

Список літератури:

1. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л.Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 502 с.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
3. Спортивная медицина : практические рекомендации / Г. Дуглас Белл, В. Лан, Д. Линдсей [и др.] ; пер с англ. Г. Гончаренко ; под ред. Р. Джексона. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 383 с.

Винничук О.Т.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА В ПРОЦЕСІ РОДИННОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті визначені завдання родинного фізичного виховання, проаналізовані форми та умови співробітництва сім'ї та школи.

Annotation.. In the article set tasks of domestic physical education, analysed forms and terms of collaboration of monogynopaedium and school.

Успішна реалізація завдань реформування й оновлення освіти, розбудови національної школи України значною мірою залежить від узгодженості зусиль сім'ї та педагогічних колективів навчальних закладів, їх співдружності та єдності цілей, завдань, змісту виховання підростаючих поколінь. Первинним виховним інститутом є сім'я з її мікросередовищем, традиціями і соціальним досвідом, який хоча й не існує ізольовано від суспільства, залишається певним чином відокремленим осередком зі своїми цінностями та установками. У процесі розвитку, виховання і навчання підростаючих поколінь школа входить у безпосередні взаємостосунки з

батьками учнів, стикається з їхнім впливом, враховує його і певним чином корегує. Від того, наскільки злагодженими будуть взаєностосунки цих двох інститутів, багато в чому залежить успіх формування особистості дитини [2, с.5].

Фізичне виховання в сім'ї передбачає вирішення наступних завдань:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму, підвищення його адаптаційних можливостей, опірності;
- всебічний фізичний розвиток, що є критерієм якості і ефективності системи фізичного виховання дітей загалом;
- розвиток у дітей рухових якостей за рахунок систематичного виконання фізичних вправ;
- озброєння дітей теоретичними знаннями з валеології, гігієни, фізичної культури й спорту;
- виховання у дітей стійкого інтересу, потреби до систематичних занять фізичними вправами;
- можливе усунення недоліків та вад фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопості тощо).

Як для педагогічної теорії, так і для практики до недавнього часу при визначенні відносин між школою і сім'єю щодо здійснення виховного впливу на особистість дитини, характерним було вживання досить широкого кола понять, основними з яких були "робота школи з батьками", "спільна діяльність школи і сім'ї", "єдність сімейного і суспільного виховання", "взаємозв'язок", "спільні зусилля", "узгоджені дії", "співробітництво сім'ї та школи", "взаємодія" тощо. Однак, аналіз науково-педагогічної, психологічної, методичної літератури, дозволяє зробити висновок, що всі вищезазначені поняття використовувалися в педагогічній теорії для позначення певних дій з боку школи, як інституції суспільного виховання стосовно сімей учнів. Заміна одних понять на інші

свідчить про розвиток цього процесу, про певну зміну підходів і пріоритетів у визначенні його сутності.

Новими ідеями збагатив теорію сімейного виховання, зокрема проблему його взаємодії з суспільним, видатний педагог-гуманіст В.О.Сухомлинський, який вважав, що без її дієвого розв'язання неможлива ні сім'я, ні школа, ні моральний прогрес суспільства. На його думку, педагогіка повинна стати наукою для всіх - для вчителів і батьків. Предметом особливої уваги педагогічного колективу школи завжди повинно бути здоров'я і гармонійний розвиток учнів.

Семидесяті роки характеризуються глибоким науково-теоретичним пошуком в галузі взаємодії сім'ї та школи. У педагогіці спостерігаються намагання обґрунтувати цей союз, підвести його під наукову основу, конкретизувати шляхи і основні напрями його досягнення.

На початку 80-х років проблема взаємодії сім'ї та школи набула подальшого розвитку: розроблялись педагогічні основи, шляхи і форми її здійснення. Бурхливий фізичний розвиток у підлітковому віці вимагає від вчителя піклування про гармонію фізичного і розумового розвитку.

