

фармакологічні групи препаратів. Фармакологічне забезпечення підготовки легкоатлетів має бути пов'язане із загальною структурою річної підготовки, специфікою легкоатлетичної дисципліни, індивідуальними особливостями організму спортсмена і станом його здоров'я. [6]

Висновки: Поліпшення результатів у легкій атлетичі зумовлене впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом і відновлення організму спортсменів. Широке впровадження у систему підготовки комплексу медико-біологічних відновних засобів значно покращують спортивну працездатність за рахунок підвищення можливостей провідних систем організму переносити високо інтенсивні тренувальні навантаження, а також за рахунок зниження травматизму і захворюваності спортсменів високого класу.

Якість підготовки легкоатлетів високої кваліфікації може бути забезпечена на основі комплексного використання педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Козлова О. Чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів / Козлова О. // Науково-теоретичний журнал. – 2012. - №2 – С. 14-18.
2. Кузин В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. – М. : РГАФК, 1999. – 31 с.
3. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – К.: Наука спорт 2000. – 59 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Фармакология спорта / Горчакова Н. А., Гудивок Я. С., Гунина Л. М. [и др.]; под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. – К.: Олимп. лит., 2010. – 640 с.
6. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Марценяк І. В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навч.пос. для студ. ВНЗ освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.
7. <http://archive.nbuv.gov.ua/>

Бичак А.

Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПІВ І ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ВЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ШКОЛАХ

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку держави стан здоров'я дітей шкільного віку різко погіршився. Про це свідчать статистичні дані, які показали, що до групи здорових можна було віднести лише 23,3% дітей, мають різні функціональні відхилення в стані здоров'я 29,2% учнів, виявлено хронічні захворювання та органічні порушення у 47,0%. [6].

Враховуючи те, що низький рівень здоров'я та фізичних можливостей школярів, неминуче призведе до погіршення здоров'я у дорослому життє, стає очевидно, що зміцнювати здоров'я і покращувати фізичні можливості потрібно у шкільному віці. Покращення фізичного стану учнів неможливо без залучення їх до систематичних занять фізичною культурою. Котрі в свою чергу повинні бути підпорядковані принципам, на основі яких реалізуються методи і методичні прийоми.

Фахівці шукають нові методи для покращення ефективності занять на уроках фізичного виховання, але ключова роль в організації навчального процесу все рівно належить вчителю фізичної культури. Якщо сучасний вчитель буде ґрунтовно володіти знаннями в області теорії і методики фізичного виховання, керуватися принципами і використовувати методи, то він зможе найкращим чим організувати навчальний процес і виконати основні завдання фізичного виховання (освітні, виховні і оздоровчі).

Аналіз наукових джерел вказує на те, що велика кількість науковців приділяють велику увагу принципам і методам у фізичному вихованні. Кожен з них пропонує власну класифікацію і назву принципів і методів. Але аналізуючи джерела стає зрозумілим, що під різними назвами розуміють один і той самий зміст.

Розкриття проблеми. Теоретичні основи принципів і методів були отримані в результаті накопиченого досвіду у сфері фізичного виховання багатьма науковцями. На сучасному етапі

розвитку дисципліни теорія фізичного виховання даються конкретні принципи і методи, які необхідно враховувати і застосовувати у процесі фізичного виховання вчителем у школі. ...

Ашмарин Б.А., вважає, що знання змісту принципів навчання дозволяє вчителю будувати навчальний процес у відповідності з потребами, які відображають закономірності процесу навчання фізичним вправам: по-перше, направляти учнів на свідоме і активне відношення до навчального матеріалу; по-друге, об'єктивно оцінювати результативність навчання; по-третє, здійснювати навчання у відповідності з особливостями учнів; по-четверте, конструювати педагогічний процес таким чином, щоб він відрізнявся повторюваністю, системністю, послідовністю і поступовістю. Також знання характеристик методів навчання дозволить правильно орієнтуватись у різноманітті цих способів і вибрати найбільш ефективні для вирішення учбових завдань[1].

Шиян Б.М. стверджує, що реалізуючи принципи у практичній діяльності, вчитель зауважить, що їх зміст тісно пов'язаний, аж до взаємного проникнення. І це не дивно, тому що всі принципи відображають окремі сторони єдиного процесу фізичного виховання. Вагомий успіх у фізичному вихованні школярів досягаються при використанні всього арсеналу методів і прийомів. Універсалізація будь-якого методу недопустима, бо немає методів однаково придатних для всіх учнів і умов навчання [2].

