

Підсумовуючи вище сказане ми можемо зробити наступний висновок:

З одного боку, відвідування уроків з фізичної культури має пряме відношення до системи формування загальних та спеціальних знань, з другого – знання з галузі фізичної культури – це засіб впливу на мотиваційну сферу молоді.

Таким чином, аналіз залучення дітей до різних видів рухової активності свідчить про низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Проте, учні готові до співпраці та удосконалення.

Перспективи подальших досліджень. Отримані експериментальні дані будуть враховуватися в подальших дослідженнях нашої роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. Практикум вчителя фізичної культури / Укл. В.Г. Арефьев, О.В. Андреева, Н.Д. Михайлова // – К. : Олімпійська література, 2013. – 440 с.
2. Безверхня Галина Василівна. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. – Умань, 2004. – 258 арк. –Бібліогр.: арк. 225-244.
3. Беров А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою / А.І. Беров // Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». – 20-24 квітня 2015 р. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. – С. 8-9.
4. Бойко О.В. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О.В. Бойко // Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 1(21), 2013. – С. 94-98.
5. Булгаков О.В. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури / О.В. Булгаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №2. – С. 19-23.
6. Долбишева Н.Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Ніна Григорівна Долбишева. – Дніпропетровськ, 2005. – 190 с.
7. Коваленко Т.Г. Інноваційні підходи щодо формування теоретичних знань учнів 5-х класів з предмету «Фізична культура» / Т.Г. Коваленко // «Спортивний вісник Придніпров'я» 2013. – № 1. – С. 77-81.
8. Кожедуб Т.Г. Інноваційні технології теоретичної підготовки з фізичного виховання учнів / Т.Г. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – № 2. – С. 55-61.

Богуцький Ілля-Орест

Науковий керівник – доц. Грубар І. Я.

ПРОПОРЦІЇ ТІЛА, ЯК МОРФОЛОГІЧНИЙ ПОКАЗНИК МОДЕЛЬНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні морфологічні показники висококваліфікованих спортсменів є одним з важливих підходів для оцінювання функціональної готовності до досягнення високих спортивних результатів та створює передумови для корегування тренувального процесу [1, 2].

Важливість процесу моделювання у спорті загалом та у легкій атлетичі зокрема не підлягає сумніву. Без використання моделей неможливо забезпечити ефективність таких складових навчально-тренувального процесу як прогнозування, контроль, надійність відбору та організації на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [3, 4].

Легка атлетика завжди була одним з провідних видів спорту в Україні, тому, що її основу складають природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання. Заняття легкою атлетикою сприяють розвитку багатьох фізичних якостей, вихованню потреби та звички регулярно займатися спортом, формуванню культури здорового способу життя, розширюють коло рухових навичок [5, 6].

Згідно досліджень відомих учених (Г.С. Туманян, Е.Г. Мартіросов, 1976; В.Л. Карпман, Е.Г. Мартіросов, С.І. Зозуля, 1989), особливість будови тіла спортсменів, є одним з показників, який значно впливає на досягнення успіху в змагальній діяльності. Тотальні розміри тіла і його пропорції, соматотип є генетично обумовленими, і разом з педагогічними, фізіологічними, психологічними, біохімічними чинниками дозволяють визначити перспективу спортсменів у тому або іншому виді спорту вже на початкових етапах тренування.

Сукупність морфологічних показників, істотно впливають на спеціалізований прояв рухових здібностей, працездатність, процеси відновлення і, як підсумок, на спортивні досягнення. Традиційно використовуються для розробки еталонної морфофункціональної моделі «сильного спортсмена» окремої спеціалізації, в конкретному виді спортивної діяльності. У комплекс ознак, що визначають модель спортсмена будь-якої спеціальності входять морфологічні ознаки: тотальні розміри тіла, пропорції тіла, соматотип і склад маси тіла [7, 8].

Таким чином, немає ніяких сумнівів, що висококваліфіковані спортсмени відрізняються будовою тіла і що морфологічні параметри тіла є однією з складових модельної характеристики спортсменів різних спеціалізацій.

Мета дослідження: вивчити морфологічні показники легкоатлетів.

Завдання дослідження:

Проаналізувати літературні джерела з обраної проблеми; визначити пропорції тіла студентів, що займаються легкою атлетикою; визначити складові компоненти тіла обстежуваних легкоатлетів.

