

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков, В.М. Спортивний відбір / В.М. Волков, В.П. Філін. - М.: ФиС, 1983. - 204 с.
2. Волков В.М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора. – ТИП, 1974, №3.
3. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теорія і практика фізичної культури. - 1986. - № 8. - 24-25 с.
4. Загорский, В.М. Легка атлетика: критерії відбору / В.М. Загорский. - М.: Фізкультура і спорт, 1970. - 200 с.
5. Зеліченко, В.Б. Легка атлетика: критерії відбору / В.Б. Зеліченко, В.Г. Нікітушкін, В.П. Губа. - М.: Терра - спорт, 2000. - 240 с.
6. Зотова, Ф.Р. Спортивний відбір і орієнтація / Ф.Р. Зотова, І.Ш. Мутаєва, В.В. Павлов. - Набережні Челни: Кам ДІФКУ, 2002. - 141 с.
7. Сирис, П.З. Відбір та прогнозування здібностей у легкій атлетиці / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.І. Рачев. - М.: Фізкультура і спорт, 1983. - 103 с.
8. <http://ukrefs.com.ua/58793-Otbor-i-orientaciya-v-legkoiy-atletike.html>
9. <http://uastudent.com/vidbir-legkoatletiv-i-prognozuvannja-ih-zdibnostej/>

Верба О.

Науковий керівник – доц. Боднар Я.Б.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ 12-15 РОКІВ

У наш час проблема стану здоров'я дітей набула особливої актуальності через стійку тенденцію до його погіршення. На жаль, з кожним роком навчання у школі кількість здорових учнів суттєво зменшується, а по закінченню їх залишається близько 6 % [3].

Критична ситуація, яка склалась у сфері фізичного виховання і спорту, перш за все, обумовлена невідповідністю нормативно-правової бази сучасним вимогам, життєвим інтересам та потребам суспільства

Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності для дітей шкільного віку, використання диференційованого підходу у фізичному вихованні та ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей школярів різних вікових груп

На думку вчених, зокрема В. Г. Папуші, Глазиріна, І. А. Тюха, пріоритетною є проблема диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів, що зумовлено відмінностями фізичної підготовленості школярів, індивідуально-особистісними властивостями реагування на зовнішні чинники, фізичні навантаження

Актуальність проблеми підтверджується в багатьох наукових працях З. І. Кузнецової, О. О. Гужаловського, В. П. Філіна, Л. В. Волкова, В. І. Ляха. Одним з головних питань, які сьогодні розроблюється загальною і спеціальною педагогікою – це можливість індивідуального підходу до учнів через диференційоване навчання. На жаль, для вчителя фізичної культури існує лише середня статистична дитина. Процес формування розвитку і удосконалення фізичних якостей не вивчені до кінця, а що найбільш важливо, не індивідуалізовані.

Педагогічна і методична значущість даної проблеми для фізичного виховання школярів зумовили вибір теми дипломної роботи, визначення об'єкту, предмету, мети і знань наукового пошуку.

В зв'язку з цим **метою** даної роботи було обґрунтувати зміст диференційованого підходу до фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі.

Об'єктом нашого дослідження є фізичне виховання школярів. **Предметом** – диференційований підхід до навчання фізичних вправ учнів 12-15 років.

Виходячи з теми та мети дипломної роботи, ми ставили наступні **завдання** перед дослідженням:

Аналіз та узагальнення науково-методичних праць з індивідуального та диференційованого підходу до навчання фізичним вправам.

Розробити і експериментально перевірити зміст диференційованого підходу до фізичного виховання учнів 12-15 років.

Для вирішення завдань були використанні такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, біологічні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що у практиці фізичного виховання учнів в процесі навчання фізичним вправам не беруться до уваги основні педагогічні принципи – доступності та індивідуалізації. Підкреслюється невідповідність існуючих навчальних нормативів віковим та руховим можливостям дітей [1, 3, 4, 5, 6].

У ході дослідження нами виявлено, що зміст терміну диференціація навчання, у великій мірі, залежить від того, яка мета, засоби і методи пропонувалися використовувати в кожному конкретному випадку.

У сучасній педагогічній науці існує багато різноманітних визначень диференційованому підходу. Зокрема, на думку одних авторів диференційований підхід передбачає виділення в неоднорідній сукупності учнів груп або типів школярів, якісно однорідних за попередньо заданими психомоторними ознаками [6]. Друга група дослідників розглядає диференційований підхід у навчанні як умовне розділення класу на декілька груп в залежності від навчальних можливостей [2].

