

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

фізичних і духовних сил після праці, зняттям емоційної напруги та ін.; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення. Це заспокоює і укріплює нервову систему, знімає напругу, створює бадьорість, сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, підвищує успішність навчання школярів.

З цією метою пропонуємо Модель залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності (рис. 1), яка включає в себе інноваційні технології залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності.



Рис. 1 Модель залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності

Структура даної моделі – це 3 компоненти: мотиваційний компонент, поведінковий компонент, пізнавальний компонент, який включає в себе знання та методичні уміння.

Мотиваційний компонент включає в себе

- Психологічні особливості учня
- Фізичні якості учня
- Оцінка з ФК
- Рівень фізичного здоров'я учнів
- Функціональні можливості учня
- Рухові уміння і навички
- Поведінковий компонент
- Самостійні заняття
- Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах
- Заняття за обраним видом спорту
- Відвідування уроків ФК
- Участь у спортивних змаганнях
- Участь у спортивно - масових заходах

Пізнавальний компонент – до якого відносяться:

А) Знання

- Основ української спортивної термінології цікавих фактів з історії ФК
- Правил самостійних занять фізичними вправами
- Правил формування і збереження правильної постави

Б) Методичні уміння

- Елементарними способами контролювати свій фізичний стан
- Використовувати засоби ФВ для підвищення розумової і фізичної активності
- Грати в рухливі ігри, забавлятися, танцювати

Запровадження Моделі залучення дітей молодшого шкільного віку до рекреаційно-оздоровчої активності у школах забезпечить: зниження рівня захворювань, збільшення кількості спортолюбивих учнів, покращення успішності на інших предметах, адже фізична активність тісно пов'язана з розумовою.

Краще проводити систематичні заняття оздоровчо-рекреаційного характеру, ніж реабілітаційного.

Долішна О.

Науковий керівник – Кузь Ю.С.

ПЕРВИННИЙ ВІДБІР СПОРТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Проблема спортивного відбору на сучасному етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а зростає з новою силою. Це пов'язано з тим, що існуюча практика відбору в спорті поки не може бути оцінена як досить ефективна і яка б відповідала сучасним вимогам спорту вищих досягнень [1, 2, 4, 5].

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Потреба у створенні ефективної науково – обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена комплексом чинників: соціально – економічних, педагогічних та медико-біологічних [1, 3].

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей та підлітків, оскільки у них внаслідок формування та розвитку організму рухові та фізичні здібності диференціюються [8, 15].

Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявляти задатки та здібності дітей, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей, досягнення духовного та фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності [3, 4]. Враховуючи вище зазначене, дослідження такого питання, як відбір дітей до занять спортом є дуже актуальними.

Мета дослідження: Зробити інтегральну оцінку перспективності юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Завдання:

1. Охарактеризувати поняття про спортивний відбір і орієнтацію.
2. Виявити особливості методики спортивного відбору на початковому етапі підготовки легкоатлетів.
3. Оцінити перспективність юних легкоатлетів за показниками фізичного розвитку та рухових здібностей.

Методи та організація дослідження:

На першому етапі вивчалися та аналізувалися літературні джерела. Наступним етапом було визначення показників фізичного розвитку та рухових здібностей юних легкоатлетів за допомогою тестів. Аналіз отриманих результатів здійснювався за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом шести місяців у ДЮСШ м. Зборова із юними спортсменами групи початкової підготовки, котрі виявили бажання займатися легкою атлетикою. Вибірка складає двадцять юних спортсменів, з них 10 дівчат та 10 хлопчиків.

Визначення рухових здібностей проводилося за такою батареєю тестів:

1. Біг 30м, с
2. Безперервний біг 5 хв, м
3. Стрибок у довжину з місця, см
4. Кидок набивного м'яча двома руками через голову сидячи, см
5. Підтягування з вису, разів
6. Човниковий біг 3 X 10м, с

Рівень фізичного розвитку визначався за допомогою даних показників:

1. Довжина тіла, см
2. Маса тіла, см
3. Життєва ємність легень, мл
4. Сила згиначів кисті (найсильнішої руки), кг
5. Довжина руки, в % від довжини тіла
6. Довжина ступні, в % від довжини тіла

Результати всіх тестів ретельно фіксувалися і підписувалися особами, що забезпечували процес тестування.

Після визначення всіх тестів у групи дітей ми їх співставили із належними нормативними оцінками розвитку рухових здібностей та фізичного розвитку, що рекомендуються для хлопчиків і дівчат на етапі відбору здібних до руху дітей, відповідно до їхнього віку та оцінили за допомогою балів від 1 до 5. Надалі сума балів співставлялася із інтегральною оцінкою перспективності юних спортсменів (табл.1)

Інтегральна оцінка перспективності юних спортсменів (табл.1)

Якісна оцінка здібностей	Кількісна оцінка здібностей, бали		
	<i>Фізичний розвиток</i>	<i>Розвиток рухових здібностей</i>	<i>Загальна</i>
Високі	27- 30	31 – 35	58 – 65
Середні	22 – 26	26 – 30	48 – 57
Низькі	21 і <	25 і <	47 і <

Результати дослідження.

