

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Орлик Андрій В'ячеславович

**ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМИ
ГОНКАМИ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник:

_____ О. М. Бурла

канд. пед.наук, доцент

кафедри теорії та
методики фізичної
культури

« ____ » _____ 2019 року

Виконавець:

_____ А. В. Орлик

« ____ » _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ І ПОТРЕБ ДІТЕЙ У ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ	6
1.1. Вікові особливості дитячого організму	7
1.2. Загальні засади формування інтересу і потреб дітей у заняттях спортом .	13
1.3. Характеристика потреб і стимулів фізкультурно-спортивної діяльності школярів	17
1.4. Структура стимулів до занять фізичною культурою школярів	27
Висновки до першого розділу	29
2.1. Методи та організація дослідження	24
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	24
2.1.2. Соціологічні методи	25
2.1.3. Педагогічні методи	26
2.1.4. Математично-статистичні методи	26
2.2. Організація дослідження	27
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ДО ЛИЖНОГО СПОРТУ	36
3.1. Особливості формування у школярів стимулів до занять лижними гонками в аспекті вікового розвитку.....	36
3.2. Інтерес дітей до занять лижними гонками щодо віддаленості місця проживання і тренувань	38
3.3. Взаємозв'язок величини призового фонду і інтересу дітей до участі в цих змаганнях.....	38
3.4. Вплив виїзних змагань з лижних гонок на формування інтересу дітей до тренувальних занять.....	40
Висновки до третього розділу.....	42
РОЗДІЛ 4. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМИ ГОНКАМИ.....	43
4.1. Створення педагогічних умов, що сприяють формуванню стійкого інтересу дітей до занять лижними гонками	43

4.2. Вплив мотиваційних чинників на формування стійкого інтересу дітей до занять лижними гонками	47
4.3. Обговорення результатів дослідження	50
Висновки до четвертого розділу	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність. У теорії спорту проблема формування інтересу дітей і підлітків до занять фізичної культури і спортом займає важливе місце. Сучасний стан справ, пов'язаний з роботою спортивних клубів, дитяче юнацьких спортивних шкіл в умовах недостачі, зокрема у сільських школах, бюджетних коштів, вимагає пошуку нових підходів до залучення учнів до занять у спортивних секціях. Удосконалення педагогічних і організаційних умов з метою підвищення ефективності проведення навчально-тренувальних занять, прискорює процес формування інтересу у юних спортсменів до тренувань.

Проблемі формування інтересу до фізичної культури і спорту присвячені праці багатьох дослідників. Найбільший інтерес мають праці В. К. Бальсевича, 2005; П. К. Дуркіна, 1995; Н. М. Куликова, 1999 – 2009; А.В. Соболева, 2006; Ф.П. Суслова, 2008 та інших авторів, в яких досліджуються питання залучення дітей і підлітків до навчально-тренувальних занять в обраному виду спорту. На нашу думку, пошук шляхів підвищення інтересу дітей до занять лижними гонками, заслуговує на особливу увагу, через те що, аналіз сучасного стану практики формування стимулів у дітей, зокрема, сільських шкіл, до занять лижними гонками розроблено недостатньо. Тому дослідження, спрямоване на вивчення різних мотиваційних факторів і створення педагогічних умов для організації і проведення занять лижними гонками в сільських школах, є актуальним.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес формування стимулів до навчально-тренувальних занять у лижному спорті у сільській місцевості..

Предмет дослідження – чинники та педагогічні умови формування стійкого інтересу сільських школярів до занять лижними гонками.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що виявлення мотиваційних факторів і створення сучасних умов для організації і проведення навчально-тренувальних занять, будуть сприяти формуванню інтересу дітей сільських шкіл до занять лижними гонками.

Мета дослідження – вдосконалення навчально-тренувального процесу з лижних гонок на основі створення педагогічних умов для розвитку мотиваційних чинників у сільських школярів.

Завдання дослідження:

1. Виконати педагогічний аналіз інтересу сільських і міських школярів до занять лижним спортом.
2. Виявити мотиваційні чинники та визначити педагогічні умови, що сприяють розвитку стійкого інтересу сільських школярів до лижних гонок.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність формування інтересу підлітків до занять лижними гонками на основі розвитку мотиваційних чинників.

Методи дослідження.

Нами використовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз наукової і науково-методичної літератури;
- соціологічні методи: опитування, анкетування, бесіда;
- педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості;
- математико-статистичні методи: визначення середніх значень, квадратичних відхилень, достовірності різниць.

Теоретична значимість дослідження. Результати дослідження розширюють діапазон знань про організацію спортивної роботи з дітьми та управління процесом формування потреби дитини в систематичних заняттях спортом.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що облік мотиваційних чинників і реалізація педагогічних умов в практиці підготовки юних лижників дозволяє підвищити ефективність роботи тренерів ДЮСШ в умовах сільської місцевості.

Структура роботи. Магістерська робота складається з 4 розділів, висновків до розділів, загальних висновків і списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ І ПОТРЕБ ДІТЕЙ У ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ

1.1. Вікові особливості дитячого організму

Організація занять з юними спортсменами, підбір методів навчання, а також визначення ступеню навантаження повинні обов'язково проводитися з урахуванням вікових особливостей дитячого організму.

Зупинимось на таких питаннях які мають найбільше значення для тренерів при підготовці юних лижників-гонщиків . В цьому розділі буде розкрито основні положення про вікові зміни опорно-рухового апарату (ОРА), серцево-судинної та дихальної системи, а також діяльність ЦНС, тих, хто займається цим видом спорту.

Всім відомо, що організм дітей і підлітків відрізняється від організму дорослих. Це проявляється в будові і функціях окремих органів і фізіологічних систем. Діти та підлітки знаходяться в стані безперервного росту та розвитку. Під ростом розуміється кількісні зміни організму, а під розвитком – якісні зміни, пов'язані з формуванням різних органів та тканин.

Як правило, в різному віці процеси росту і розвитку здійснюються не рівномірно і не паралельно. При цьому окремі органи і системи органів мають свої особливості в динаміці росту і розвитку. Однак ріст і розвиток органів і систем в організмі знаходяться в тісному зв'язку. Так формування функцій нервової системи здійснюють позитивний вплив на розвиток рухової діяльності, а розвиток м'язової системи сприяє удосконаленню нервової системи.

Одну із важливих особливостей дитячого організму є висока інтенсивність обмінних процесів. При цьому процеси асиміляції переважають над процесами дисиміляції.

Найбільше збільшення росту і ваги тіла у хлопчиків відбувається на першому році життя і в період статевого розвитку 13-14 років. В кожному віці спостерігаються зміни показників росту, ваги, об'єму грудей і т.д. В зв'язку з цим тренери разом з лікарем повинні регулярно проводити

антропометричні виміри, які дають можливість судити про динаміку фізичного розвитку юних лижників..

Важливе значення мають особливості розвитку м'язової системи у дітей. З віком об'єм, структура, хімічний склад та функції м'язів змінюються. У дітей 8-10 років м'язова система ще розвинута слабо. Відсоткове відношення м'язової маси до ваги тіла у них складає 27,2%, в той час як у підлітків 15-и років цей показник складає 32,6%.

В цей час значно ускладнюється і становиться різноманітною структура периферичних нервових закінченнях в м'язах. При цьому темпи розвитку м'язових волокон значно відстають від темпів розвитку іннерваційного апарату.

В молодшому шкільному віці спостерігається нерівномірний розвиток м'язів. Спочатку розвиваються крупні м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового поясу. Пізніше розвиваються дрібні м'язи.

Після 8-10 років спостерігається інтенсивний розвиток всієї мускулатури. Швидше йде приріст об'єму м'язів, укріплення зв'язок. Але працездатність залишається низькою вони швидко стомлюються, особливо при збереженні статичних положень.

В період від 7-9 до 10-12 приріст сили м'язів верхніх кінцівок проходить інтенсивніше, ніж нижніх; середній приріст сили м'язів – згиначів голені дорівнює 3,6 кг, а згиначів кисті 8,3 кг.

Період від 6-8 до 13-14 років являється періодом активного удосконалення м'язової системи і рухових функцій. На ряду з ростом м'язової маси проходять значне покращення координації рухів. Результати досліджень показують, що в цей час відбувається інтенсивне формування психофізіологічних функцій, пов'язаних з швидкістю та точністю рухів.

Діяльність дітей та підлітків, а також адаптування їх до фізичних навантажень в значній мірі відзначаються серцево-судинною та дихальною системами.

Хвилиний об'єм крові (ХОК) з віком збільшиться а величина ХОК на 1 кг ваги тіла зменшується. Ці показники характеризуються наступним

чином: у дітей 8-й років 2240 і 88 см³ у підлітків 15-и років 3150 і 70 см³ а у дорослих 3600 і 60 см .

Слід підкреслити, що величина ХОК у дітей та підлітків, на відміну дорослих, забезпечується в значній мірі за рахунок частоти серцевих скорочень. Таким чином потреба організму кисню у дітей та підлітків в стані спокою потребує більш напруженої роботи серця.

Показники ударного об'єму крові і ЧСС, які у хлопчиків різного віку характеризуються наступними величинами (табл. 1.1)

Таблиця 1.1

Ударний об'єм крові і ЧСС у хлопчиків різного віку

Вік	Ударний об'єм	ЧСС
8	25	90
10	29,2	86
12	33,4	82
14	38,5	78
15	41,4	76

З віком підвищується артеріальний тиск крові, які характеризуються наступними величинами (мм. рт. ст) (табл.1.2)

Таблиця 1.2

Артеріальний тиск крові в залежності від віку

Вік	Максимальне	Мінімальне
7-8	99	64
9-12	105	70
13-15	117	73
16-18	120	75

Вікові особливості дітей та підлітків зумовлені їх низькими функціональними резервами серцево-судинної системи порівняно з дорослими. Про що свідчать результати досліджень, в яких вивчалась динаміка ЧСС і споживання кисню під час роботи. Було встановлено що однакова робота, викликає приблизно одне і теж споживання кисню потребує у дітей та підлітків, значно більшого напруження серцево-судинної системи ніж у дорослих. Так у дітей 9-14 років на кожен удар пульсу приходить в 2-3 рази менше кисню ніж у дорослих, що супроводжується значним збільшенням пульсу.

Дихальна система у дітей та підлітків знаходиться на стадії розвитку і удосконалення, відрізняється високою лабільністю. Так частота дихання швидко змінюється під впливом різних зовнішніх і внутрішніх дій. В зв'язку з цим представляють інтерес дані В. С. Вайна про легеневу вентиляцію у хлопчиків різного віку і її зміни під впливом різних фізичних навантажень (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Зміни легеневої вентиляції у хлопчиків різного віку
під впливом різних фізичних навантажень**

Вік	Легенева вентиляція			
	В спокої	Стоячі	При ходьбі	При бігу
8-9	4500	6500	11500	45000
10-13	5500	7000	15000	55000
14-16	6500	8500	20000	65000
Дорослі	9000	12000	24000	64000

Важливе значення мають показники характеризуючи вікову динаміку функціонального стану апарату дихання у дітей та підлітків.