В окремих дослідженнях вживається термін “індивідуально-диференційований підхід”, під яким розуміють одночасне врахування як індивідуально-своєрідного, так і типового [4, 5].

Різні варіанти трактування цих понять зустрічаються і в зарубіжній педагогіці. Наприклад, у Німеччині поняття “диференціація” означає будь-які форми і методи врахування індивідуальних особливостей учнів. В той же час у США ці положення вживаються як індивідуалізація навчання.

Таким чином, терміни “диференціація” та “індивідуалізація” ще не знайшли свого остаточного визначення і в сучасній науковій літературі зустрічаються в різних тлумаченнях.

З точки зору фізичного виховання, диференційований підхід до навчання передбачає підбір оптимальних засобів, методів і форм навчання відповідно до типових особливостей учнів.

Педагогічний експеримент полягав у виявленні впливу диференційованого підходу при навчанні фізичних вправ різного характеру на фізичний розвиток учнів 12-15 років. Експеримент проводився із вересня 2012 року по квітень 2013 року на базі загальноосвітньої школи №1 м. Волочиська. У ньому взяло участь 53 учні 6-х класів (два класи). Вони були поділені на один експериментальний клас і один контрольний клас.

Експериментальний клас налічував 28 учнів, із них 14 хлопчиків і 14 дівчаток.

Контрольний клас складався із 25 учнів, з них 9 хлопчиків та 16 дівчаток.

Дослідження проводилося у три етапи на базі загальноосвітньої школи № 1 м. Волочиська.

На першому етапі, це вересень-жовтень 2012р. проводились педагогічні тестування фізичної підготовленості та розвитку дітей.

Протягом другого етапу з листопад 2012р. по березень 2013р. впроваджувалася розроблена нами експериментальна методика.

Третій етап (березень-травень 2013р.) включав обробку та аналіз отриманих результатів, проводилося порівняння результатів тестування учнів експериментальних та контрольних груп, узагальнення результатів дослідження, формулювалися висновки та оформлялася робота.

Специфіка диференційованого підходу під час дослідження полягала у використанні різного обсягу та інтенсивності навантажень, різним співвідношенням засобів з використанням рівномірного, перемінного і повторного методів тренування залежно від фізичного стану учня.

Тому, відповідно до початкового рівня фізичного стану учнів нами використовувались оптимальні пульсові режими для виконання навантажень циклічного характеру.

Для забезпечення індивідуального підходу до учнів під час дозування фізичних навантажень нами дещо змінювалися навчальні завдання. Відрізнялися дистанції ходьби або бігу, що давало змогу вносити корективи в техніку виконання фізичних вправ. Використовувалися таблиці розрахунків, де вказувалося кількість повторень, переведені у відсотки відповідно до максимального результату. Види вправ, кількість повторень були чітко регламентовані, хоч і допускалося індивідуально вносити корективи у виконання цих вправ.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Невід'ємною складовою частиною індивідуально-диференційованого підходу у фізичному вихованні були самостійні заняття (персональна індивідуалізація), які дали змогу індивідуально підійти до кожного учня, доповнювали рухову активність школярів і забезпечували систематичність цілеспрямованого впливу фізичних вправ на організм.

Індивідуалізація та диференціація фізичного виховання в школі передбачала застосування різноманітних засобів, методів, форм навчання, дозування навантажень відповідно до рівня фізичного стану підлітків.

Після впровадження експериментальної методики нами було проведено повторне тестування.

Результати випробувань свідчать про те, що у дітей дослідних груп показники фізичної підготовленості покращились.

Відповідно до таблиці 1. як у хлопчиків, так і в дівчаток після проведення експерименту дані тестування є вищими, ніж у дітей контрольної групи, що свідчать про ефективніше покращення їх у дітей експериментальних груп.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток експериментальної і контрольної груп після експерименту

Види випробувань		ЕГ		КГ		Т	Р
		S	Sms	S	Sms		
Біг на 1500м(хв.)	д	6,40	0,04	8,10	0,04	3,5	<0.05
	х	7,0	0,1	7,5	0,3	5,5	<0.05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи(раз)	д	9,5	0,3	8,1	0,3	2,1	<0.05
	х	18,9	0,3	15,7	0,3	2,1	<0.05
Стрибок в довжину з місця(см.)	д	161	1,1	149	1,2	2,2	<0.05
	х	179	1,04	169	1,4	2,0	<0.05
Біг на 60м(с.)	д	10,8	0,1	11,3	0,04	5	<0.05
	х	9,9	0,1	10,7	0,1	8	<0.05
Піднімання в сід за 1хв.(раз)	д	25,5	0,1	18,5	0,3	3,3	<0.05
	х	26,8	0,4	17,1	0,2	4,5	<0.05
Човниковий біг 4х9м(с.)	д	11,1	0,04	11,9	0,04	16	<0.05
	х	10,8	0,4	11,4	0,04	6	<0.05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи(см.)	д	13,2	0,4	11,0	0,4	2,5	<0.05
	х	6,9	0,5	4,1	0,3	2,6	<0.05

Дослідження проведені після експерименту в ЕГ показали істотний приріст середнього значення покращення фізичної підготовленості.