Поряд з вищезгаданими дослідженнями з'являються роботи, присвячені виявленню педагогічних умов, змісту, форм співробітництва вчителів і батьків дітей різних вікових груп. Дослідники основну увагу зосереджували на підвищенні педагогічної культури батьків. З цією метою ними розроблялись відповідні програми роботи з батьками. Всі реалізовані заходи мали одну мету: підпорядкувати сім'ю школі, доручивши останній керівництво сімейним вихованням, ввести суворий контроль за вихованням дітей в позаурочний час, перетворивши зміст сімейного виховання в аналог суспільного, в даному випадку, шкільного.

Сучасний етап розбудови національної школи вимагає розробки нових підходів до проблеми взаємодії сім'ї та школи у вихованні дітей.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей, як відомо, велика і відповідальна. Батьки й особи, що їх замінюють, зобов'язані турбуватися про фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей.

Але, далеко не в кожній сім'ї приділяється належна увага такому життєво важливому виховному моменту.

Сім'я - перша школа виховання. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються та формуються основи вмінь, навичок і звичок, визначається життєва позиція, в тому числі відношення до фізичної культури, на що суттєво впливає рівень освіченості у цьому питанні батьків.

З першого року життя дитини батьки пильно стежать за її здоров'ям, руховою активністю, фізичним розвитком. По мірі того, як дитина росте і міцніє, оволодіває рухами і первинними навичками самообслуговування та йде до школи, інтерес батьків до її фізичного виховання поступово зменшується. Пріоритет у процесі соціального формування підлітка належить сім'ї. Суспільство і держава повинні спрямовувати свої зусилля на розвиток її виховного потенціалу, надання всебічної допомоги і гарантування соціального захисту.

Найчастіше, основним фактором впливу на фізкультурно-спортивні інтереси і захоплення учнів середнього шкільного віку є вплив батьків та інших членів сім'ї. На жаль, більшість батьків хвилюють успіхи дітей у навчанні з інших предметів, результати навчання у музичній школі тощо. Робота дітей на уроках фізичної культури, їх позаурочна спортивна діяльність залишаються в багатьох сім'ях поза контролем і увагою батьків [1, с.35].

Найкращим методом виховання звички до занять фізичними вправами є особистий приклад батьків. Якщо він обмежується лише словесними наполяганнями і розмовами про користь занять фізичними вправами та переглядом спортивних телепередач, то час, витрачений на подібне "фізичне виховання", пройде даремно.

Пасивне відношення батьків до фізичної культури можна пояснити відсутністю необхідних знань про її роль у гармонійному розвитку людини, про форми організації і методи фізичного виховання в сім'ї. У такій ситуації першим на допомогу повинен прийти вчитель фізичної культури. Школа має бути стимулятором сімейного фізичного виховання, як представниця державного виховання.

В якості основних форм пропаганди слід застосовувати: виступи вчителя фізичної культури на загально-шкільних батьківських зборах; лекції, бесіди, доповіді; батьківські конференції, націлені на показ існуючої практики фізичного виховання конкретних сімей; проведення відкритих уроків фізичної культури, де батьки отримують можливість спостерігати своїх дітей безпосередньо в процесі занять фізичними вправами. Такий "аргумент" для батьків учня, який відстає у фізичному розвитку від своїх ровесників, більш вагомий, ніж словесні переконання. Як показує практика-запрошення батьків на відкриті уроки фізичної культури - дієвий засіб підвищення авторитету фізичної культури серед батьків і школярів.

До форм роботи належать також позакласні заняття для батьків, фізкультурно-оздоровчі заходи: "Веселі старти", "Мама, тато, я - спортивна сім'я", "Дні здоров'я", спортивні вечори, тематичні виставки [3].

Усі ці форми дозволяють вирішити питання педагогічної освіченості батьків, залучити їх до активної, постійної і цілеспрямованої виховної діяльності у процесі фізичного виховання дітей.

Школа може допомогти батькам у процесі фізичного виховання дітей за умови, що вона являє собою єдиний цілісний колектив, який чітко знає вимоги до учнів і акцентує свої зусилля на провідній ролі сім'ї у забезпеченні гармонійного розвитку дітей, зміцненні їх здоров'я.