При визначенні тестів рухових здібностей було виявлено, що максимальну оцінку – 5 балів у тесті з бігу на 30м, с отримали 10 спортсменів (50%). 4 бали – 7 спортсменів (35%) і 3 бали – 3 спортсменів (15%).

Відповідно у тесті безперервний п'ятихвилинний біг, м: 5 балів – 5 спортсменів (25%), 4 бали – 9 спортсменів (45%), 3 бали – 6 спортсменів (30%).

Стрибок у довжину з місця, см: 5 балів – жоден не отримав (0%), 4 бали – 2 спортсмена (20%), 3 бали – 11 чоловік (55%), 2 бали – 7 осіб (35%).

Стрибок вгору з місця, см: 5 балів – жоден не отримав (0%), 4 бала – 2 спортсменів (20%), 3 бали – 11 осіб (55%), 2 бали – 7 осіб (35%).

Кидок набивного м'яча двома руками через голову сидячи, см: 5 – 4 спортсмена (20%), 4 бала – 9 чоловік (45%), 3 бала – 7 осіб (35%).

Підтягування з вису, разів: 5 балів – 3 осіб (15%), 4 бали – 10 спортсменів (50%), 3 бали – 6 чоловік (30%), 2 бали – 1 спортсмен (5%).

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Човниковий біг 3 X 10м, с: 5 балів – 11 спортсменів (55%), 4 бали – 8 осіб (40%), 3 бали – 1 чоловік (5%).

Щодо рівня фізичного розвитку то 5 балів із усіх показників жоден спортсмен немає, 4 бали зустрічаються рідко, найбільше характерно для них це отримання трьох балів і менше.

Таким чином за показниками фізичного розвитку жоден із юних спортсменів не має високих здібностей (0%), 8 – середні здібності (40%), низькі здібності (60%).

За показниками розвитку рухових здібностей 11 дітей мають середні здібності (55%), 9 – низькі здібності (45%).

Отже жоден спортсмен немає високих здібностей, 11 – середні (55%), 9 – низькі здібності (45%) (рис.1.). З них 5 дівчат із середніми здібностями та 6 хлопців (Рис.2.)



Рис.3. Процентне співвідношення інтегральної оцінки перспективності юних спортсменів.

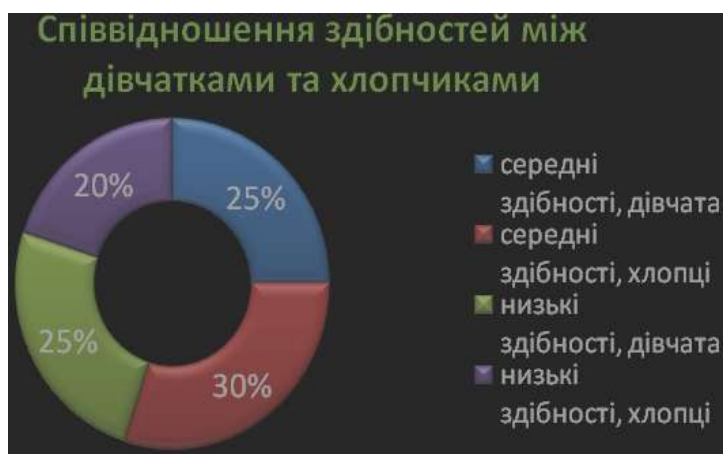


Рис.4. Процентне співвідношення здібностей між хлопчиками та дівчатками даної вибірки.

Разом з тим, високі результати одних дітей та низькі інших можуть свідчити про те, що серед дітей є такі, які за темпом розвитку біологічного дозрівання істотно випередили своїх однолітків, тобто акселерати, але є також із сповільненим темпом розвитку – ретарданти. Цим і пояснюється відмінність не тільки у фізичному розвитку, але і в рівні фізичної підготовленості

Висновки

1. Проблема спортивного відбору й орієнтації – проблема комплексна. Вона вимагає зусиль багатьох фахівців. Її необхідно вирішувати, об'єднавши зусилля вчених, тренерів і педагогів. Основні принципи спортивного відбору, що відповідають сучасним вимогам розвитку всієї системи багаторічної підготовки наступні: багатоступеневість і взаємозв'язок відбору з етапами багаторічної підготовки; періодичність; динамічність; специфічність; комплексність; надійність; інформативність.

2. Організація та методика спортивного відбору на початковому етапі підготовки, полягає у вирішенні таких завдань:

- Оцінка рухових здібностей дитини.
- Індивідуальний прогноз розвитку морфо - функціональних показників і рухових здібностей дитини.
- Зіставлення паспортного й біологічного віку.
- Визначення стійкості до захворювань і схильності до травм.