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що індивідуалізація фізичного виховання у загальноосвітній школі передбачає таку організацію навчального процесу, при якій вибір способів, засобів, прийомів, методів, форм і темпу навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

У сучасних дослідженнях розроблені загально педагогічні основи індивідуалізації навчання, прикладні програми індивідуального підходу до учнів для засвоєння певних фізичних вправ. Водночас існують протиріччя щодо обсягу фізичних вправ, інтенсивності виконання, критеріїв оцінки їх ефективності відповідно до рівня фізичного стану підлітків. Практично не вивченими залишаються концептуальні основи індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі, визначення змісту навчального матеріалу відповідно до рівня фізичного стану школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Митчик О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: Методичні рекомендації.– Луцьк, 2001. – 36 с.

3. Пыльненький В. Состояние проблемы определения уровня здоровья учащейся молодежи. – Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві./ Зб. Наукових праць. – Луцьк, 2002. – Том II. – С.164-167.
4. Сітовський А. М. Фізіологічні критерії диференціації навчально-виховного процесу у фізичному вихованні школярів 10-17 років // Науковий вісник ВДУ : Здоров'я, фізична культура і спорт. – Луцьк, 2001. – С. 136–141.
5. Скавронський, О. П. Диференціація фізичної підготовки учнів військового ліцею на основі соматотипів [Текст]: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. П. Скавронський ; ПНУ ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2010. – 20 с.
6. Фалькова Н.В. Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання // Фізичне виховання в школі, - 2002.-№1 – ст.45-46

Білявська С.В.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Постановка проблеми. Аналіз останніх літературних джерел. У даній час одним з найважливіших у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації і віку стає проблема відновлення їх працездатності. Слід зазначити, що цей процес важливий для спортсменів будь-якого віку та кваліфікації, але чим вона вище, тим важливішою стає ефективність відновлення (В. Н. Платонов, 2005). Рівень сучасної підготовки спортсменів передбачає подальше зростання фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу збільшуватиме і міру втомлюваності. Раціональне і планомірне застосування засобів відновлення, визначення їх ролі і місця в тренувальному процесі, як на рівні річного циклу, так і на його окремих етапах, багато в чому визначає ефективність всієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. [4]

Легка атлетика вимагає особливої уваги до розвитку спеціальної витривалості, що забезпечує можливість швидко відновлюватися після об'ємних тренувальних навантажень і в той же час ефективно працювати над удосконаленням спортивної техніки і розвитком фізичних якостей на фоні втоми. Змагання у легкоатлетів характерні цілою низкою специфічних особливостей – кількома денною тривалістю, необхідністю володіння високим рівнем спортивно-технічної і тактичної майстерності в окремих видах легкої атлетики, високою працездатністю і витривалістю, умінням і досвідом розподілу зусиль впродовж усього періоду змагань. [1]

Динаміка стану легкоатлетів як на різних за тривалістю етапах підготовки, так і в тижневому циклі, і в окремому тренувальному занятті визначається різними чинниками, в тому числі і здатністю спортсмена до відновлення спеціальної працездатності після об'ємних або високих за інтенсивністю тренувальних навантажень.

Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення їх працездатності в умовах оптимізації тренувального процесу, а також при підготовці до змагань і в період їх проведення та під час відновлення. Тому знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму легкоатлетів має важливе теоретичне і практичне значення.

Мета дослідження: проаналізувати та систематизувати дані про медико-біологічні засоби відновлення працездатності легкоатлетів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури й інформації світової мережі Інтернет.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати медико-біологічні засоби відновлення.
2. З'ясувати особливості використання раціонального харчування, гігієнічних, фізичних та фармакологічних засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів.

Результати дослідження. Високі інтенсивність та об'єм тренувальної роботи створюють додаткові труднощі в знаходженні оптимального режиму роботи та відпочинку в окремих заняттях та мікроциклах, забезпеченні умов для повноцінного виконання роботи різного