Життєва ємкість легень (ЖЄЛ) з віком зростає і досягає таких величин:

В 7-м років – 1400 мл.

В 12-14 років – 2200 мл.

В 17-ть років – 4000 мл.

У дітей 8-10 річного віку відмічається висока рухливість нервових процесів. При цьому спостерігається перевага процесів збудження над процесами гальмування.

В підлітковому віці відбувається перебудова ендокринного апарату, пов'язана з діяльністю статевих залоз, що здійснюють великий вплив на весь організм. В період статевого дозрівання відзначаються значні зміни в ЦНС та психічних процесів.

В період статевого дозрівання відмічається збільшення деяких органів, спостерігається підвищена лабільність основних процесів у вищій нервовій діяльності. В наслідок чого хлопчики швидко втомлюються, і здатні до

подразнювання. Крім цього для них характерні всілякі протиріччя, від чого виховна робота ускладнюється і потребує великого педагогічного досвіду.

Характерною особливістю спортивного вдосконалення дітей і підлітків є те, що у них розвиток рухових і вегетативних функцій, підвищення працездатності відбувається на фоні процесів, що ще не закінчилися, зростання і формування організму. Тому особливу небезпеку представляє форсована підготовка юного спортсмена, використання вузького кола фізичних вправ, надмірне і несвоєчасне збільшення тренувальних навантажень [10].

По мірі розвитку організму його фізична працездатність підвищується. У спорті це виражається у підвищенні швидкості рухів, збільшенні тривалості і інтенсивності бігу, плавання, лижних перегонів і т. д., навіть у відносно невеликому віковому діапазоні при роботі на велоергометрі з віком збільшується потужність роботи.

Спортивне тренування у лижних гонках сприяє зростанню фізичної працездатності. Юні лижники у порівнянні тими, хто не займається спортом показують більшу працездатність. При цьому, чим старше юні спортсмени, чим триваліший стаж занять спортом, тим більші різниці між ними і не спортсменами.

Формування аеробного і анаеробного механізмів енергетичного забезпечення м'язової діяльності відбувається в різні строки. Анаеробні можливості розвиваються пізніше. Так, якщо по величині відносного МВК 13-річні майже не відрізняються від дорослих, то відносних максимальний кисневий борг у них складає лише 60 – 70 % від даних дорослих. В результаті цього у дітей (особливо у молодших школярів) відмічається незначне використання анаеробних процесів в енергозабезпеченні м'язової діяльності [1].

Вікові особливості адаптації до м'язової діяльності проявляються при навантаженнях підвищується потужність. Дорослі спортсмени можуть виконувати на велоергометрі навантаження, рівне 1700 кгм/хв, при ЧСС 175 уд/хв. У юнаків менша робота (1500 кгм/хв) супроводжується більшим

зростанням ЧСС (186 уд/хв). Таким чином, дорослі спортсмени виконують більший об'єм роботи за рахунок менш напруженої серцевої діяльності. Для того, щоб вжити рівну з дорослими кількість кисню, дітям необхідно зробити більше число дихальних рухів. Так, у дітей 11-12 років на один дихальний цикл приходиться 17,8 мл O_2 в той час як у дорослих 35,8 мл [10].

Від віку залежить також характер процесів втоми. У дітей в період втоми працездатність, швидкість рухів знижуються в більшій мірі, ніж у дорослих. Діти вимушені припиняти роботу при менших змінах внутрішнього середовища організму, в умовах значно меншої кисневої заборгованості.

При помірній аеробній роботі в період розвиваючоїся втоми у підлітків більше виражена дискоординація вегетативних функцій (дихання і кровообігу), в більшій мірі підвищується енергетична вартість вправ.

У юних спортсменів втома нерідко проявляється в більш значних порушеннях координації рухів і взаємодія рухових і вегетативних функцій (наприклад, в порушенні погодженості між диханням і рухами).

Вік впливає і на характер відновлювальних процесів після фізичного навантаження. Після нетривалих, переважно анаеробних, вправ відновлення працездатності, вегетативних функцій, ліквідації кисневої заборгованості у дітей відбувається в більш короткі, ніж у дорослих, строки. Правда, як в абсолютних, так і у відносних одиницях величина кисневої заборгованості у дітей менше. При роботі максимальної потужності у дітей 11-14 років відновлення вживання кисню відбувається на 12–14-й хвилині, а у дорослих – на 16–18-й хвилині.

Відновлювальні процеси після інтенсивних вправ носять нерівномірний характер. Спочатку вони протікають швидко, а потім повільно. В швидку фазу відновлення ліквідується більша, ніж у дорослих, частина кисневого боргу. У дітей 8-9 років вона складає 60-70% загального боргу, а у дорослих – лише біля 40%. З віком (від 11 до 20 років) поряд з підвищенням витривалості і можливості виконувати велику роботу збільшується час відновлення.

Більш швидке відновлення у дітей після нетривалих вправ не дає їм помітних переваг перед дорослими. Справа в тому, що при тривалих і інтенсивних навантаженнях, при багаторазових повтореннях вправ відновлювальні процеси у дітей протікають повільніше, ніж у дорослих. Наприклад, у спортсменів 16-18 років після лижної гонки на 15 км АТ відновлюється за 6-24 години, а у дорослих спортсменів – за 3-4 години [16].

1.2. Загальні засади формування інтересу і потреб дітей у заняттях спортом

Формування гармонійно розвиненої особистості займає одне з провідних місць у нашому суспільстві. Наскільки повно і яскраво розвиваються здібності й потреби кожного індивіда, залежить подальший розвиток суспільства (В. К. Бальсевич, 1996).

Потреби і інтереси особистості обумовлюють ядро структури суспільства кожної країни. Інтереси і потреби уособлюють собою, як стверджують багато дослідників, рушійні сили історичного процесу. Побудував необхідні нам адекватні умови життєдіяльності і сформулювавши інтереси і потреби особистості, ми зможемо сформувати і саму особистість.

Суспільство може успішно вирішувати поставлені перед ним завдання, Коли потреби особистості відповідають потребам суспільства, тоді суспільство може успішно вирішувати завдання, які поставлені перед ним. В іншому випадку у суспільстві можуть виникнути конфліктні ситуації, які будуть стримувати його розвиток, і ці конфліктні ситуації негативно позначиться на окремих індивідах, а можуть вплинути і на суспільство в цілому [2].

Багато авторів завжди визначали, що інтереси і потреби окремої людини суспільства - це рушійні і спонукальні сили удосконалення суспільства. Відомі такі тези, як: «Все, за що береться людина, пов'язано з її

інтересом ...», «Ніхто не може зробити що-небудь, не роблячи цього заради будь-якої зі своїх потреб ...»; «Інтереси рухають життям своїх народів ...»

П. Б. Волков (2008) установлює, що «Інтереси завжди рухають життям всіх народів ...» і «Все, за що робить людина, пов'язано з її інтересом ...»

Ці складні і різнобічні категорії, як «потреби», «стимули», «інтереси» особистості є різнобічні і складні, тому досліджуються різними науками: по і педагогікою, і психологією, і соціологією, і політичною економією. У силу своєї специфіки кожна з цих наук використовуватиме свої, притаманні тільки цій науці, підходи. І це може породжувати багато розбіжностей.

Частина вчених вважають, що «потреба» як категорія, виражає об'єктивну необхідність, наприклад, «об'єктивні умови життя», або «об'єктивні закони розвитку суспільства».

Потреби особистості різного роду, на думку низки авторів, є джерелом прояву різнобічних дій людини, так казати, прихованою пружиною її поведінки.

Відповідно до концепції П.К.Дуркіна (1995) всі поняття, що характеризують поведінку людини (інтереси, мотиви, стимули, диспозиція, установки та ін.) по суті своїй є частинами потреб і завжди породжуються ними. Потреби людини не тільки утилітарні необхідності (тіло, одяг, їжа). Потреби завжди різноманітні і різнорівневі. Потреби часто не підкоряються свідомості.

Більшість авторів визначають потребу як знадобу, як нужду особистості в чому-небудь, або як переживання, тяжіння. Знадоба, нужда суб'єкта в чому-небудь потребує різні форми дій, різноманітні форми активності. Вона висловлює ставлення індивіда до чого-небудь, нужду в чому-небудь. Потреба, у визначенні Н. М. Куликова (2009), - це стан суб'єкта, або суспільства в цілому, при прояві його незалежності від об'єктивних умов життя.

Аналіз категорії потреб у спортивній діяльності, дозволяє дійти до висновку, що потреби у спорті є рушійними силами поведінки людини у змаганнях, і вони визначають стійкість і структуру дій у складних ситуаціях.

Загальна теорія діяльності у вивченні соціальних явищ передбачає системний підхід, відповідає на питання особистісних і суспільних потреб у Заняття фізичною культурою і спортом передбачають системний підхід у вивченні соціальних явищ, а також вирішення особистісних і суспільних потреб у спортивної діяльності..

Для ефективної діяльності в області фізичної культури і спорту необхідно встановити таке співвідношення між власними і невластими потребами, щоб вони були нерозривно пов'язані між собою, тобто подані один в одному. Інтереси і потреби кожної особистості у спорті повинні бути тісно пов'язані з фізкультурними і спортивними потребами суспільства в галузі фізичної культури і спорту. інтересами окремих соціально-демографічних груп населення [4].

З нашої точки зору на співвідношення різних потреб й інтересів в спорті найбільш правильним є розгляд цих потреб як складових частин інтересу особистості і суспільства.

Проаналізувавши розглянуті співвідношення потреби і інтересу у спорті, дійдемо до висновків:

– перша група потреб тісно пов'язана з необхідністю, а інтерес розглядається як спосіб задоволення потреб;

– друга група потреб в спорті більш об'єктивна, ніж інтерес. При вирішенні цієї потреби у повній мірі проявляється специфіка суб'єкта; інтерес – це усвідомлення дійсності, оскільки форма і спосіб вирішення проблеми передбачають оволодіння засобами необхідних дій;

– третя група – обсяг потреб в навчальна – тренувальних заняттях. Він звичайно ширше обсягу ідентичних інтересів до них, так як вони конкретизують певній спосіб їх задоволення.

Потреба викликає цікавість своєї наочністю. Предмет потреби – це матеріал, у вигляді мотиву, який входить до структури інтересу. Мотиви характеризують потреби, про які можна сказати лише мовою мотивів. Отже, суб'єктивно потреба в заняттях фізичною культурою і спортом виражається через мотив (А. В. Соболева, 2006).

Активність у спортивній сфері обумовлена інтересами і потребами, а також реальними обставинами для їх повного задоволення. Треба визнати, що інтереси і потреби у спортивної діяльності не мають ще належного загально визнаного визначення.

