

мезоморфії мали 8,3% обстежених. Отже у обстежених нами спринтерів переважають довгі ноги, різної довжини тулуб та руки, середні та широкі плечі і таз.

У метальників переважала за ознаками брахіморфія. Найбільше осіб (62,5%) мали мезоморфний з ознаками доліхо- і брахіморфії тобто змішаний тип пропорцій тіла. А тих, що мали брахіморфію з ознаками доліхоморфії було -37,5%. Майже всіх метальників об'єднували такі ознаки: довгий тулуб, довгі ноги, широкі та середні плечі і таз. Лише довжина рук варіювала, вони були середніми і довгими.

За В.В. Бунаком 41,7% спринтерів мали паратейноїдний тип та по 25%, мали гігантоїдний та гармоніодний тип пропорцій тіла. Серед метальників рівній кількості (по 12,5%) мали гігантоїдний, паратейноїдний і парагармоніодний, а 62,5% – гармоніодний тип, тобто всі мали значний ріст і довгі ноги. Серед метальників і спринтерів найбільш поширений мускульний та мускульно-грудний тип конституції тіла.

Перспективи подальших досліджень

Дослідження стандартних морфологічних показників для кожного виду спорту, створення модельних характеристик висококваліфікованих спортсменів є одним з важливих підходів для прогностичної значимості відбору юних спортсменів та оцінювання їхньої функціональної готовності до досягнення високих спортивних результатів, що створює передумови для коригування і удосконалення тренувального процесу.

Матеріал про пропорції тіла спортсменів можуть допомогти більш правильному відбору для занять спортом, а також вибрати специфічні вправи для усунення недоліків у пропорціях тіла, індивідуалізувати спортивне тренування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ковальчук Т. И. О типологическом подходе к диагностике и совершенствованию физических способностей занимающихся скоростно-силовыми видами спорта // Научные труды (ежегодник). / Сиб ГАФК. - Омск. - 2000. - С. 76-80.
2. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. –М.: ФиС,1977.
3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2001. - 98 с.
4. Мотылянская Р.Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом // Теория и практика физической культуры. - 1979. - № 4. - С. 21-23.
5. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навч. посіб. для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
6. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. університет ім. Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
7. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 240 с.
8. Карпман В.Л., Мартиросов Э.Г., Зозуля С.И. Физическая работоспособность и морфологические особенности спортсменов по современному пятиборью М., 1989 - 12 с
9. Волков, В.М. Спортивный відбір /В.М. Волков, В.П. Філін. - М.: ФиС, 1983. - 204 с.

Патроник В.

Науковий керівник – доц. Наумчук В. І.

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Актуальність дослідження. У вітчизняній системі початкової освіти чільне місце посідає фізичне виховання школярів, яке спрямоване на всебічне й гармонійне вдосконалення учнів, на якісну їх підготовку до життя і реалізується в єдності з розумовим, моральним, естетичним вихованням та трудовим навчанням. Ця невід’ємна складова педагогічного впливу, не тільки оптимізує фізичний стан і розвиток дитини, але й сприяє інтелектуальному та психічному розвитку особистості.

Одночасно з вирішенням комплексу оздоровчих, освітніх та виховних завдань у молодших школярів необхідно формувати бажання систематично займатися фізичними вправами. У працях В. Ареф’єва, В. Винника, Е. Вільчковського, Б. Додонова, Н. Захарової, М. Козленка, В. Столітенка, С. Цвека та інших науковців розкриваються основні положення формування у молодших школярів ціннісних орієнтацій, інтересу, мотивів занять фізичними вправами, підкреслюється значення цього вікового періоду для становлення здорового способу життя [1, 2, 3, 4, 6]. Дослідниками зазначається, що цілеспрямоване підвищення інтересу до фізичної культури, активної рухової діяльності сприяє всебічному вдосконаленню особистості школяра, розвитку його талантів, розумових і фізичних здібностей.

Мета статті – визначити чинники, які формують інтерес дітей молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.

Результати дослідження. Формування інтересу до занять фізичними вправами потребує, насамперед, створення у молодших школярів позитивного ставлення та зацікавленості до цього виду діяльності. На думку Р. Раєвського, В. Ареф’єва, М. Зубалія, цей педагогічний процес має включати три основні етапи: мотиваційний, операційно-пізнавальний і рефлексивно-оцінний [5].