Результати дослідження та їх обговорення. Морфологічні особливості будови тіла спортсменів з давніх-давен поєднували зі специфікою різних видів м'язової діяльності. Селекція спортсменів в обраному виді спорту має багато складових і основними з них є морфологічні та антропометричні особливості спортсменів. Проведені дослідження в цьому напрямку довели, що існують пріоритетні типи конституції та особливості будови тіла, які сприяють досягненню високих результатів у обраному виді спорту. Спортсмени, що досягають значного успіху у швидкісно-силових і інших видах діяльності, мають визначені особливості будови тіла.

Виходячи з вище сказаного у процесі дослідження нами були обстежені спортсмени високої кваліфікації (МС, КМС, I розряд) із стажем занять спортом не менше 3-ох–5-ти років, віком від 18-23 років. Обстеживши 20 спортсменів з легкої атлетики (12 спринтерів та 8 металників) нами встановлено наступні результати.

Для оцінки стану будови тіла важливе значення має стан пропорцій ланок тіла. Пропорції тіла – це співвідношення розмірів окремих його частин. Вони визначаються на людині шляхом вимірювання повздовжніх і поперечних розмірів, проєкційних розмірів між граничними точками, встановленими на різних виступах скелета.

Відомо, що із збільшенням довжини тіла людини, довжина ноги збільшується відповідно швидше а повздовжні та поперечні розміри повільніше. У результаті чого, люди з високим зростом, незалежно від того, до якого типу пропорцій тіла вони належать, будуть довшими, з коротким і вузьким тулубом і, навпаки. За однакового зросту, переваги у фізичному розвитку мають кремезніші люди, тобто ті, які характеризуються більшою масою та щільністю тіла. Тіло людини має сотні варіацій і кожна класифікація типів будови тіла має свої особливості та певні основні ознаки. Є і більш модернізовані класифікації у яких соматотип розглядається як система взаємопов'язаних ознак, збалансованість яких і його характеризує [7,8].

У процесі дослідження ми визначали та порівнювали пропорції тіла легкоатлетів за методиками, які найчастіше використовуються в спортивній практиці. Так, за П.Н.Башкіровим, ми визначали три крайні форми індивідуальної анатомічної мінливості будови тіла легкоатлетів: доліхоморфну, брахіоморфну та мезоморфну, що характеризується величиною тулуба й кінцівок, шириною плечей та таза, вираженою у відсотках від загальної довжини тіла.

З огляду літератури, бігун-спринтер має середні розміри довжини тіла і кінцівок, довгий тулуб, середніх розмірів ширину плеч і таза. В обстежених нами спринтерів за П.Н. Башкіровим переважають ознаки мезоморфії і доліхоморфії .

Мезоморфний компонент характеризує добре розвинутий скелет і скелетні м'язи.

В обстежених нами спринтерів за П.Н. Башкіровим переважають ознаки мезоморфії. Доліхоморфії та брахіоморфії було порівну, тобто 41,6% обстежених мали змішаний тип пропорцій (табл. 1).

По 16,7% склали: мезоморфний з ознаками брахіоморфії;

- мезоморфний з ознаками доліхоморфії;
- брахіоморфний з ознаками доліхоморфії, а доліхоморфний з ознаками мезоморфії мали 8,3% обстежених спринтерів.

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

Таблиця 1

Пропорції тіла легкоатлетів (за П.Н. Башкіровим) (у %)

№ п/п	Спеціалізація	Довжина тулуба	Ширина плеч	Ширина тазу	Довжина ноги	Довжина руки	Тип пропорцій тіла
1	Спринтери n=12	Мезом 31,5	Мезом 23,4	Мезом 16,6	Доліх54, 5	Мезом 43,3	Мезоморфний з ознаками доліхоморфії
2	Метальники n=8	Брах 32,5	Брах 24,4	Доліх16, 1	Доліх55, 8	Мезом 43,4	Змішаний

За В.В. Бунаком (табл. 2 та 3) 41,7% наших спринтерів мали паратейноідний тип пропорції тіла. Рівну кількість по 25% мали гігантоідний і гармоноідний типи.

За Башкіровим, чистих типів пропорцій тіла у металників також не виявлено. Переважала за ознаками брахіоморфія. Найбільше осіб (62,5%) мали мезоморфний з ознаками доліхо- і брахіоморфії тобто змішаний тип пропорцій тіла. А тих, що мали брахіоморфію з ознаками доліхоморфії було -37,5%

Майже всіх металників об'єднували такі ознаки: довгий тулуб, довгі ноги, широкі та середні плечі і таз. Лише довжина рук варіювала, вони були середніми і довгими.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

За В.В. Бунаком більшість металників мали в рівній кількості (по 12,5%) гігантоїдний, паратейноїдний і парагармоноїдний, а 62,5% мали гармоноїдний тип, тобто всі мали значний ріст і довгі ноги. Однак, спортсмени, які мали гігантоїдний тип пропорції тіла, становили лише 12,5% тоді, як за стандартними показниками таких осіб серед металників може бути 84% .