Спортивна потреба – необхідність, що відчуває особистість, в такому рівні різнобічної фізичної і технічної підготовки, який забезпечує досягнення запланованих результатів у обраному виді спорту.

Різнобічний рівень підготовленості особистості проявляється в процесі творчих взаємовідношень у суспільстві. А також - поширенні культурних цінностей.

Цінність інтересів і потреб у спортивної діяльності, як вказує В.С. Аношкін (1999), обумовлена не тільки самостійною потребою, а є виразом біологічних і соціальних потреб тих, хто займаються. Автор вказує, що спортивна діяльність, а також досягнення високих спортивних результатів в обраному виду спорту є особистісно-суспільною потребою.

Більшість дослідників стверджують, що більшу роль у сучасному суспільстві відіграють і пасивні форми проведення дозвілля. У зв'язку з цим необхідно спрямувати зусилля в підвищенні змістовності дозвілля, щоб люди мали змогу вибирати те, що найбільш сприяють удосконаленню розумових і фізичних здібностей (А. В. Царик, 2004).

Обрання форм організації і проведення вільного часу не байдуже для кожної людини й суспільства. Тому необхідне формування тих потреб, які удосконалюють різнобічну підготовленість кожного індивіда.

Активність у сфері фізичної культури і спорту обумовлена вибором інтересів і потреб кожного члена суспільства, а також, наявністю реальних умов для їх задоволення (А. Г. Комков, 2002).

Скільки треба витратити часу на спортивні заняття у день, у тиждень? Це завісить від величини фізкультурних інтересів і потреб кожного учня окремо через бажання підвищити рівень свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Нами було виявлено, що серед мотивів які спонукають підлітків тратити час на заняття фізичною культурою і спортом, особливу значимість насамперед мають мотиви оздоровлення і фізичного удосконалення. У той же час, як стверджує В.Н. Платонов (2015), більша кількість сучасної молоді не мають твердої упевненості в значущості занять фізичною культурою і спортом в житті окремої особистості, і в житті суспільства у цілому.

Н. М. Куликов (2006) при проведенні дослідженні о ставленні дітей до занять фізичною культурою і спортом, з'ясував, що 56,8% всіх учнів містких шкіл і 43,5% сільських залучені в регулярні заняття фізичною культурою і спортом. Хлопчики у цьому плані вдвічі активніші за дівчаток (відповідно 76,6 і 43,8%). Автор відзначає, що з віком рухова активність школярів знижується: в 4-5-х класах кількість учнів, які займаються фізичною культурою становить 71,1 %, в 6-7-х класах – тільки 52,7%.

Аналіз останніх досліджень дозволяє зробити висновок: якщо у дітей і підлітків в цьому віці нема природної потреби в заняттях фізичними вправами, то ця втрата природної потреби в рухах, переростає в небажання загалом займатися якимось видом спорту, займатися своїй фізичної підготовкою.

1.3. Характеристика стимулів до навчально-тренувальних занять дітей і підлітків

Велика кількість науковців визначають, що стимули мають складну, багатовимірну структуру: в одних випадках у стимулах переважає

інтелектуальний початок, в других – емоційний. Суттєвими для дослідження структури стимулів і мотивів, вважають П.К.Дуркін (1995) та інші автори є наявність чотирьох структурних компонентів: перший компонент – задоволення від самого навчально-тренувального процесу; другий компонент – усвідомлення значущості занять для поліпшення здоров'я; третій компонент – очікуваний результат мотивуючої сили для учня від нагородження за спортивну діяльність; четвертий компонент -- вплив особистості на фізкультурно-спортивну діяльність.

В навчально-тренувальному процесі, як вказує К. К. Кардяліс (1996), можна використовувати різні джерела стимулів. Найважливішим серед різноманітних стимулів є зміст програмного матеріалу. При обов'язковим його виконанні необхідно створювати такі ситуації, які потребують від тих, хто займаються максимальних зусиль.

По своїй природі стимули можуть мати внутрішнє і зовнішнє походження. Стимули зовнішнього походження (наукові знання, методи роботи вчителя, зміст освіти, зовнішнє середовище та ін.) добре вивчені і педагогами, і психологами.

На думку А.В. Соболевой (2006), основними внутрішніми стимулами фізкультурно-спортивної діяльності є потреба і інтерес. Автор вважає, що «внутрішніми стимулами активності виступають потреби, інтереси, інтелект, воля, емоції, енергія та ін.». Роль виникнення внутрішніх стимулів до навчально-тренувального процесу можуть виконувати вміла постановка завдань і раціональні способи їх вирішення.

Внутрішні стимули тісно пов'язані з поняттям «самостимулювання», яке потім перетворюється в «бажане». У цьому випадку, на наш погляд, більше відображається суб'єктивна сторона цього явища, що може проявлятися у формі, наприклад, емоцій, які відіграють важливу роль в «самостимулюванні» (А.Г. Комков, 2002).

«Самостимулювання» відіграє особливу роль при самостійному отриманні необхідних наукових знань. Самостійна робота передбачає

організацію власної самоосвіти, оволодіння новими вміннями і навичками, вміння самостійно виконувати навчальні завдання.

Відзначимо, що появи різнопланових внутрішніх або зовнішніх стимулів, як видзначає А.В. Шукаєва (2006), можуть залежати від багатьох факторів. Серед них можна виділити такі як «інтерес до роботи», «досягнення успіху», «реалізація професійної компетентності» та ін. Головне, щоб людина отримувала задоволення і особисту зацікавленість.

Які ж умови впливають на появу зовнішніх стимулів? Автор називає такі: статус і комфортність на робочому місці, зручний графік роботи і компетентність керівництва, хороші стосунки з колегами і можливості службового просування та ін.

Зовнішніми стимулами у сучасному навчальному процесі, на думку А. Г. Комкова (2002), є: науково обґрунтована організація навчального процесу, передові, перевірені на практиці методи і засоби навчання, змістовне планування і зміст навчального матеріалу і професійна педагогічна майстерність викладача.

Крім цих, звичайних в педагогіці зовнішніх стимулів, можна виділити і такі, як побудова мікроклімату у колективі, рейтингове оцінювання знань, спрощена здача заліку або іспиту за поточними результатами, навчання за індивідуальним планом, дистанційне навчання, дозвол вільного відвідування лекційних занять і т.д.

Внутрішні стимули, звичайно, пов'язують з потребами і інтересами особистості і бажанням реалізувати свої здібності.

Для формування внутрішніх стимулів, потрібна така структура процесу навчання, коли акцент у процесі навчання переноситься з викладання на навчання. Треба організувати викладання у навчальних закладах не як трансляцію інформації, а як активізацію і стимуляцію процесів осмисленого навчання. Стимул повинен формуватися під час навчання й удосконалення майбутніх дії. Необхідно реально оцінювати свої можливості з можливостями суперника під час наступного спортивного одноборства.

Стимули діяльності повинні бути тісно пов'язані з інтересами і потребами людини (А.В.Царик, 2004).

Звісно, що потреби людини в русі – це біологічні потреби. Потреби школярів у формуванні рухових умінь і навичок, у активному відпочинку, у зміни діяльності – це теж біологічні потреби. Підвищення активності дитячого організму за допомогою занять фізичною культурою і спорту - це явище своєрідного інстинкту. Це повинно стати моделлю дорослого життя людини. Тільки тоді вибір великої мети кожної особистості, дає можливість вирішувати цю потребу позитивно.

В плаванні, наприклад, діти отримують задоволення від рухів у воді, відчують власну силу, витривалість, проявляють вольові зусилля у змагальних і в ігрових і вправах. При правильній, продуманій організації навчально-тренувального процесу, отримують неперевершене задоволення, в них породжуються відчуття успіху, впевненості в своїх силах.

При такої діяльності спонукальні мотиви конкретні і прості. А далі вони повинні поступово ускладнюватися, що потребує від учнів певної частинки праці, і певної частинки наполегливості. Ці мотиви формуються звичайно на перших етапах початкової спортивної підготовки.

Соціальні потреби, як стверджують багато авторів, це потреба належати до спортивної групи і займати в неї певне місце, потреба в спілкуванні з однолітками в процесі тренування потреба, потреба в певному спортивному досягненні. Потреба бути частиною колективу, потреба в спілкуванні з однолітками висловлюють суспільну природу дітей й підлітків. У дитячому віці вона проявляється в намаганні дружити, встановлювати контакти з тими, що тренуються, обмінюватися з почуттями, думками, почуттями [28; 32; 34].

У спілкуванні учні оволодівають досвідом колективного життя, а також, пізнають не тільки товаришів по групі, по школі, а й себе. І в цьому процесі тренер-викладач повинен бути зразком для тих, хто займаються у поведінці, справах, звичках. Але щоб ці потреби були виконані і

перетворилися на мотив великої виховної сили, потрібно бути багато часу на організаційно-педагогічну роботу з формування дитячого колективу і налагодження дружніх взаємовідносин у ньому. Важливо, щоб з самого початку сумісної роботи, весь колектив був зміцнений конкретною метою і тоді успіх всього колективу буде розцінюватися як успіх кожного члена колектива.

Духовні потреби – це потреба в творчому ставленні до занять фізичними вправами, потреба в оволодінні певними знаннями з теорії і практики фізичної культури, потреба у душевній рівновазі дитині і внутрішній впевненості. Щоб повніше задовольнити потреби тих, хто займаються, тренер-викладач, на наш погляд, повинен використовувати у передбачених виховних цілях для всіх своїх вихованців однаковий стиль відносин.

В дітей молодшого шкільного віку стимулами до рухової діяльності у фізичної культури і спорту можуть бути багато інших потреб. Процес формування інтересу і стимулів до занять фізичною культурою і спортом – це багатоступеневий процес. Перші знання о фізичної культурі, перше ознайомлення з фізичними вправами, перетворюються з часом у глибокі психофізіологічні знання о спорті, о спортивних тренуваннях, о виступах у змаганнях.

У роботах П. К. Дуркіна [11;12], А. Г. Комкова [17] досліджується проблема виховання інтересу та стимулів до занять фізичної культури і спортом школярів на різних етапах багаторічної підготовки. П. К. Дуркін розглядає інтерес до навчально-тренувальних занять у спорті, як один з інтегральних і складних процесів у навчанні школярів, і як наслідок глибокої внутрішньої мотивації. Для формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом у дітей і підлітків потрібно формувати мотивацію, яка передбачає виникнення специфічні до спортивної діяльності потреби, пробудження бажань та схильностей.

Формування потреби у фізичному удосконаленні є аспектами складної проблеми виховання інтересу до занять спортом у школярів. В. К. Бальсевич [3] визначає, що для виховати у школярів звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом потрібно передусім сформувати інтерес до занять фізкультурою батьків.