Ж.К. Холодов та В.С. Кузнецов вважають, що систематичний вплив фізичними вправами на організм і психіку людини може бути успішним в тому випадку, коли методика використання фізичних вправ підпорядкована закономірностями цих впливів. Процес фізичного виховання є безперервний взаємопов'язаний процес, в якому один принцип передбачає використання іншого [3].

Тому метою нашого дослідження було вивчення практичної реалізації принципів і методів у системі фізичного виховання.

Об'єктом дослідження є реалізація принципів і методів у процесі фізичного виховання.

Предметом дослідження - оцінка керування принципами і використання методів вчителем фізичного виховання на уроках.

Методи та організація досліджень. Застосовувалися такі методи: аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування, аналіз письмових робіт студентів по темі «Керування принципами і методами фізичного виховання вчителем моєї школи».

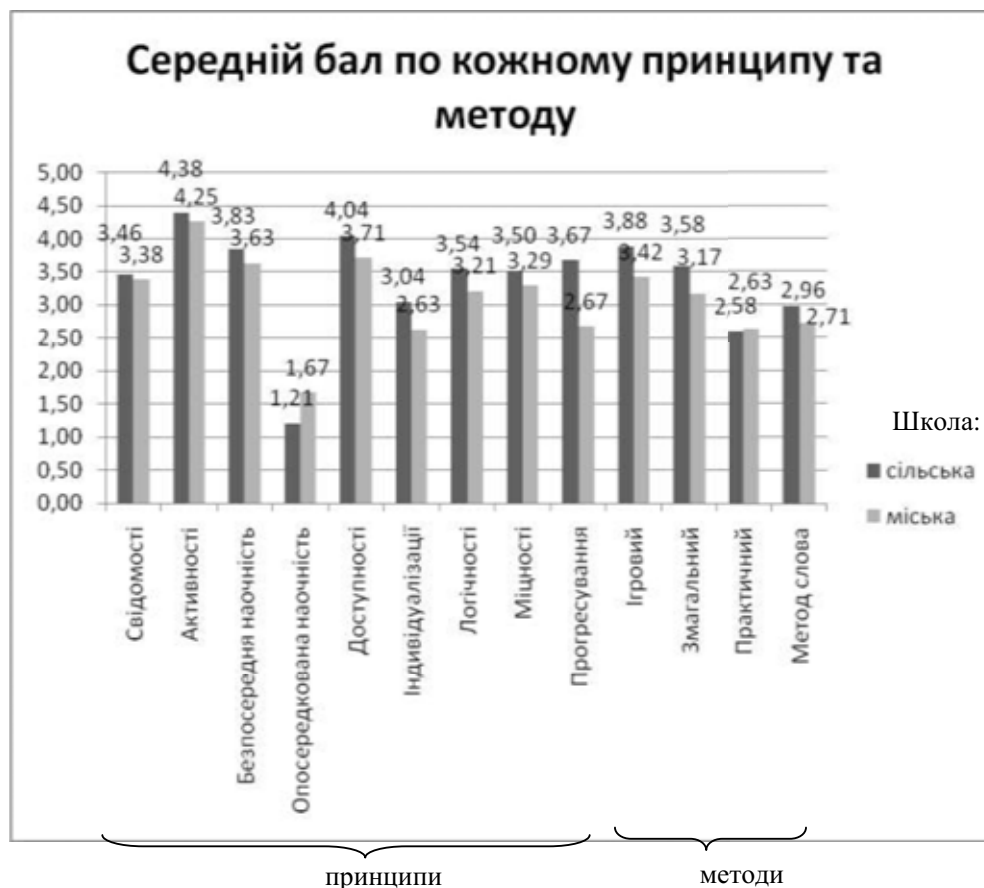
Щоб вивчити використання принципів і методів вчителями у системі фізичного виховання в Тернопільському університеті ім. Володимира Гнатюка було проведено анкетування. В даному анкетування взяло участь 100 студентів першого та другого курсів різних факультетів.