Якщо порівняти дані антропометричні показники обстежуваних нами металників з даними літератури, то напрашується висновок, що вони відстають від стандартів (моделей) провідних спортсменів. За Л. Волковим (1999) металники переважають бігунів за масою і довжиною тіла, а також периметрами грудної клітки. Металники переважають легкоатлетів інших спеціалізацій як за абсолютними, так і за відносними розмірами тіла (Г. Туманян і Э. Мартиросов, 1976). Вони мають більш довгі ноги, руки і тулуб, що узгоджується з даними, одержаними при обстеженні наших металників, широкі плечі і таз. Це все ті біомеханічні умови, які забезпечують успіх у спортивних досягненнях.

Таблиця 2

Типи пропорцій тіла легкоатлетів за В.В. Бунаком (у %)

№ п/п	Типи пропорцій тіла	Довжина ноги	Ширина плечей	Спеціалізація			
				Спринтери n=12		Металники n=8	
1	Арростоїдний	короткі	вузькі				
2	Гіпостіфроїдний	-//-	середні				
3	Стіфроїдний	-//-	широкі				
4	Гіпогармоноїдний	середні	вузькі				
5	Гармоноїдний	-//-	середні				
6	Парагармоноїдний	-//-	широкі				
7	Тейноїдний	довгі	вузькі				
8	Паратейноїдний	-//-	середні	54,5±0,4	23,4±0,3		
9	Гігантоїдний	-//-	широкі			55,8±0,3	24,4±0,3

Таблиця 3

Пропорцій тіла легкоатлетів (за П.Н. Башкіровим) та за В.В. Бунаком (у %)

№п/п	За П.Н. Башкіровим	(у %)	За В.В. Бунаком	(у %)
Спринтери n=12			Спринтери n=12	
1	Змішаний тип	41,6%	Гармоноїдний	25%
2	Мезоморфний з ознаками брахіморфії	16,7%	Парагармоноїдний	8,3%
3	Мезоморфний з ознаками доліхоморфії	16,7%	Паратейноїдний	41,7%
4	Брахіморфний з ознаками доліхоморфії	16,7%	Гігантоїдний	25%
5	Доліхоморфний з ознаками мезоморфії	8,3%		
Металники n=8			Металники n=8	
1	Змішаний тип	62,5%	Гармоноїдний	62,5%
2	Брахіморфний з ознаками доліхоморфії	37,5%	Парагармоноїдний	12,5%
3			Паратейноїдний	12,5%
			Гігантоїдний	12,5%

Літературні дані вказують, що за В.В. Бунаком більшість металників мали в рівній кількості (по 28,6%) гігантоїдний, тейноїдний типи тобто всі мали значний ріст і довгі ноги. Однак, спортсмени, які мали гігантоїдний тип пропорції тіла, становили лише 28,6% (тобто майже третину), в той час, як за стандартними показниками таких осіб серед металників – 84% (Г.С. Туманян, Э.Т. Мартиросов, 1976).

Таким чином, провідні спринтери мали довгий тулуб, середні ноги, найбільшу відносну величину індексу масивності стегна і голілки до маси тіла, тейноїдний тип пропорції тіла та мускульний тип конституції тіла.

Більш кваліфіковані металники відрізнялись більшою відотною м'язовою масою і взагалі масою тіла. Мали довгий тулуб, широкі плечі, гігантоїдний тип пропорції тіла і мускульний тип конституції тіла.

Виходячи з вище отриманих результатів можна зробити наступні **висновки**: аналіз науково-методичної літератури показав, що одним із важливих критеріїв підготовки спортсменів у будь-якому виді спорту є антропометричні дані. Дослідження науковців доводять важливість індивідуалізації тренувального процесу у відповідності до рівня підготовленості спортсменів та особливостей їх будови тіла; проаналізувавши отримані показники пропорції тіла за двома авторами серед досліджуваних легкоатлетів можна констатувати, що чистих пропорцій тіла не виявлено. Так, за П.Н. Башкіровим 41,6% обстежених спринтерів мали змішаний тип пропорцій; мезоморфний з ознаками брахіморфії, мезоморфний з ознаками доліхоморфії та брахіморфний з ознаками доліхоморфії склали по 16,7%, а доліхоморфний з ознаками

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,