Розглядаючи мотиваційні утворення з точки зору рефлекторної теорії, особливе місце треба віддати прагненню і бажанню. де бажання є рефлексами з органічною потребою. В бажаннях присутні дві складові: образ того, що людина хоче і відчуття потреби. Складність вирішення цього питання полягає в розбіжності в розумінні бажань: одні психологи визнаються, що «Бажання», як категорія, існує, інші – ні.

Одними з мотиваційних понять є «схильність». В одному випадку «схильність» визначають як спрямованість на певну діяльність, в іншому випадку – як прояву соціальної спрямованості особистості. Важливо усвідомлено підходити до розпізнання у школярів схильності. Це дозволяє також усвідомлено посилювати рівень майстерності і підвищувати свою професійну кваліфікацію.

До важливого психологічного феномену відносять «звички». При формуванні корисних звичок у тих, хто займаються, і які засвоюються в складних ситуаціях, ухвалюються ті рішення, які скорочують час використання зусиль для вирішення ситуації. Тому, коли говорять про звички, потрібно одразу звернути увагу на те, який їх аспект маємо на увазі – мотиваційний або діючий.

Емоційний компонент впливає на підготовку позитивного ставлення до осіб, які беруть участь у навчально-тренувальному процесу. Успіх у фізкультурній та спортивній діяльності в значної мірі залежить від вражень і хвилювань. Радість пізнання є основним компонентом і ознакою інтересу. Радість досягнення мети допомагає зміцнити інтерес. На думку Е. С. Вільчковського позитивні емоції підвищують працездатність юних спортсменів і покращують якість виконання вправ.

Одні психологи пов'язують інтерес до різних пізнавальних потреб, інші вважають інтерес складним явищем. Треті упевнені, що інтереси постійно переростають у головну життєву потребу особистості.

1.4. Структура стимулів до занять фізичною культурою школярів.

Згідно з інтеграційними цілями педагогічного процесу, яке передбачає врахування потреб суспільства, забезпечення взаємодії педагогічного колективу, відношення батьків і учнів к перебудові навчально-виховної системи, зокрема, переосмислювання ролі фізичної культури в сучасній школі.

Увага у навчальному процесі повинна акцентується на оволодінні і удосконаленні необхідних вмінь і навичок, на вихованні звички систематично займатися фізичними вправами, придбанні конкретних знань, а також на розвитку самостійної пізнавальної діяльності [12].

Навчальна діяльність має складну структуру, в якій виділяють кілька взаємопов'язаних компонентів: основні серед них це навчальне завдання і дієвий контроль.

Структура навчальної діяльності, на думку багатьох авторів, має розширену форму. Н.М. Куликов (1999) визначає, що у молодшому шкільному віці «розвиваючий характер навчальної діяльності є однією з провідних форм діяльності. головною метою якої є придбання теоретичних знань.

З активністю пов'язана найважливіша сторона мотивації. Це – самостійність у визначенні виду діяльності, і це визначення здійснюється самим учнем.

Неодмінне відвідування занять з фізичної культури є найважливішим елементом у системі виховання дітей шкільного віку. Фізичне виховання, як

одна з форм навчально-виховного процесу, повинно відповідати принципам, на яких базується весь педагогічний процес.

Роль вчителя фізичної культури, тренера-викладача, чітко визначена у вихованні юних спортсменів. Вона спрямована передусім на виконання завдань освітньої та виховної спрямованості.

Основним фактором корисного впливу занять фізичною культурою і занять спортом, слугує підвищення активної рухової діяльності учнів, що забезпечує формування у тих, хто займаються, найбільш раціональних способів виконання складних, характерних для обраного виду спорту, рухової дій у навчально-тренувальних та змагальних умовах.

Особливу роль у формування стимулів до занять фізичною культурою та спортом у школярів відіграють такі мотиви, як потреба в русі, емоційної привабливості занять обраним видом спорту. А для багатьох тих, хто займаються, важливим є те, що вони отримують задоволення від занять. Потреби відіграють значну роль в збереженні здоров'я, в результаті чого виникають мотиви фізичного розвитку, фізичної підготовленості: розвиток сили, удосконалення спритності та витривалості [22].

Суттєвим є також і те, що для деяких підлітків заняття у спортивної секції не відображається в їх свідомості як вибір того виду спорту, в якому проявляться його природні здібності. Частіше діти займаються тим видом спорту, яким займаються їх друзі, або запросив тренер. Деяких у спортивну секцію приводять батьки. Причиною того, чому діти вибирають певний вид спорту і чому раптом припиняють заняття, залишаються для тренерів невідомими.

Проте, мотиваційна сфера дітей і підлітків до занять фізичною культурою і спортом ще недостатнє вивчена. хоча вона і є провідним компонентом у формуванні стимулів до навчально-тренувальної спортивної діяльності. Вона відображає активне ставлення школярів до спорту.

Інтерес у школярів до занять фізичної культури в значній мірі залежить від емоційного стану на уроці, або навчально-тренувальних заняттях. Досліджено, що 50% юнаків і 40% дівчат середніх і старших класів за різними причинами негативно ставляться до методики проведення уроків фізичної культури. Причинами негативного ставлення до уроків є: зміст уроків, формі організації і проведення їх; втрата впевненості в собі з-за недостатньої фізичної підготовки [17].

Більшість школярів молодших класів відвідують уроки фізичної культури щоб пограти з товаришами, щоб не отримати за пропуски погану оцінку, щоб не мати неприємностей від батьків через пропуски уроків. І лише незначна частина учнів займаються на уроках фізичної культури цілеспрямовано, з метою отримати хороший фізичний розвиток. Хлопчики розуміють, що заняття фізичними вправами сприяють розвитку фізичних якостей, дівчата – як поліпшення свого естетичного вигляду (П.Б. Волков, 2002).

Інтерес дівчаток до занять фізичною культурою не відповідає ціннісним орієнтаціям хлопчиків.

Таким чином, з наведених вище даних можна заключити, що найбільш важливе значення для формування стимулів учнів до занять фізичною культурою й спортом становить фізкультурний інтерес. Прищеплення школярам стійкого інтересу до занять фізичною культурою є важливою умовою досягнення успіхів у вихованні.

Для всебічного розвитку школярам необхідно не тільки відвідувати обов'язкові тільки тоді, коли вони з інтересом ставляться до заняття фізичною культурою. Ще треба самостійно займатися фізичними вправами дома, самому, або з друзями, батьками. Тільки тоді буде формуватися і закріплюватися стійкий інтерес до занять фізичною культурою. Тому начально-тренувальні заняття у спортивній секції можна розглядати як допоміжний засіб, що підвищує інтерес підлітків до систематичних занять і впливає на формування особистості. Таким чином, інтерес – це

усвідомлене, позитивне ставлення до чого-небудь, яке збуджує дітей проявляти активність для пізнання зацікавленого об'єкта.

Заняття фізичною культурою і спортом, пов'язані з розвитком і удосконаленням особистості. Для цього використовуються різні стимули. Дітьми рухає бажання неодмінно бути схожим на видатного дорослого спортсмена, який є еталоном в обраному виді спорту. У таких випадках, ефективність виконання фізичних вправ у юних спортсменів у навчально-тренувальних заняттях буває особливо високою.

Виконання фізичних вправ, особливо, складних по своїй структурі, вимагає від школярів широкого мислення, що сприяє розвитку інтелекту. Для цього необхідно підбирати такі фізичні вправи, які є для дітей певного віку доступними, але поступово підвищувати їх складність.

Для формування стимулів у школярів до занять фізичною культурою і спортом необхідно використовувати спонукання учнів до аналізу та узагальнення, а також привчати самостійно приймати рішення.

А. П. Зотов (1997), виділяючи матеріальні, моральні та соціальні стимули, розділяє їх на види: за формою впливу (матеріальні і моральні), за ступенем впливу (на окрему особистість, на групу людей), за формою винагороди (грошові і негрошові), за силою впливу на об'єкт (прямі і непрямі), за суб'єктами (інтереси різних суб'єктів), за результатами праці (якість, продуктивність, інтерес).

У дітей молодших класів, як вказує автор, звичайно спостерігається непідроблений інтерес до занять фізкультурою і спортом. Як правило, дітям цього віку подобається все, чим вони займаються на уроках. У середніх і, особливо, старших класах, в них починає проявлятися інтерес до якогось одного виду спорту.

Поступово інтереси школярів, як стверджують деякі автори [33;34], починають суперечити навчальній програмі. Їм не подобається займатися тим, що передбачено шкільною програмою. Це є причиною поступового охолодження школярів до занять фізичною культурою на шкільних уроках.

Дітям необхідна емоційна рухливість на уроці, намагання самоствердитися у шкільних змаганнях між однолітками, прагнення до яскравого. Спортивні тренування для них, виступи у змаганнях -- це шлях утвердження своєї незалежності. Спортивна група для них – місце, де вони відчують себе необхідними членами колективу однодумців. У колективі вони можуть відверто вияснювати свої взаємовідношення, обговорювати свої проблеми, проявити дружню солідарність. Таким чином вони розвивають і закріплюють колективні навички соціальної взаємодії. Вони зовсім не байдужі до відомості, до популярності, нагород за перемоги у змаганнях.

На уроках з фізичної культури треба частіше включати сюжетні ігри. Причому, ці сюжетні ігри не повинні суперечити основному змісту програмного матеріалу. Застосовуючи такий метод, вчителю можна стати учасником гри, і виконувати відповідно до сюжету нарівні з учнями роль гравця. Щоб значно підвищити активність тих, хто займаються, треба правильно визначити мету і завдання уроку. Це допоможе створити позитивну мотивацію до наступного уроку.

Відомо, що кроки це початок суспільних людини. Готовність дітей і підлітків до навчальної діяльності, визначається рівнем фізіологічного і психічного розвитку, свідомого ставлення до навчання.

Під час проведення навчальних і навчальних і навчально-тренувальних занять вчитель, тренер-викладач, обов'язково повинні враховувати основні психологічні особливості, властиві дитячому віку. З початком навчання у школі, у більшості школярів змінюються домінуючі авторитети. З часом з'являються нові авторитети: учитель, або тренер-викладач з обраного виду спорту.

Стимули, які спонукають школяра до відвідування уроків фізичної культури і спортивних секцій, можна розділити на загальні і конкретні. Загальні стимули – це, перед усім. бажання підвищити свою фізичну підготовку взагалі. Конкретні стимули – це бажання займатися будь-

якимось певним видом спорту. Однак, треба визнати, що більшість школярів віддають перевагу рухливим і спортивним іграм.

Стимули відвідування занять з фізичної культури або спортивної секції можуть бути викликані життєвою необхідністю, можуть викликані задоволенням певних бажань. Стимули, пов'язані з виконанням певних вправ в обраному виду спорту, – це задоволення потреби тільки в тих рухових діях, від котрих можливо отримати гострі враження і на тренуваннях, і у змаганнях. Фізичне самовдосконалення – це один з могутніх стимулів задоволення потреби особистості.

