

3. Тимченко Г.М. Функціональний портрет студентів різних ритмофільних типів // Інтегративна антропологія. Одеса (ФАХОВА) – № 2 (24), 2014. – С. 55-60.
4. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. – М.: Антидор, 2000. – 180 с.

Анотація. Дослідження дії напою «Матча N-tea» на діяльність серцево-судинної системи у людей з підвищеним рівнем рухової активності (осіб віком 18-25, які займаються спортом професійно) проходило в спортивних секціях на базі ХНУ імені В.Н.Каразіна. Особи експериментальної групи вживали напій «Матча N-tea» до початку занять тривалістю 40-60 хв. 3 рази на тиждень, контрольної – вживали воду. Оцінка адаптивних можливостей проводилася за допомогою індексу Руф'є та побудови «фізіологічної кривої» за стандартними методиками. Отримані дані показали, що особи експериментальної групи більш адаптовані до фізичних навантажень та мають більш-менш рівномірний криву пульсу під час заняття.

Ключові слова: напій «Матча N-tea», адаптивні можливості, підвищений рівень рухової активності.

Timchenko G.M., Temchenko V.A., Land'el M.I. Means of improving the adaptive capacity of the cardiovascular system in people with increased motor activity.

Abstract. The study of the effect of the «Matcha N-tea» on cardiovascular activity in people with high levels of motor activity (persons aged 18-25 who take up sports professionally) was conducted in sports sections on the basis of VN Karazin KhNU. Individuals of the experimental group consumed the drink «Matcha N-tea» before the start of classes lasting 40-60 min. 3 times a week, control - consumed water. The adaptive capacity was assessed using the Ruffieux index and constructing a «physiological curve» using standard techniques. The obtained data showed that the persons of the experimental group are more adapted to physical activity and have a more or less uniform curve of the pulse during the training.

Keywords: «Matcha N-tea», adaptive capabilities, increased level of motor activity.

ЗАОХОЧЕННЯ ТА ПОКАРАННЯ – СКЛАДОВІ СТИМУЛЮВАННЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ярослав Боднар

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність. Майстерність учителя ні в чому так сильно не проявляється, як в його можливості виховувати в учнів стійкий інтерес до навчального матеріалу, оскільки він є одним із вагомих мотивів навчальної діяльності. Чим менший інтерес до теми – тим більше репресивної активності. Останнє викликає спротив учнів, вимагає від них завищених вольових зусиль, процес навчання стає безрадіним, втомлюючим результати малоефективними. Звичайно, викликати стійкий інтерес до занять фізичною культурою непросто. Це досягається планомірною, свідомою працею учителя протягом всього часу навчання учнів у школі.

Найбільш розповсюджуваними засобами стимулювання навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури служать різноманітні форми заохочення та покарання. В заохоченні відображена міра педагогічного впливу на учнів, яка виражена в позитивній оцінці їх навчальної праці, поведінки, що спонукає до подальших досягнень. Кожний учень потребує постійної необхідності у схваленні своєї діяльності зі сторони учителів, однокласників. Враховуючи цю психологічну закономірність, учитель зобов'язаний неперервно шукати і знаходити в характері, вчинках, навчанні учня такі зміни, за які потрібно преміювати його. Адекватне, прилюдне і своєчасне заохочення зміцнює його впевненість у своїх силах. Сутність стимулу полягає в тому, щоби збудити всіх без винятку учнів(сильних, слабких) до активного, зацікавленого вивчення предмету.

До основних видів заохочення слід віднести: сприяння, допомога, довір'я вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, усна подяка перед строем учнів, подяка в наказі по школі, похвальна грамота за успіхи в засвоєнні навчального матеріалу, почесні доручення, подячний лист батькам, фотографія на Дошці пошани, констатація успіху в засобах масової інформації[1].

Заохочення здійснює позитивний вплив лише при дотриманні певних правил, а саме:

- преміювати учнів тільки за ті досягнення, які стали результатом їх власної праці;
- не стимулювати більше одного разу за одне і теж досягнення;
- хвалити за добросовісність, наполегливість, ініціативу, колективізм, але не розум і можливості;
- заохочення повинно бути диференційованим; в залежності від конкретних ситуацій та індивідуальних особливостей учнів; одні з них можуть бути премійовані навіть за незначний успіх (відстаючі, невпевнені у своїх силах, педагогічно запущені через хворобу), а інші просто відмічені учителем за великі досягнення (ріст навчальних результатів за рахунок занять в ДЮСШ, природних даних і можливостей, що не потребує особливого напруження духовних і фізичних сил);
- заохочення застосовується в таких дозах, які спонукають до подальшої активності або ж підтримують її на необхідному рівні; при надлишковому преміюванні навчальна діяльність знижується;
- преміювання повинно бути справедливим, об'єктивним, своєчасним і обов'язково прилюдним (гласним); - на кожному уроці учитель повинен знайти об'єктивну основу для того, щоб в будь-яких формах похвалити як можна більше учнів, бажано – кожного. Перераховані вище загальні правила заохочування стануть дієвим фактором підвищення навчальної активності при умовах, якщо враховується характер, темперамент, ставлення учнів до фізичної культури, їх інтереси. Одне і те ж преміювання може сформувати неоднаковий вплив на різних учнів. Так, доброзичлива усмішка улюбленого вчителя більше значить для його вихованця, ніж похвала неавторитетного. Часті, і, особливо, необґрунтовані преміювання обезцінюють.

Заохочення – незамінний засіб формування особистості учня. Разом з цим успішна навчально-виховна робота неможлива без покарання. Проте застосовувати його необхідно дуже обережно. Покарання – це міра впливу на учня, який порушує правила поведінки через недобросовісність, неорганізованість, безвідповідальність і т.п. Покарання – не самоціль, а спосіб спонукання учня до кращої поведінки чи ставлення до навчання. Воно діє лише тоді, коли викликає почуття розкаяності, і прагнення учня змінити себе. Покарання застосовуються лише тоді, коли міри переконання в силу тих чи інших причин перестали діяти [2].

До основних видів покарання належать: обмеження в правах, зауваження, осуд, усна догана перед строем учнів, догана в наказі по школі, заслуховування учня на класних зборах, зниження оцінки з предмету, виклик батьків і т.п.

Покарання, як і заохочення, сприяє підвищенню навчальної активності учнів при дотриманні наступних правил:

- покарання не повинно шкодити здоров'ю, не слід карати, коли учень травмований, захворів, під час гри, під час виконання фізичної вправи;- за окреме порушення може бути тільки одне покарання, непотрібно дорікати минулими помилками;
- не варто позбавляти порушника заслуженої ним похвали: відмінити покарання можна, преміювання – ні;
- сутність покарання не в його жорстокості, а в його справедливості і необхідності;
- покаранням не слід принижувати особисту гідність учня (насмішки, вказівки на його фізичні недоліки і т.п.); непотрібно карати в стані роздратування, гніву; в таких випадках покарання, як правило, завищене і тому є несправедливе; краще не застосовувати покарання, якщо виникли сумніви в його справедливості;
- ефективним є покарання, після якого учень робить кроки до виправлення; якщо покращення як такого немає, покарання є не тільки недоречним, але і шкідливим;
- найбільш дієвий вплив на учня-порушника здійснює покарання, яке підтримується думкою колективу.

В цілому покарання необхідно застосовувати значно рідше, ніж заохочення, а вимоги до їх об'єктивності і справедливості повинні бути більш суворими[3]. У випадках, коли колектив бере на себе функції преміювання і покарання – це свідчить про високий рівень його розвитку, стверджується взаємна відповідальність.

Заохочення і покарання як засоби стимулювання навчальної діяльності знаходяться в діалектичній взаємодії. Застосування тільки заохочення чи покарання приводить до несприйняття абсолютною більшістю учнів. Неможливо зустріти учня, у якого немає якихось досягнень, як і недоліків. Використання різноманітних видів заохочування і покарання сприяє спільно з іншими засобами стимулювання формуванню інтересу до занять фізичними вправами не тільки на уроках фізичної культури, але і в позаурочний час[4].

Таким чином, підвищення навчальної активності учнів на уроках фізичної культури потребує цілеспрямованої мотивації. Успішне вирішення цього завдання пов'язане з планомірним використанням спеціально підібраних мотивацій і стимулів, що включають ігри, змагання, гласність досягнень, заохочування і покарання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Єсіонова Г.О. Мотивація до занять фізичними вправами в контексті здоров'язберігаючих технологій. ЧНУ, 2007. – С. 80-86.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч1. Тернопіль, "Богдан", 2006. – 226 с.
3. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ// Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2009. – №2. – С.69
4. Андреева О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивація учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності// Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – С. 13

Анотація. У статті йдеться про засоби стимулювання учнів шкіл до систематичних занять фізичними вправами, зокрема – заохочування і покарання.

Ключові слова: заохочування, мотив, покарання, стимулювання, учень

Bodnar Ya. Encouragement and punishment – the components of stimulating students to exercise

Abstract. The article discusses the means of stimulating school students to exercise systematically. In particular, encouragement and punishment.

Keywords: encouragement, the motive of punishment, stimulating pupils.