Для визначення використання принципів і методів вчителями у школах студентам було запропоновано дати відповідь на питання про реалізацію вчителем кожного з принципів і методів на уроці фізичної культури. Кожне питання мало свою градацію міри реалізації, так якщо вчитель часто, раціонально і вдало керувався принципом або використовував метод, така відповідь оцінюється у 5 балів. Відповідно у випадку коли вчитель ніколи не керувався принципом і не використовував метод, тоді такий варіант відповіді оцінювався у 0 балів. Бали від 1 до 4 відповідають проміжним оцінкам роботи вчителя між двома крайніми варіантами.

Після проведення анкетування, дані були опрацьовані і був виведений середній бал по кожному принципу і методу. Результати анкетування подані в діаграмі 1.

Аналізуючи результати чітко видно переважання у використанні принципів і методів вчителями сільських шкіл, винятки лише використання принципу опосередкованої наочності і практичного методу. Різниця в більшості випадків переважає незначно, крім принципу прогресування, за результатами анкетування набрав на 1 середній бал більше у сільській школі ніж у міській.

Результати анкетування подані на діаграмі 1.



Будемо вважати принципи і методи, які отримали середній бал від 0 до 3 свідчать про «незадовільну» реалізацію їх в процесі фізичного виховання. Значення середнього балу, котрі знаходяться в межах від 3 до 4 реалізувалися на «достатньому» рівні. Всі решта принципи і методи, котрі отримали середній бал в межах від 4 до 5 заслуговують на оцінку «відмінно». Для подальшого аналізу будемо користуватись даними студентів, які навчалися у сільській школі (див Таблиця 1).

Таблиця 1

Аналіз результатів анкетування

Оцінка	Перелік принципів	Перелік методів
Незадовільний рівень	1.Опосередкована наочності.	1.Практичний метод. 2. Метод слова.
Достатній рівень	1. Свідомості 2.Безпосередня наочність 3.Індивідуалізації 4.Логічності. 5.Міцності. 6.Прогресування	1.Ігровий. 2.Змагальний.
Відмінний рівень	1.Активності 2.Доступності	-

Як видно з Таблиці 1, незадовільну оцінку підпадає принцип опосередкованої наочності, виходить вчителі фізичного виховання в школах рідко або невдало демонструють кінограми, малюнки таблиці, діаграми. Це може призвести до: недостатнього формування початкового

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

уявлення про фізичну вправу, про особливості її виконання, зниження активації інтелектуальних можливостей учнів, творчого мислення, осмислення навчального матеріалу.

Також незадовільну оцінку отримали два метода: практичний і метод слова. Практичному методу відводять особливе місце у системі фізичного виховання. Без сумніву він є ключовим у навчанні рухових дій та їх удосконаленні та закріпленні. Незадовільне використання цього методу призведе до руйнування усього процесу фізичного виховання учнів.

Оцінку достатнього і відмінного рівня реалізації отримали всі інші принципи і методи, що характеризує проведення уроків фізичної культури з позитивної сторони.

Аналіз творчих робіт студентів

Аналіз творчих робіт поданий у Таблиці 2.