Таким чином, ми визначили, стимули, що спонукають до активного занять фізичної культури і спортом, виконання певних фізичних вправ, мають складну структуру. Всі стимули підрозділяються на зовнішні стимули і на внутрішні. Для формування зовнішніх стимулів необхідно постійно підвищувати якість занять з фізичного виховання, використовувати стимулювання навчальної діяльності школярів: вимогливість і заохочення, покарання і примус, ігри і оцінка роботи. Важливо формувати і ставленням батьків до фізичного виховання.

Внутрішні стимули – це інтерес і мотивація до виконання певних фізичних вправ, це потреби дитини у спортивної діяльності. Вищим рівнем розвитку внутрішніх стимулів є самостимулювання, яке визначається прагненням самостійно займатися фізичною підготовкою.

Опосередкований вплив на формування стимулів до занять фізичними вправами, надає соціально-культурний стан суспільства, рівень спортивних досягнень в країні, рівень спортивно-масової роботи в школі, рівень здоров'я дітей, рівень професійної майстерності учителя.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз наукових і науково-методичної джерел, а також, практичного досвіту, дозволив нам констатувати, що одним з основних, і надійних шляхів появи потреби підвищення до фізичної культури є формування у школярів стимулів і мотивів до використання певних фізичних вправ з метою оздоровлення та фізичної підготовленості. У багатьох наукових працях відомих дослідників в області теорії та методиці фізичної культури, педагогіки та психології, визначали різні підходи до змістовності стимулів і їх ролі в навчальному і навчально-тренувальному процесах. Вивчали їх співвідношення з інтересами і мотивами тих, хто займаються. У той самий час спостерігаються певні суперечності у визначенні ролі стимулів у навчальному процесі, а також використання різних стимулів для залучення учнів різного віку до занять фізичною культурою та спортом.

2. Аналіз дозволив визначити стимули зовнішні і внутрішні. визначити їх спонукальну роль в активізації дітей під час занять фізичною культурою. Формування внутрішніх стимулів – це формування інтересу і мотивації до використання фізичних вправ з метою фізичного розвитку і підвищення рівня фізичної підготовленості. потреби, ціннісні орієнтації дітей. Вищим рівнем стимулювання є самостійне виконання певних фізичних вправ. Для формування зовнішніх стимулів необхідно постійно підвищувати якість занять з фізичного виховання, використовувати стимулювання навчальної діяльності школярів: вимогливість і заохочення, покарання і примус, ігри і оцінка роботи. Важливо формувати і ставленням батьків до фізичного виховання.

3. Спорт має особливе значення у житті дитині ні тільки у розумінні фізичного розвитку, але і у розумінні духовного розвитку. Рухові потреби, що перетворюються на звичку, впливають на всі інші потреби школярів. Фізкультурно-спортивні потреби – це усвідомлені

бажання дітей і підлітків займатися фізичною культурою або обраним видом спорту. Реалізація потреби школярів у заняттях спортом залежить, від якості навчально-тренувальних занять, високої кваліфікації тренера і рівнем досягнення спортивних результатів.

Певні інтереси і потреби підлітка в обраному виді спорту активізують його фізкультурно-спортивну діяльність. Потреби в більшості випадків приховані від дитини і не можуть бути їм заздалегідь відображаються в інтересах і мотивах. Під інтересами і мотивами прийнято розуміти спонукальні причини до засвоєння цінностей навчально-тренувальних занять і участі в змаганнях.

Соціальні умови життєдіяльності поділяються на загальні життєві умови і спеціальні. Ці умови і відіграють велику роль в активізації потреб дитини у заняттях фізичною культурою і спортом. Серед найважливіших умов виділяють рівень матеріального забезпечення і обсяг вільного часу. Сюди можна віднести і сучасну матеріально-технічну оснащеність тренувальних занять ,форми їх організації та проведення.

Все вищезазначене дозволяє зробити висновок. Методологічні аспекти формування потреб, інтересів у сфері фізичної культури і спорту в науково-дослідній літературі розроблені досить повно, але проблема формування стійкого інтересу дітей до спортивних занять у сільській місцевості досліджена не достатньо і вимагає більш детального вивчення.

Такий підхід дозволив сформулювати робочу гіпотезу нашого дослідження. Ми припустили, що організація тренувального процесу з урахуванням мотиваційних чинників підвищення стійкого інтересу до тренувальних занять підвищить масовість занять лижними гонками і результативність юних спортсменів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для збору і обробки експериментальних даних використовувалися наступні методи дослідження:

2.1.1. Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури

2.1.2. Соціологічні методи: опитування, анкетування, бесіда.

2.1.3. Математико-статистичні методи: визначення середніх значень, квадратичних відхилень, достовірності відмінностей.

2.1.4. Педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

2.2. Організація дослідження

2.1.1. Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури проводився впродовж дослідницької роботи з метою порівняння поглядів авторів на основні питання теми кваліфікаційної роботи і дозволив визначити основні напрями дослідження, сформулювати завдання і визначити шляхи їх вирішення. Аналізувались джерела, які висвітлюють загальну картину впливу різних факторів на організацію і проведення навчально-тренувальних занять з юними лижниками – гонщиками, розглядалися фактори, що сприяють підвищенню рівня технічної та фізичної підготовленості дітей та підлітків, а також питання використання нових, нетрадиційних форм організації і проведення змагань з лижного спорту [П.К. Дуркин, 1995; Т. Н. Раменська, 2013; А.В.Исмайлов, 2002; М.А.Правдов, 2005]. Уточнені питання за методикою дозування фізичних навантажень різної інтенсивності і

тривалості у підготовці тих, що займаються [Л.Н.Таран, 2008; А. О. Бурла, 2014; Р. А. Зубрілов, 2016].

Аналіз літератури дозволив ознайомитись з сучасними методами формування інтересу школярів до занять лижними гонками; вивчити програмами для ДЮСШ з лижного спорту в умовах короткої і малосніжної зими у багатьох районів України; вивчити спеціальну літературу, яка висвітлює питання використання традиційних і нетрадиційних засобів та методів підготовки юних лижників з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

2.1.2. Соціологічні методи

Об'єктом нашого дослідження були школярі середнього шкільного віку загальноосвітніх шкіл I-III ступенів міста Шостки і Шосткинського району Сумської області.

Для отримання інформації ми використовували метод **опитування**, Це дозволило нам вивчити те чи інше соціальне явище, розглянути об'єкт, що інтересує нас, у взаємозв'язку з іншими об'єктами.

Анкетування проводилося нами для того, щоб визначити інтерес школярів різного віку до занять спортом, зокрема, лижними гонками. Нас інтересувала роль мотиваційних чинників і створених нами педагогічних умов, на формування стійкого інтересу дітей і підлітків до занять лижними гонками.

Аналіз анкетних даних допомог нам виявити інтерес сільських і міських школярів різного віку до занять лижними гонками. Дізнатися про забезпеченість шкіл лижним інвентарем, наявність прокату лижного інвентарю в школах, або спортивних базах. Нам стало звісно про певні фактори, що перешкоджають занять лижними гонками у сільських і міських школах, ставлення до спорту учителів і батьків юних спортсменів.

В анкетуванні взяли участь юні лижники-гонщики ДЮСШ «Хімік» м. Шостка, а також учні сільських і міських середніх загальноосвітніх шкіл Шосткинського району. Аналіз анкетних даних допомог нам виявити деякі особливості формування віко-статевого інтересу дітей до занять лижними гонками, допомог виявити також певні мотиваційні чинники та педагогічні умови, що стабілізують початковий і навчально-тренувальний процес.

З метою визначення стану здоров'я тих, хто замаються було проведено обстеження в районній дитячій поліклініці міста Шостка.

Пульсометрія фіксувалася пальпаторно у процесі тренування.

Фізичне навантаження у кожному тренувальному занятті коригувалося по ЧСС.

Обробка результатів контролю і коригування проводилися також в тренувальних умовах відповідно до рекомендацій вітчизняних авторів [29].

2.1.3. Педагогічні методи дослідження:

Педагогічні спостереження

Педагогічні спостереження проводилися з метою отримання певної інформації про організацію і проведення навчально-тренувального процесу, про засоби і методи, які використовуються тренерами під час тренування юних спортсменів. Під час змагань з лижних гонок педагогічні спостереження дозволяють оцінити ефективність змагальної діяльності.

Педагогічний експеримент

У процесі педагогічного експерименту здійснювалася практична перевірка ефективності методів формування інтересу школярів до занять лижними гонками. Дослідження проводилося на базі Воронізької загальноосвітньої школи 1-111 ступенів імені П.О.Куліша Шосткинського району і ДЮСШ «Хімік» м. Шостка.

Тестування рівня загальної і спеціальної підготовленості юних лижників.

Програма тестування мала напрямок-визначення рівня розвитку швидкісних і силових здібностей, а також рівня розвитку загальної витривалості. Рівень спеціальної витривалості юних спортсменів визначали за показниками змагальної швидкості в лижних гонках.

2.1.4. Математико-статистичні методи: метод визначення середніх значень, квадратичних відхилень, достовірності відмінностей

Результати дослідження оброблялися методами математичної статистики: визначалися середні значення (X), відхилення від них (σ). Достовірність відмінностей визначалася за критерієм Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведено в три етапи.

На першому етапі вивчалася стан питання з даної проблеми, проведено аналіз інтересу школярів до занять спортом, зокрема, до занять лижними гонками. У дослідженні брали участь школяри з міських та сільських загальноосвітніх шкіл м. Шостка і Шоскинського району.

На другому етапі (серпень 2019 року - лютий 2020 року) був організований і проведений педагогічний експеримент. Вивчалися педагогічні умови, що сприяють формуванню інтересу і потреб дітей у заняттях спортом, а також - загальні засади формування інтересу учнів до занять лижними гонками.

У педагогічному експерименту досліджувалися два варіанти проведення тренувальних занять:

Юні лижники-гонщики ДЮСШ «Хімік» м. Шостка (18 осіб) входили в контрольну групу (КГ) і займалися за програмами для ДЮСШ (міські умови).

В експериментальну групу (ЕГ) входили школярі Воронізької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Шосткинського району в кількості 18 учнів (сільські умови). В експериментальній групі навчало-тренувальні заняття проводилися також за програмою для ДЮСШ, но на основі розвитку мотиваційних чинників, спрямованих на формування стійкого інтересу дітей до лижних гонок.

На третьому етапі проводилося обробка даних дослідження та оформлення кваліфікаційної роботи

РОЗДІЛ 3

Формування стійкого інтересу у дітей і підлітків до лижного спорту

3.1. Особливості формування у школярів стимулів до занять лижними гонками в аспекті вікового розвитку

У вересні 2019 року на базі спортивного клубу Воронізької загальноосвітньої школи I–III ступенів Шосткинського району було створено спортивну секцію з лижних гонок з учасників якої була відібрана експериментальна група. Аналіз гендерних особливостей дітей експериментальної групи поданий на рис. 3.1.