Продумана і цілеспрямована робота педагогічного колективу з батьками допомагає останнім скласти більш повну картину навчання, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, участі їх у суспільних справах, взаємовідносин з ровесниками, яка у домашньому оточенні іноді не завжди розкривається. Але, головне, що вчителі і батьки стають однодумцями у їх прагненні виховати повноцінну, морально і фізично здорову людину.

У практиці фізичного виховання переважно відсутня єдність сім'ї та школи. Значна частина батьків хотіла б перекласти всі турботи про фізичне виховання повністю на школу. Бажання "захопити владу" у свої руки немає ні в сім'ї, ні

в школи. Навпаки, кожний компонент цієї пари намагається перекласти всю складність виховання на іншого [4].

Співробітництво сім'ї і школи - важливий фактор успішного розв'язання завдань фізичного виховання підростаючого покоління. Умови, можливості для фізичного виховання дітей у школи і сім'ї різні, відповідно по-різному будуть розв'язуватися завдання освітнього і оздоровчого характеру. Руховим діям дітей навчає переважно школа. Для оздоровчо-загартовуючого впливу на дитячий організм, формування правильної постави та гігієнічних навичок, виховання культури поведінки - сім'я має кращі умови, ніж школа. Врешті-решт, ні школа без сім'ї, ні сім'я без школи не зможуть успішно розв'язати завдання фізичного виховання дітей. Створення в сім'ї відповідного мікроклімату безпосередньо буде сприяти формуванню психологічної установки учнів на щоденні заняття фізичною культурою, в тому числі - самостійні. Вони дозволяють збільшити об'єм рухової активності і тим самим сприяють зміцненню здоров'я дітей, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

В основі фізичної пасивності людей лежать, як правило, недоліки виховання в сім'ї. Відсутність фізичного виховання або неправильний підхід до його проведення часто зумовлений відсутністю у батьків необхідних знань про роль фізичної культури у гармонійному розвитку дитини, про методику організації і проведення фізичного виховання дітей. У такій ситуації школа повинна бути стимулятором фізичного виховання, як представник державного виховання. Тому, проблема об'єднання школи з батьками для активізації залучення дітей до занять фізичними вправами та підвищення фізкультурної освіченості батьків є на сьогодні актуальною.

Список літератури:

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. - 224с.
2. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: Автореф.дис...канд.наук з фіз.виховання і спорту (24.00.02) / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки.- Луцьк, 1999.-17 с.

3. Жигун К. Формування інтересу до фізичної культури у дітей шкільного віку в системі сім'я – школа // Наук. вісн. ВДУ.- 1999. - №7.

4. Пасічник І.П. Організація профілактичної роботи в сім'ї // Медицина третього тисячоліття. - ХДМУ. - 2003.- С. 71-72.

Грубар І.Я., Грабик Н.М.

ІНДЕКСИ ПРОПОРЦІЙ ТІЛА СПОРТСМЕНІВ – ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті на основі аналізу спеціальної та науково-методичної літератури доведено, що без використання морфологічних показників спортсменів, неможливо забезпечити ефективність таких складових навчально-тренувального процесу як: прогнозування, контроль та надійність відбору.

Представлений порівняльний аналіз індексів пропорцій тіла спортсменів-легкоатлетів. Виявлені відмінності у структурі тіла спринтерів і металників та стрибунів у висоту, також визначені спільні ознаки за якими вони відносяться до швидко-силових видів.

Annotation. In the article, based on the analysis of special and scientific-methodical literature, it is proved that without the use of morphological indices of athletes, it is impossible to ensure the effectiveness of such components of the training process as: forecasting, control and reliability of selection.

A comparative analysis of the body weight differences of athletes also present. The differences in the structure of the body of sprinters and throwers and jumpers are also revealed, and common features are identified as they relate to speed-force species.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень і публікацій. Для досягнення високих результатів у спорті, в тому числі і в легкій атлетиці, недостатньо мати генетичну схильність до певного виду спортивної спеціалізації, необхідно мати здатність до „навчання і тренування”, тобто володіння спортивною технікою і