Таблиця 2

Аналіз творчих робіт студентів

№	Назва	Характеристика оцінки студентів
<i>Реалізація принципів</i>		
1. 2.	Свідомості і активності	Студенти пишуть, що вчитель правильно організував навчальний процес. Доступно пояснював суть поставлених завдань, так що учні свідомо, активно і осмислено виконували завдання уроку. Крім того вчитель мотивував учнів до навчальної діяльності (пояснював значення матеріалу, яку користь фізичні вправи принесуть для фізичного розвитку і здоров'я)
3.	Безпосередньої наочності	Демонстрував вправу самостійно, або за допомогою учнів, виправляв помилки, акцентував увагу на деталях техніки виконання вправи.
4.	Опосередкованої наочності	Дуже рідко демонстрував кінограми, малюнки, таблиці, діаграми.
5. 6.	Доступності і індивідуалізації	Вчитель намагався знайти підхід до кожного учня, допомагав долати труднощі. Часто поділяв учнів на групи за рівнем підготовленості і фізичних можливостей. Використовував індивідуальний підхід до тих учнів, яким було складно виконувати вправи, а також збільшував навантаження для більш підготовлених учнів.
7.	Логічності	Вчитель систематизував навчальний матеріал, будував процес навчання відповідно до дидактичних принципів навчання: від відомого до невідомого, від простого до складного. Регулярність занять відбувалася за поставленим розкладом з оптимальним інтервалом.
8. 9.	Міцності і прогресування	В процесі навчання вчитель стежив за тим, щоб учні якісно виконували вправу і її багаторазове повторення для кращого засвоєння. Крім цього він показував і інші варіанти виконання вправ, ускладнював вивчені вправи. Ставив нові завдання на кожному уроці. Постійно підвищував вимоги до виконання вправ.
<i>Реалізація методів</i>		
1. 2.	Ігровий і змагальний	Вчитель використовував методи ігровий і змагальний на етапі вдосконалення і закріплення рухових дій. Часто проводив спортивні і рухливі ігри. Дуже ефективним, відмічають студенти, є змагальний метод, який стимулював їх покращувати свої результати.
3.	Практичний	При навчанні рухових дій вчитель використовував метод навчання вправи загалом і метод навчання вправ по частинам. Використовував підвідні вправи індивідуально для учнів, яким важко давалося вивчення нових вправ.
4.	Метод слова	Перед тим, як давати якусь вправу учням, вчитель завжди описував яким чином її робити і з якою метою. Під час повільного виконання вправ користувався супроводжуючим поясненням, проводив розбір, давав словесні оцінки, команди.

В роботах студентів можна відзначити таку закономірність: коли вчитель фізичної культури в їхній школі керувався багатьма принципами і використовував різні методи при організації навчального процесу, тоді уроки проходили у сприятливій психоемоційній сфері, учні залюбки виконували завдання уроку. Навпаки ті студенти, вчитель котрих не дотримувався принципів і не використовував методів, в силу різних причин, вказують на незадовільне проведення уроків, відсутність інтересу до уроку фізичної культури, бажання виконувати завдання уроку і т.д.

Слід відзначити, що при описі принципів та методів, які реалізував вчитель на уроках фізичного виховання, студенти робили наголос на тому, що ключова роль, в організації навчального процесу, відводилася вчителю, його знань та умінь.

Висновки.

Усі фахівці в області фізичного виховання вказують на важливість керування принципами і використання методів у процесі фізичного виховання.

За результатами анкетування було виявлено, що опосередкованою наочністю рідко і некоректно керується вчитель при проведенні уроків. Цей факт підтверджений при аналізі творчих робіт студентів, котрі часто в своїх роботах пишуть, що вчитель ніколи не користується опосередкованою наочністю.

Також за результатами анкетування незадовільну оцінку отримав практичний метод, котрий відіграє важливу роль у процесі фізичного виховання. Варто відмітити- ситуація інша при аналізі творчих завдань студентів, котрі пишуть, що вчителі в їхній школі на досить високому рівні навчають фізичним вправам, використовують методи навчання вправи загалом і по-частинах. При цьому індивідуально підбирають оптимальну інтенсивність, число повторень, а для учнів, яким важко вдається навчання, підбирають підвідні вправи.

Всі інші принципи і методи за результатами анкетування, а також при аналізі творчих робіт студентів отримали позитивну оцінку, що свідчить про їх належне використання в процесі фізичного виховання.

Підсумовуючи все вище сказане, можна сказати, що лише при комплексному використанні всього арсеналу принципів і методів в процесі навчання, можна забезпечити найвищу активність учнів, створити сприятливі умови для розвитку особистості.

З цього і випливає основне завдання вчителя фізичної культури- активно залучати школярів до занять фізичними вправами, знизити дефіцит рухової активності, сформувати бажання самостійно систематично займатися фізичною культурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. физ. культуры. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие для студентов высши. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 318 с.
5. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – К.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 528 с.
6. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення. УДК 616.053.5.613.95. В.П. Неділько, Т.М. Камінська, С.А. Руденко, Л.П. Пінчук.

Баб'як Р.

Науковий керівник – доц. Омеляненко В. Г.

ВПЛИВ ЕРГОГЕННИХ ЗАСОБІВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВКУ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМІШУА

Актуальність дослідження. Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного футболу нині є актуальною проблемою. Ефективне функціонування системи спортивного резерву, підвищення якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів може бути забезпечене лише при суворому науковому обґрунтуванні як системи в цілому, так і її окремих компонентів [1, 6, 9].