визначити як здібність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

Віковому розвитку сили різних груп м'язів присвячено багато досліджень. Більшість авторів вважає, що найвищі темпи приросту сили кисті і станової сили припадають на середній шкільний вік, отже у кожному віці треба підвищувати обсяги навантажень за рахунок швидкості силових вправ.

Швидкісні здібності: Це здатність людини здійснювати дії в мінімальний строк для даних умов за певний відрізок часу. Розрізняють три основні форми прояву швидкості: латентний час рухової реакції; швидкість фактичного руху (при малому зовнішньому опорі); частота рухів.

Візьмемо прості й складні рухові реакції. Проста реакція – відповідь відомим рухом на відомий сигнал, що виникає несподівано. Всі інші типи реакції є складними.

Прихований час рухової реакції в русі кисті вже в 9-11 – річному віці стає близьким до показників дорослих. До 13-14 років цього досягають школярі в руках плеча, стегна, гомілки і стопи. Ці дані дають нам підставу стверджувати, що необхідність підвищення обсягу навантаження для виховання рухової реакції виникає вже в молодшому та середньому шкільному віці.

Витривалість: Багато спеціалістів визначають витривалість як здатність людини виконувати перервну динамічну роботу певної потужності (найчастіше великої або помірної) протягом тривалого часу, як роботу, для якої характерне функціонування всього м'язового апарату. З віком витривалість змінюється нерівномірно, але з постійною спрямованістю в бік збільшення.

У хлопчиків молодшого шкільного віку загальна витривалість, яка визначається за тривалістю бігу зі швидкістю 70% від максимальної зазнає інтенсивного розвитку. В середньому віці спостерігається її уповільнення,

а в старшому – нове зростання. У дівчаток від 8 до 13 років цей показник неухильно зростає, а після 14 років – різко знижується. Це означає, що в комплексному вихованні фізичних здібностей, пов'язаних з витривалістю, обсяг навантаження в молодшому шкільному віці має бути значно більший, ніж у середньому.

Спритність фізичних здібностей займає особливе місце. Вона пов'язана з усіма іншими здібностями, особливо з руховими навичками, тому має комплексний характер. Це засвідчують дані ряду дослідників.

Спритність: Це здібність вибирати й виконувати потрібні рухи (дії) правильно, швидко і вправно. При цьому правильність виконання передбачає відповідність суті і точності рухів, а вправність визначається, як стійкість проти передбачених суперечливих впливів. Отже, спритність – це здібність

швидко й точно виконувати рухові завдання, особливо ті, що виникають несподівано. Це, так би мовити, величний прояв здібностей координувати свої рухи.

Гнучкість: Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість проявляється за допомогою власних м'язових зусиль. Наприклад, піднімання прямої ноги вперед (вбік) і утримання її в цьому положенні. Активні рухи виконуються за рахунок роботи м'язових груп, які проходять через даний суглоб.

Пасивна гнучкість проявляється шляхом прикладання до рухомої частини тулуба зовнішніх сил – зовнішнього обтяження; зусиль партнера і т. д. Показники пасивної гнучкості у більшості випадків вищі від показників активної гнучкості. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають «*запасом гнучкості*».

Гнучкість відносно легко і швидко розвивається, якщо заняття носять щоденний систематичний характер.

Активні вправи розрізняють за характером виконання, а саме:

- однофазні (нахил вперед) і пружні (подвійні, потрійні нахили вперед);
- махові і фіксовані (стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами вперед, назад, в боки з фіксацією в найвищій точці маху);
- з обтяженням і без обтяження (нахили вперед зі штангою на плечах на ін.);
- статичні вправи (утримання «шпагату» та інших вправ, де є вправи максимальної амплітуди, відчуття легкого болю).

До вправ, які сприяють розвитку пасивної гнучкості належать:

- вправи з допомогою партнера (сидячи нахил вперед з натисканням руками партнера на лопатки і ін.);
- вправи з обтяженням власного тіла (з вису заду на перекладені – провисання).
- вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягуванням тулуба до ніг із захватом руками за стопи).