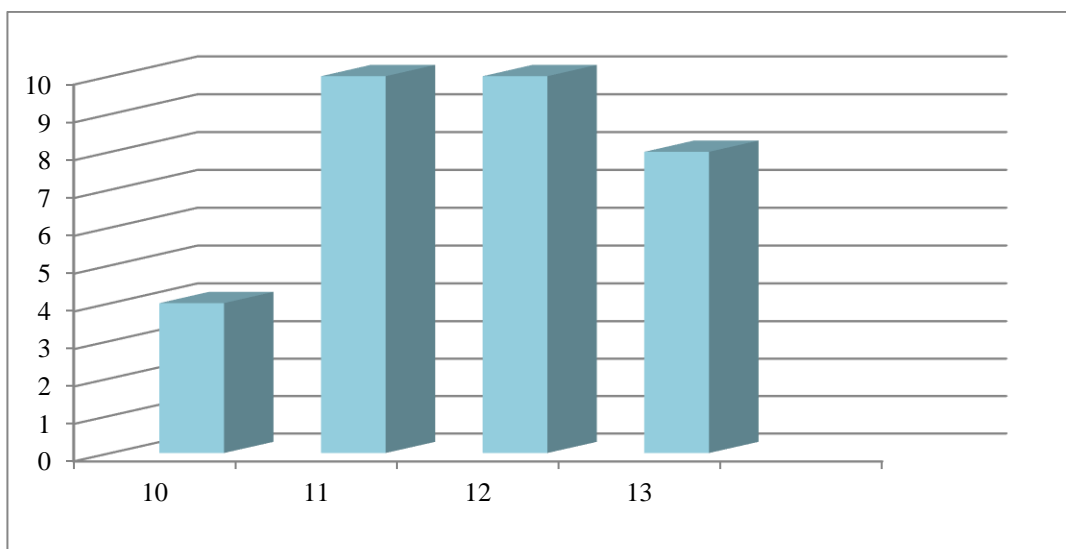


Рис. 3.1. Вік і кількість дітей, які записалися до експериментальної групи для занять лижними гонками

Найбільшу кількість хлопчиків, які записалися до групи для занять лижними гонками, відзначено в віці 11-12 років. Серед дітей цього віку спостерігався найменший відсів (7%) і найбільша зацікавленість (76%) у тренувальних заняттях.

Найменший інтерес до занять лижними гонками спостерігався у дітей школярів 10-11 років міських шкіл. У старших учнів інтерес до лижних гонок знижується.

У результаті проведеного аналізу особливостей інтересу до занять спортом, зокрема, лижними гонками, проведеного з міськими та сільськими школярами-неспортсменами в аспекті вікового розвитку, було встановлено (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Інтерес школярів до занять лижними гонками (%)

№ п/п	Відповідь	10-11 років		12-13 років	
		1	2	1	2
1	Так	31	46	18	33
2	Ні	32	28	42	30
3	Важко сказати	37	26	40	37
4	Разом	100	100	100	100

Примітка: 1 – учні сільських шкіл, 2 – учні міських шкіл.

Міські учні 10-11 років мають інтерес до занять лижними гонками на 15 % вище, ніж учні з сільських шкіл.

У 12-13 років інтерес міських дітей теж вище, ніж сільських.

Встановлено, що інтерес міських дітей до занять цим видом спорту на 17% вище, ніж сільських.

Динаміка позитивних відповідей у сільських школярів: в 10-11 років з віком знижується до 31 %, в 12-13 років – до 18 %. Динаміка відповідей міських школярів така: зменшення на 13 % з 10-11 років до 12-13 років, потім спостерігався стабільний інтерес в 12-13 років.

Кількість школярів сільської місцевості, що не хочуть займатися лижними гонками, на 9% більше, ніж міських. У сільських школах кількість відповідей збільшується з 33% в 10-11 років до 44%, в 12-13 років – до 60%. У міських школярів: 28% – в 10-11, 41% – в 12-13 років.

Таким чином, найбільш високий інтерес до занять лижними гонками відзначається в 10-11 років, як у міських, так і у сільських школярів.

3.2. Інтерес дітей до занять лижними гонками щодо віддаленості місця проживання і тренувань

Компактність розташування мікрорайонів в міському масиві і близькість ДЮСШ дозволяють тренерам налагодити швидкий контакт з дітьми і провести відповідний набір бажаючих займатися різними видами спорту. У сільській місцевості села і селища віддалені одне від одного на значну відстань, тому у школах навчаються діти з найближчих сіл і селищ.

В експериментальній групі займалися учні з сільських поселень Шосткинського району: п.г.т. Воронеж, Клишки, Курдюмовка і Солотвино. Навчально-тренувальні заняття з дітьми цієї групи проводилися на території п.г.т. Воронеж, тому і чисельність юних лижників з Воронізької школи найвища в порівнянні з другіми населеними пунктами.

Труднощі з переїздами дітей до місця проведення тренувальних занять, безумовно, не сприяють підвищенню інтересу школярів до занять лижними гонками.

Встановлено: чим ближче до місця тренування проживають учні, тим охочіше вони відвідують тренувальні заняття. Батьки хлопчиків з віддалених селищ перешкоджають виїзду дітей за межі селищ через низку причин: побоювання за здоров'я дітей, нестача коштів на дорогу і купівлю спортивного інвентара.

3.3. Величина призового фонду на змаганнях і інтерес дітей до участі в цих змаганнях

Співробітництво спорту і бізнесу у сучасних умовах дозволяє збільшувати кількість тих, хто систематично займаються спортом і приймають участь у змаганнях. Для розвитку дитячого спорту така співпраця особливо важлива. Спонсорська підтримка необхідна для проведення будь-якого спортивного

заходу, якість організації якого часто залежить від кількості витрачених коштів.

Барвистість, емоційність, престижність змагань – це теж одна з форм залучення дітей до занять лижним спортом.

У результаті спостережень виявлено залежність між величиною призового фонду змагань і кількістю юних спортсменів, які беруть участь в них. Як правило, переможці та призери змагань отримували футбольні, баскетбольні м'ячі для ігор, або предмети одягу для занять лижними гонками

Досліджено нами залежність кількості учнів, які беруть участь в змаганнях, від величини призового фонду змагань.

Порівняно кількість учасників трьох найбільших змагань, що проводилися міською та районною адміністрацією та ДЮСШ.

У результаті порівняльного аналізу величини призового фонду і кількості учасників і команд були зроблені наступні висновки:

- зі збільшенням призового фонду збільшується і кількість учасників змагань;
- зростає популярність змагань серед місцевого населення і титулованих спортсменів з різних регіонів України;
- Збільшення призового фонду змагань, що проводяться у сільській місцевості, стимулює місцеве населення до самостійних занять спортом легкою атлетикою, лижними гонками, футболом. Це сприяє, як звісно, формуванню здорового способу життя і зміцненню здоров'я;
- Організаторам змагань треба частіше залучати спонсорів до забезпечення призового фонду змагань серед дітей і підлітків.

Ми провели опитування школярів - учасників змагань у сільській місцевості і тренерів з лижного спорту, щодо необхідності обов'язкового харчування під час проведення змагань за рахунок спонсорів. В опитуванні брали участь більш 100 юних лижників і 14 тренерів. Більшість відповідей були позитивні. Юни лижники відзначали, що харчування покращує настрій,

покращує самопочуття після змагань, стимулює бажання брати участь в змаганнях. Відзначено, що зі збільшенням призового фонду змагань, покращиться і якість харчування.

Наприкінці ми дійшли до висновку, що величина призового фонду, харчування учасників змагань і кількість команд, які беруть участь у змаганнях, взаємопов'язані між собою. Але визначальною в цьому переліку є величина призового фонду. Від величини призового фонду залежать і кількість учасників, і їх популярність, і рівень організації та проведення змагань.

3.4. Вплив виїзних змагань на підвищення інтересу дітей до тренувальних занять

Нами було досліджено також вплив виїзних змагань на підвищення стимулів дітей до занять спортом, зокрема, лижними гонками

Збільшення числа виїздів на змагання обумовлено наявністю коштів спонсорських організацій, допомога яких сприяла проведенню змагань на досить високому рівні.

У змаганнях з лижних гонок, що проводилися в Шосткинському районі, юні лижники, що займалися в експериментальній групі, брали участь в п'яти змаганнях на виїзді. Це обумовлено збільшенням числа тих, які займаються лижними гонками, і необхідністю накопичення змагального досвіду при невеликих матеріальних витратах під час поїздок на змагання, визначених близькістю місця їх проведення. Юні спортсмени контрольної групи за зимовий сезон лише два рази брали участь у районних змаганнях.

За кількістю виступів на змаганнях обласного рівня в контрольній групі відбулося зниження з п'яти до двох. В експериментальній групі кількість змагань збільшувалося з двох до п'яти.

Простежується пряма залежність між числом виступів на змаганнях і зростанням кількості тих, хто займається лижними гонками.

Встановлено, що нестача фінансування для організації і проведення змагань з лижних гонок неминуче впливає на формування інтересу до занять лижними гонками. Підвищення майстерності спортсменів у лижному спорті на пряму залежить від кількості виступів на змаганнях. Забезпечення сільських дітей транспортом для поїздки на районні або обласні змагання актуальне сьогодні для всіх спортивних організацій.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Компактність розташування мікрорайонів в місті дозволяють учителям і тренерам ДЮСШ, налагодити контакт з дітьми і підлітками у плані набору бажаючих займатися у спортивної секції. У сільській місцевості села і селища віддалені одне від одного на значну відстань, тому школи об'єднують дітей з найближчих сіл і селищ.

1. У зв'язку з віддаленістю місця навчально-тренувальних занять з лижного спорту і містом проживання дітей, постійною дорожнечою проїзду у транспорті, досить складно набрати групу бажаючих займатися лижним спортом. Складно організувати й проводити повноцінні спортивні заняття з дітьми з обліку дефіциту часу, витраченого на дорогу до місця тренувань і назад, до дому.

2. Нами встановлено, що чим ближче до місця тренування проживають учні, тим охочіше вони відвідують тренувальні заняття. Батьки хлопчиків з віддалених селищ перешкоджають виїзду дітей за межі селищ через низку причин: побоювання за здоров'я дітей, нестача коштів на дорогу і купівлю спортивного інвентаря та одягу.

РОЗДІЛ 4

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМИ ГОНКАМИ

4.1. Створення педагогічних умов, що сприяють формуванню стійкого інтересу дітей до занять лижними гонками

Прагнення до першості, пріоритету, самоствердження властиво всім людям, починає з дитинства. Змагання дає дитині можливість перевірити свої сили, самоствердитися серед однолітками. Змагання має бути пройняте духом товариської взаємодопомоги і доброзичливості. Добре організоване змагання стимулює досягнення високих результатів, розвиток ініціативи і відповідальності.