3. Отримані результати тестування рухових здібностей та вимірювання показників фізичного розвитку юних спортсменів, які виявили бажання займатися легкою атлетикою свідчать про те, що жоден спортсмен немає високих здібностей, 11 – середні (55%), 9 – низькі здібності (45%). З них 5 дівчат та 6 хлопців із середніми здібностями. Юні спортсмени ще ростуть і розвиваються, тому не потрібно

категорично сприймати отримані результати. Тим паче в одних показниках вони дуже здібні в інших навпаки, тому не потрібно помилятися тренеру і забороняти їм займатися, адже зазвичай приріст результатів відбувається не очікувано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304с.
2. Запорожанов В.А. Методические рекомендации по отбору перспективных спортсменов в циклических видах спорта. / В.А.Запорожанов, В.С. Мищенко, Ю.И. Евтушок – К.: АТ Книга, 1988. – 52 с.
1. 3. Олійник Р.В. Морфологічні критерії відбору: автореферат дис.: 24.00.01 / Р.В. Олійник; Чернігівський нац. пед. університет ім. Т.Г.Шевченка – Х.,2013 – 20 с.
3. Платонов В.М. Энциклопедия олимпийского спорта. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олімпійська література. – У 5 т. –Т. 4. – 2004. – 607 с.
4. Платонов В. Н. Система олимпийской подготовки в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины: состояние и перспективы / Владимир Платонов, Оксана Шинкарук // Наука в олимп. спорте. — 2000. — № 5. — С. 40—48.
5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник для студ.вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту: у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль.: Навчальна книга - Богдан,2009. – 784 с.
6. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник для студ.вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту : у 2 кн. Кн. 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль. : Навчальна книга - Богдан, 2009. – 672 с.

Бабій О.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ІДЕЙ ТА ЦІННОСТЕЙ ОЛІМПІЗМУ

Сучасна Україна йде шляхом розбудови суверенної, демократичної, правової держави, у якій життя її громадян, здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека особи визнаються найвищою цінністю. Незважаючи на виразні соціально-політичні, ідеологічні та економіко-правові трансформації, Україна задекларувала своє прагнення увійти до числа країн європейської співдружності.

Останні роки ХХ століття і початок нового тисячоліття характеризуються суттєвими змінами в системі української шкільної освіти. Модернізація загальноосвітньої школи передбачає профільне навчання у старших класах, прийняття нових державних освітніх стандартів, розробку нових навчальних програм тощо [1].

Важливою складовою освітнього процесу школярів є фізична культура і спорт. У цьому сенсі європейською цінністю є олімпійський рух. Україна впродовж багатьох десятиліть залишається потужною олімпійською державою. Для розвитку олімпійського руху в країні особливе значення має формування об'єктивної системи знань в сфері олімпійського спорту. Одним із засобів поширення знань про олімпійський рух і пропаганди олімпійських ідеалів є олімпійська освіта.

Основи олімпійської освіти заклав засновник сучасного олімпійського руху французький барон П'єр де Кубертен у праці "Спортивна педагогіка" (1919), а значного поширення у багатьох країнах світу вона набула в середині ХХ - на початку ХХІ століття.

Вивчення змісту олімпійської освіти, як складової фізичної культури, зумовлене не тільки питомими потребами олімпійського руху - підвищення рівня знань, але й вимогами сучасного суспільства - підвищення позитивного й дієвого ставлення до занять фізичними вправами [2].

Сьогодні олімпійська освіта набуває глобального розповсюдження: в багатьох країнах, зокрема Австралії, Англії, Греції, Німеччині, Канаді, Російській Федерації вона введена до навчальних програм та реалізується в різноманітних формах.

У зв'язку з цим, дослідження місця та ролі олімпійської освіти у навчально-виховному процесі школярів, з'ясування можливостей її подальшої активізації та удосконалення є актуальним.

Метою нашого дослідження було - з'ясувати значення олімпійських ідей у формуванні особистості школяра.

Для реалізації мети нами проведено анкетування учнів середнього шкільного віку (13-15 років), які навчаються у ЗОШ м. Тернополя. Для підготовки анкети ми використовували анкету, розроблену міжнародною науково-дослідницькою групою в рамках міжнародного проекту "Здоров'я, спортивний стиль життя і олімпійські ідеали: на перехресті культур і освіти молоді в Європі". Таку олімпійську анкету вже понад десять років використовують у країнах Європейського Союзу для визначення олімпійської обізнаності учнівської молоді різних країн Європи.

"Олімпійська анкета" включала 28 питань, до яких входили відкриті, закриті, контрольні питання. Проведення анкетування передбачало з'ясувати: обізнаність з питань олімпійського руху, Паралімпійських ігор, ставлення до олімпійських ідей та принципів, роль вчителя фізичної культури у формуванні спеціальних знань школярів, джерела отримання інформації щодо олімпійського руху.