На мотиваційному етапі учні повинні усвідомити для чого необхідно вивчати і виконувати пропоновані вчителем фізичні вправи, що саме їм потрібно зробити для успішного вирішення певного рухового завдання. Зміст різних форм занять, що реалізуються на операційно-пізнавальному етапі складають фізичні вправи,

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

рухливі ігри, естафети, які спрямовані на формування у дітей «школи рухів», збагачення їх практичного досвіду, засвоєння необхідних знань. У процесі вивчення навчального матеріалу на завершальному – рефлексивно-оцінному етапі, учні мають навчитися аналізувати власну діяльність, оцінювати її, зіставляти отримані результати з поставленими завданнями.

Для підвищення інтересу до занять фізичними вправами В.Новосельський пропонує дотримуватися таких вихідних положень:

- урізноманітнювати та оновлювати засоби, методи та способи організації діяльності учнів;
- ставити конкретні, посилені для молодших школярів педагогічні завдання;
- добиватися точного й глибокого розуміння кожним учнем смислу і значення поставлених завдань;
- застосовувати ігровий і змагальний методи на етапі вдосконалення рухової дії;
- залучати учнів до занять фізичними вправами у позаурочний час;
- здійснювати належний контроль особистих досягнень учнів щодо засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок, розвитку основних фізичних якостей;
- використовувати наочність, музичний супровід, технічні засоби навчання, нестандартне обладнання та інвентар [6].

Важливим чинником формування інтересу до занять фізичними вправами є впровадження широкого спектру форм роботи з молодшими школярами: уроків фізичної культури, секційних і гурткових занять, змагань, рухливих перерв, спортивних годин у групах продовженого дня, фізкультпауз та фізкультхвилинок. Проведення кожного заняття з учнями початкової школи має передбачати цілеспрямоване використання системи різноманітних засобів, реалізація якої вимагає систематичного виконання фізичних вправ, широкого використання природних чинників, постійного дотримання особистої та громадської гігієни. При цьому серед засобів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільша питома вага повинна належати іграм та фізичним вправам. Адже ігри виступають для молодшого школяра знайомим і доступним способом пізнання навколишньої дійсності і мають своє внутрішнє продовження у навчанні та праці. Фізичні вправи як система рухових дій виражають у кінцевому рахунку думки, емоції, потреби дитини, впливають не тільки на функціональний стан її організму, а й задовольняють природну потребу в рухах.

Досягнення запланованих результатів значною мірою визначається активністю школярів, коли кожен учень відчуває себе суб'єктом навчально-виховного процесу. Така суб'єктивна позиція дитини вимагає належного поєднання інформаційного забезпечення і практичних занять фізичними вправами в школі і поза нею, де поруч з учителем значна роль відводиться також батькам, вихователям і друзям. На заняттях фізичними вправами доцільно застосовувати методи педагогічного стимулювання діяльності учнів – заохочення і покарання. Очікуваний педагогічний ефект можна досягнути за умови дотримання певних правил заохочення і покарання, що представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Правила заохочення і покарання.

Заохочення	Покарання
<ul style="list-style-type: none"> - заохочувати учня лише за ті досягнення, які стали результатом його власної праці; - не заохочувати більше одного разу за одне і те ж саме досягнення; - хвалити можна моральні та вольові якості школяра, але не його розум чи здібності; - заохочення повинно бути диференційованим; - заохочення застосовуються у таких дозах, які стимулюють подальшу активність або підтримують її на необхідному рівні; - заохочення повинні бути справедливими, об'єктивними, своєчасними та обов'язково відкритими; - на кожному уроці вчитель повинен знайти об'єктивні підстави, щоб в будь-яких формах похвалити учнів, бажано – кожного; - на відміну від покарань, заохочення не можна відмінити 	<ul style="list-style-type: none"> - покарання не повинно шкодити здоров'ю; - неможна карати, коли учень травмований, хворий, виконує вправу, бере участь у грі; - за окреме порушення може бути лише одне покарання, не можна дорікати минулими помилками; - сутність покарання не в жорсткості, а в справедливості і неминучості; - у покаранні не повинно бути приниження особистої гідності учня (грубощі, насмішки, вказівки на його фізичні недоліки); - не можна карати учня в стані роздратованості, гніву: в таких випадках покарання найчастіше перевищене і тому несправедливе; краще не карати, якщо виникають сумніви в його справедливості; - ефективні лише такі покарання, після яких учень робить кроки до виправлення; якщо такого покращання немає, то покарання не лише зайве, але й шкідливе; головне в покаранні не обмеження, гальмування пригнічення, а спонукування до активної навчальної діяльності

Вказані загальні правила заохочення і покарання є дієвим чинником підвищення навчальної активності молодших школярів, що вимагає врахування індивідуальних особливостей кожного учня.