1. Стимулювання інтересу дітей і підлітків до навчально-тренувальних занять з лижного спорту. Заохочення в участі юних спортсменів у різних змаганнях.

Націленість школярів на участь в змаганнях з лижних гонок, психологічний настрій на удалий виступ, треба виховувати. передбачає Настрій дитини на удалий виступ і досягнення хорошого результату, залежить іноді від передбачення заохочення, а це означає те, що відбулося самоствердження дитини. Почуття задоволення, викликає у юного спортсмена приплив сил, підйом енергії [7; 21; 27; 28].

Система матеріального заохочення на змаганнях має як позитивний факт, так і суттєві недоліки. у цій системі на заохочення можуть претендувати тільки сильні спортсмени. Сильні команди. Новачки ж на призи ніколи не претендують. Необхідно розробити нову систему заохочення, при якій і новачок має реальній шанс бути нагородженим. При цьому треба мати різні за ціною призи. Система преміювання призерів і переможців змагань повинна розроблятися всередині спортивного колективу заздалегідь, при плануванні певних змагань, з обов'язковим урахуванням віку і статі юних спортсменів.

При роботі з дітьми експериментальної групи нами було виділено критерії для матеріального заохочення юних лижників:

1. За приріст спортивного результату;
2. за стабільну відвідуваність тренувальних занять;
3. за активну громадську роботу;
4. за підвищення спортивної майстерності.

Під час проведення педагогічного експерименту, і існування експериментальної групи, відзначено чотириразове збільшення кількості змагань з лижних гонок в середині клубу. Це дозволяє кожній дитині отримати нагороду. Нами використовувалися і нетрадиційні форми проведення змагань: це і різновікові командні змагання з урахуванням віку і рівня фізичної підготовленості юних лижників, різні спортивні свята, походи по рідному краю і т. п.

На нашу думку, це спричинило у дітей появу стимулу до занять лижним спортом. За рік проведення навчально-тренувальних занять група юних лижників збільшилася в 2 рази. Під час набору дітей у групи, організації і проведення навчально-тренувальних занять, перед нами постала проблема, яка гальмує розвиток популярності лижного спорту, зокрема, лижних гонок серед дітей, – недостатність кваліфікованих тренерів-викладачів і низька оплата їх праці.

2. Ефективність роботи тренерсько-викладацького складу.

Уміння поєднувати любов і повагу до тих, хто займаються, з розумною вимогливістю – це основна успішної роботи тренера-викладача. Тактовність тренера виявляється в його умінні створювати дружні взаємовідносин усередині колективу, уникати конфліктів зі спортсменами, але якщо потрібно, сумісно з дітьми розумно вирішити виникле протиріччя. Почуття гумору, вміння незлобно жартувати допомагає розвитку у тренера терпимості до своїх вихованців (П. Б. Дуркин, 1995; М. А. Правдов, 2005).

Ми проаналізували роботу тренерів-викладачів з лижних гонок в контрольній і експериментальній групах. Перед усім, визначався стаж безперервної роботи тренера-викладача в загальноосвітній школі.

Вивчали ефективність роботи тренерів-викладачів з лижних гонок з сільськими та міськими школярами за наступними показниками: стаж роботи; кількість тих, хто займається лижним спортом під його керівництвом; кількість проведених змагань з лижних гонок у школі в навчальному році.

3. Формування дружнього спортивного колективу при створенні складних ситуацій.

Ми виявили ставлення юних спортсменів експериментальної групи до проведення свят з чаюванням і розважальною програмою. Юні спортсмени експериментальної групи проводили «Новорічне свято». Основну роль в проведенні цих свят виконували дівчата, більшість хлопчиків були тільки глядачами. Було запропоновано оцінити бажання участі в таких заходах за 5-бальною шкалою. Отримані наступні результати:

- хлопчики від 10 до 11 років оцінили проведення клубних свят на 5 балів;
- дівчатка від 10 до 11 років – на 4,5 бала, при цьому висловивши претензії до хлопчиків з приводу їх пасивного ставлення до підготовки свята;
- хлопчики старше 12 років оцінили проведення свят лише на 3 бали: ці свята їх мало приваблюють, але при цьому наголосили на необхідності проведення таких заходів для молодших школярів.

Виявлялося ставлення юних спортсменів до участі в туристичних походах. Нами практикувалося проведення походів у осінній і зимовий періоди. Встановили: хлопчики і дівчатка у віці від 10 до 11 років вважали, що походи допомагають в спілкуванні один з одним. Походи допомагають відпочити, набути навичок спілкування з природою. Хлопчики старше 12 років оцінили одноденні походи як звичайну прогулянку до лісу, яка їх не дуже привернула. Для них більш привабливими були багатоденні

туристичні походи Багатоденні туристичні походи дають можливість перевірити свої сили, краще пізнати своїх товаришів і отримати гарний досвід в спілкуванні з природою.

Проведення клубних свят і походів допомогло юним спортсменам у спілкуванні, організації життєдіяльності спортивної секції, в розвитку творчої активності і відповідальності за колектив, турботі старших про молодших, хлопчиків про дівчаток. Все це сприяло створенню здорового повноцінного дитячого колективу зі своїми традиціями, правилами, нормами поведінки.

4. Зустрічі з відомими лижниками-гонщиками, отримання нової інформації про успіхи українських спортсменів у змаганнях в країні і за кордоном.

Для підвищення інтересу до тренування і участі в змаганнях у лижних гонках школярам необхідні спілкування зі знаменитими спортсменами, зокрема, лижниками – гонщиками, які стають для тих, хто займаються прикладом у житті і спортивної діяльності.

Відомі спортсмени діляться з хлопцями таємницями майстерності, дають поради щодо організації тренувального процесу. Юні спортсмени завжди з цікавістю чекають зустрічей, спілкування зі знаменитими лижниками, це дає їм можливість відчути значимість цього виду спорту і дізнатися секрети майстерності.

5. Здійснення педагогічного контролю і самоконтролю.

Педагогічний контроль – планомірний процес отримання інформації про фізичний стан дітей, які займаються спортом. Проводився він для того, щоб визначити вплив тренувальних навантажень на рівень загальної і спеціальної підготовленості тих, хто займаються. У процесі педагогічного експерименту вирішувалися наступні завдання:

- оцінка ефективності застосовуваних засобів і методів тренування;
- виконання плану тренування;
- установка контролю нормативів, які оцінюють фізичну, технічну, тактичну, теоретичну підготовленість юних лижників-гонщиків;

– виявлення динаміки розвитку фізичної і спеціальної підготовленості юних спортсменів.

Педагогічний контроль здійснювався:

- за відвідуваністю занять;
- за тренувальними навантаженнями;
- за фізичним станом тих, хто займаються;
- за технікою виконання різних елементів техніці пересування на лижах.
- за поведінкою юних спортсменів на змаганнях.

У процесі дослідження для визначення змін в організмі юних лижників проводився поетапний і оперативний контроль – експрес-оцінка того стану, в якому знаходяться діти.

Для проведення самоконтролю за станом здоров'я і фізичним навантаженням під час тренування, дітям було запропоновано заповнення щоденника самоконтролю, у який заносилися дані вимірів: пульсу (в покое і під час занять), частоти дихання (ЧД), показники артеріального тиску (АТ), і фізичної працездатності (тест Купера) та ін.

4.2. Вплив мотиваційних чинників на формування стійкого інтересу дітей до занять лижними гонками

Під час і наприкінці педагогічного експерименту оцінювали ефективність мотиваційних чинників у формуванні стимулів у дітей до тренування в лижних гонках за такими критеріями:

- кількістю дітей, залучених до занять лижними гонками;
- показниками фізичної підготовленості;
- показниками ефективності роботи тренерів за час педагогічного експерименту: вересень 2019 року - лютий 2020 року.

В експериментальній групі кількість тих, що займаються, збільшилося в 2 рази. В контрольній групі кількість школярів, що займаються, не змінилося.

Аналіз змін показників рівня розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості тих, хто займається в експериментальній і контрольній групах, показав, що дівчата експериментальної групи 12 - 13 років мали кращі результати в бігу на 1 км ($p < 0,01$ і $p < 0,01$) як на початку, так і наприкінці експерименту порівняно з юними лижниками контрольної групи, а також у стрибках у довжину з місця ($p < 0,01$ і $p < 0,01$) (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Динаміка показників розвитку фізичних якостей дівчаток
12 - 13 років, ($\bar{X} \pm m$)**

Показники	ЕГ		КГ	
	До експерименту	Наприкінці експерименту	До експерименту	Наприкінці експерименту
Стрибок в довжину з місця, м	1,73±0,14	1,83±0,11	1,52±0,19	1,61±0,18
Біг 1 км, с	250±28	205±17	289±8	260±10
Біг 30 м, с	4,5±0,24	4,13±0,2	4,24±0,27	3,95±0,17
Згин. і разгин. рук в упорі лежачи (кіль-ть разів)	11,9±6,8	19,6±9	17,1±6,1	19,8±6,7

Показники в бігу на 30 м були кращі в контрольній групі, а в розвитку сили перевагу учасників контрольної групи відзначено тільки на початку навчального року. У тих, хто займався в експериментальній групі, в порівнянні з контрольною групою, відзначено поліпшення результатів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи і в бігу на 1 км. Зміни результатів стрибків у довжину з місця були однаковими.

На таблиці 4.2 подана динаміка показників розвитку фізичних якостей хлопчиків 12-13 років за час експерименту.

Таблиця 4.2

**Динаміка показників розвитку фізичних якостей
хлопчиків 12-13 років, ($\bar{X} \pm m$)**

Показники	ЭГ		КГ	
	До експерименту	Наприкінці експерименту	До експерименту	Наприкінці експерименту
Стрибок у довжину з місця, м	2,44±0,12	2,57±0,16	1,77±0,11	1,85±0,15
Біг 1 км, с	230±16	191±30	228±14	201±10
Біг 30 м, с	3,9±0,29	3,66±0,22	3,88±0,18	3,83±0,2
Згин. і розгин. рук в упорі лежачи (кіль-ть разів)	18,4±3,8	22,2±4,3	17,4±4,6	16,4±4,3

Підлітки, що займаються в експериментальних групах перевершували однолітків контрольної в розвитку загальної витривалості, сили і розвитку швидко-силових можливостей.

Отримані нами результати узгоджуються з даними авторів (Н. М. Куликова (1996; 2012), О. І. Камаєва (1999; 2006)).

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що організація та проведення навчально-тренувального процесу юних лижників-гонщиків з застосуванням мотиваційних чинників та педагогічних умов формування стійкого інтересу дітей до тренувальних занять лижними гонками є більш ефективною в порівнянні з традиційним підходом.