Правильне застосування і вдале поєднання зазначених прийомів сприятиме формуванню у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичними вправами.

Інтерес учнів початкової школи до фізкультурно-спортивної діяльності обумовлюється також наявністю і станом матеріально-технічної бази, оскільки місця проведення занять, різноманітність обладнання й інвентарю, його естетичний вигляд та відповідні гігієнічні умови істотно впливають на бажання учнів займатися фізичними вправами, їх прагнення вдосконалюватися та стати кращими.

Висновки. Чинники, що формують інтерес дітей молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами умовно розподіляються на зовнішні та внутрішні. Перші із них визначаються вимогами мотиваційного, операційно-пізнавального та рефлексивно-оцінного етапів цього педагогічного процесу і безпосередньо не включені у навчальну діяльність молодших школярів. Внутрішні чинники охоплюють різноманітні форми й методи роботи з учнями початкової школи і складають власне зміст їх фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Винник В. А. Исследование отношения школьников к физкультурно-спортивным занятиям / В. А. Винник, Н. А. Захарова // Спорт. Молодежь. Воспитание. – Минск. – 1985. – С. 39-41.
3. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: Навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
4. Козленко М. П. Виховання у школярів інтересу до фізичної культури і спорту / М. П. Козленко. – К.: Радянська школа, 1982. – 47 с.
5. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій та ін. // Початкова школа, 1994. – № 8. – С.50-54.
6. Новосельський В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.

Ралько О.

Науковий керівник – доц. Омеляненко І.О.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ 9-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зростаючий обсяг інформації, навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів та широке використання благ цивілізації несприятливо позначаються на руховій активності учнів. Тому рівень їх фізичної підготовленості не відповідає сучасним вимогам, що висуваються до системи фізичного виховання в школі та не забезпечує розв'язання оздоровчих завдань[2]. Розвиток фізичних якостей супроводжується не лише виконанням певного обсягу фізичних навантажень, але й психологічним напруженням, проявом учнем особистісних якостей, що сприяє паралельному розв'язанню на уроках фізичної культури виховних завдань. До того ж, фізична підготовленість є передумовою засвоєння техніки рухових дій, та відповідно, розв'язанню освітніх завдань на уроках. Саме у молодшій школі закладаються основи функціональної адаптації до фізичних навантажень та розвитку фізичних якостей, а засоби легкої атлетики вважаються природними та доступними для школярів базового етапу фізичного виховання, що обумовлює актуальність нашого дослідження [3].

Мета дослідження - розробити методику підвищення рівня фізичної підготовленості 9-10-річних школярів засобами легкої атлетики на уроках фізичної культури та виявити її ефективність.

Показники, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей учнів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту у всіх запропонованих контрольних випробуваннях були практично однаковими. Незначна різниця у середніх показниках КГ та ЕГ виявились недостовірною.

Отримані результати педагогічного тестування учнів 10-11-річного віку було оцінено з урахуванням статі. Порівнявши належні і фактичні показники розвитку фізичних якостей 9-10-річних, як хлопців так і дівчат, можна стверджувати про середній рівень їх розвитку. І тільки показник розвитку швидкісно-силових якостей у представників обох статей відповідає достатньому рівню. Втім, за абсолютними показниками хлопці виявились витривалішими (рівномірний біг без урахування часу), швидкішими (біг 30 м) спритнішими (човниковий біг), з досконалішими швидкісно-силовими якостями (стрибок у довжину з місця), з краще розвинутими черевними м'язами (підніманні тулуба в сід з в.п. лежачи за 30), з сильнішими верхніми кінцівками (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). А дівчата перевершили хлопців лише за показниками гнучкості.

На основі отриманих даних констатувального експерименту, було розроблено експериментальну методику з використанням легкоатлетичних вправ. Зміст експериментальної програми визначався навчальною програмою з фізичної культури для молодшої школи у загальноосвітніх навчальних закладів [1, 4].

Експериментальна методика фізичної підготовки 9-10-річних школярів засобами легкої атлетики передбачала такі особливості організації та проведення уроків фізичної культури з молодшими школярами: комплексний характер занять з включенням легкоатлетичних засобів із різних "шкіл" навчальної програми: ("вправи для оволодіння навичками пересувань", "вправи для опанування