У зв'язку з цим треба відзначити наступне: оскільки ефективність тренувальних занять в експериментальних і контрольних групах була приблизно однаковою, то саме вищий інтерес до занять в цьому віці у хлопчиків експериментальної групи і був причиною (опосередковано)

достовірно вищого збільшення показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

4.3. Обговорення результатів дослідження

У результаті аналізу даних проведеного педагогічного дослідження виявлено, що інтерес до занять лижними гонками у дітей і підлітків досить високий, але низький рівень його реалізації зокрема у сільських школах. Таку невідповідність до занять лижним спортом відзначали низка авторів: (В. Г. Бауер, 2011; Л. І. Лубишева, 2015; А. Г. Комков, 2012; Е. С. Озолін, 2004; П. Б. Волков, 2008; В.В Мулик, 2012; Фомін, 2007). Залучення дітей та підлітків до активних занять спортом, на думку авторів, є гарною передумовою формування здорового способу життя,

У результаті педагогічних спостережень встановлено, що учні молодших і середніх класів із задоволенням відвідують тренувальні заняття з лижних гонок. Звісно, що міські діти краще, ніж сільські, забезпечені спортивним інвентарем та спортивними майданчиками, інтерес останніх до занять лижними гонками значно вище. Нечисленність і віддаленість селищ один від одного, відсутність тренерів-викладачів з лижного спорту ускладнюють залучення школярів до занять в шкільних секції з лижних гонок. Тому виникла необхідність виявити фактори, що дозволяють розвивати, саме в сільській місцевості, масовий і дуже корисний для здоров'я людини вид спорту, як лижні гонки.

Низький рівень організації спортивно-масової роботи у сільській місцевості, пропаганди лижного спорту серед населення, відбивається на якості проведення змагань з лижних гонок у сільських школах і в районних центрах. У цілому треба зазначити, що пропаганда занять зимовими видами спорту, зокрема, лижними гонками, серед дітей і молоді в сільській місцевості недостатньо ефективна. Інтерес до занять лижними гонками у школярів міських шкіл вище в порівнянні з сільськими школярами. У

сільських школярів показники інтересу до занять лижними гонками відрізняються від міських.

Найбільша кількість тих, хто записалися в спортивну секцію з лижних гонок – діти у віці 10 і 11 років. Серед них і спостерігається найменший відсів. Нами встановлено, що інтерес дітей і підлітків до занять спортом, зокрема, лижними гонками, має гендерні особливості.

Аналіз результатів проведеного педагогічного експерименту дозволив нам визначити мотиваційні чинники, що сприяють підвищенню інтересу дітей до занять лижними гонками.

Створені нами умови у сільській школі для організації і проведення навчальних і навчально-тренувальних занять лижними гонками, показали, що у селах і селищах при певних обставинах, можлива формувати у школярів зовнішні і внутрішні чинники для підвищення інтересу до занять цим, яскравим і корисним для фізичного розвитку дітей, видом спорту.

До стимулюючих мотиваційних факторів, що виховує і формує інтерес дітей і підлітків до тренування у лижних гонках, віднесли наступні:

- а) гендерні особливості формування інтересу школярів до занять лижними гонками;
- б) виїзди на змагання за межі свого району, або області;
- в) відвідування різних спортивних змагань;
- г) використання сучасних засобів контролю під час проведення навчально-тренувальних занять.

Визначено педагогічні обставини, що сприяють підвищенню інтересу дітей сільських шкіл до занять лижними гонками:

- 1) стимулювання інтересу юних лижників до участі в змаганнях;
- 2) ефективність роботи тренерсько-викладацького складу;
- 3) спільні заняття дівчаток і хлопчиків;
- 4) формування дружнього спортивного колективу.
- 5) зустрічі з відомими лижниками-гонщиками в області і країні.,

б) отримання нової інформації про розвиток лижних гонок в країні та світі.

7) Здійснення своєчасного контролю під час проведення навчально-тренувальних занять.

В сільській місцевості складно організувати тренування з лижних гонок у зв'язку зі віддаленістю поселень одне від одного. Відсутні також спортивні споруди. На нашу думку, вирішення проблеми залучення підлітків до тренування у лижними гонками у сільській місцевості допоможе організація єдиного центру зимових видів спорту.

У процесі проведення педагогічного експерименту нами було встановлено: чим ближче діти проживають до місця тренувань, тим активніше вони відвідують тренувальні заняття. Хлопчики тренуються охочіше, ніж дівчатка. У віці 10-13 років, спостерігається збільшення кількості юнаків і дівчат, які хочуть займатися лижними гонками. Одним з факторів припинення занять лижними гонками юнаків в старших класах є збільшення навчального навантаження в школі, зменшення вільного часу. Немаловажною причиною є, також, захоплення комп'ютерами. Для підвищення інтересу дітей до занять лижними гонками необхідно активно проводити пропаганду сімейних форм спортивних занять цим видом спорту, які здійснювати у вхідні і святкові дні. Таки заняття організовувати на базі загальноосвітніх шкіл.

Одним з показників ефективності організації і проведення навчально-тренувального процесу з лижних гонок є розвиток й удосконалення фізичних якостей тих, хто займаються. А для цього треба створювати певні педагогічні умови, які сприяють реалізації мотиваційних чинників. При цьому, необхідно відмітити, що основною метою нашої роботи було не розвиток рухових якостей юних спортсменів, а формування стійкого інтересу сільських школярів до занять лижними гонками, Удосконалення фізичних якостей і підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості відбуватися опосередковано, через

підвищення інтересу і сумлінного ставлення юних лижників до тренувальних занять.

В ході проведення педагогічного експерименту нами оцінювалася динаміка і характер зміни фізичних якостей у юних лижників експериментальної і контрольної груп.

Найбільш значні зміни в показниках силових здібностей за час педагогічного експерименту відзначені у дівчаток експериментальної групи в порівнянні з контрольною, хоча на початку дослідження однолітки, що займалися в контрольній групі мали достовірно вищі значення у цьому контрольному тесті. Наприкінці експерименту дівчата експериментальної групи показали такі ж результати у силових вправах, як їх однолітки в контрольній групі ($p > 0,05$).

При підвищенні рівня розвитку різнобічної фізичної підготовленості особливу увагу приділяли розвитку загальної витривалості. У дівчаток контрольної групи результати з бігу на 1 км зменшилися на 11 %, а у дівчаток експериментальної групи – на 22 %. Відмінність змін ($p < 0,01$) достовірне. Відмінності середніх значень між показниками контрольної і експериментальної групами на початку експерименту становили 14%, то наприкінці експерименту ті же самі показники в експериментальної групі були вище ніж у контрольної на 21%. Це вказує на те, що загальна витривалість у дівчаток експериментальної групи розвивалося більш ефективно.

У хлопчиків 12-13 років спостерігався приблизно такий самий характер зміни загальної витривалості, як і у дівчаток 11-13 річного віці. Значення цього показника у хлопчиків експериментальної групи збільшилося на 17%, в контрольній групі зміни менш значні: всього 10%. Відмінність змін достовірне ($p < 0,05$). Як на початку, так і наприкінці педагогічного експерименту юні лижники експериментальної групи мали вищі показники розвитку загальної витривалості ніж їх однолітки, що займалися у контрольній групі.

Показниками ефективності організації і проведення тренувального процесу з лижних гонок у сільських школах є динаміка розвитку показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Основою успіхів юних лижників на змаганнях є створення педагогічних умов і використання мотиваційних чинників формування інтересу у дітей і підлітків до тренувальних занять лижними гонками.

Висновки до четвертого розділу

У результаті організації і проведення педагогічного експерименту нами визначено і досліджено в умовах сільської місцевості педагогічні умови, при яких формується стійкий інтерес школярів до занять лижними гонками. Це:

- створення сучасних умов до організації и проведення навчально-тренувальних занять і участі школярів в різних змаганнях з лижного спорту. Визначено критерії для матеріального заохочення юних спортсменів (за приріст спортивного результату, за стабільну відвідуваність тренувальних занять, за активну громадську роботу в спортивному клубі, за спортивну майстерність). Запропоновано включати в програму змагань нетрадиційні форми їх проведення: з урахуванням віку і рівня технічної і фізичної підготовленості юних лижників; організація шкільних спортивних свят та ін.;

- ефективність роботи тренерсько-викладацького складу. Нами визначено, що підвищення ефективності роботи тренерів-викладачів в експериментальній групі з сільськими школярами також підвищило інтерес до лижних гонок;

- спільні заняті дівчаток і хлопчиків: нами помічено також, що інтерес до спільних занять у групі з дівчатами у хлопчиків більш високий, ніж у дівчат. При цьому інтерес дівчаток до тренувань у сукупної групі з хлопчиками значно нижче (40%);

- формування дружньої спортивної групи. Часто змінювати обстановки і міста для проведення занять. Надання можливості дітям показати себе в іншій якості;

- зустрічі зі знаменитими спортсменами, отримання нової інформації про розвиток лижних гонок в країні;

- здійснення контролю і самоконтролю за тренувальними навантаженнями.

Все це, на нашу думку, значно стимулює бажання займатися лижними гонками сільських дітей;

Наприкінці педагогічного експерименту ми провели порівняльний аналіз змін показників загальної фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної і контрольної груп протягом навчального року, в результаті якого виявили, що хлопчики експериментальних груп перевершували однолітків контрольної в розвитку загальної витривалості, сили і швидкісно-силових можливостей.

ВИСНОВКИ

1. Порівняльний аналіз даних педагогічного експерименту стимулювання інтересу школярів до занять лижними гонками дозволив виявити стабільно високий інтерес до занять цим видом спорту як у учнів сільських шкіл, так і міських: 40% і 23% від загального числа респондентів. У міських школярів цей інтерес на 17% вище, ніж у сільських. Тих, які не бажають займатися лижними гонками, серед сільських школярів на 9% більше, ніж міських (30 і 39% відповідно). Інтерес сільських хлопчиків 10-11 років на 21% вище, ніж їх однолітків з міських шкіл. У 12-13 років у сільських дітей він також вище, ніж у міських (на 12%).

2. Виявлено мотиваційні чинники, що треба використовувати у процесі формування інтересу школярів до тренувальних занять і участі у змаганнях з лижних гонок:

– чинники, які здійснюють прямий вплив на формування інтересу сільських школярів до занять лижними гонками:

а) створення центру лижного спорту, який об'єднав школярів з числа тих, хто бажають займатися лижними гонками в сільській, або у районної школі.

б) якість підготовки сучасних лижних трас, що дозволяє проводити змагання на високому рівні і залучати більшу кількість юних спортсменів і глядачів;

в) призовий фонд на змаганнях серед школярів повинен бути відповідним кількості учасників і кількості спортсменів високого класу;

г) об'єднання дітей і підлітків у колектив зі спільними інтересами;

д) створення соціальних умов для життя та роботи тренерів, створення сучасних лижних баз и трас для проведення змагань високого рівня;

3. Педагогічні і соціальні умови, що підвищують стимулювання сільських школярів до занять лижними гонками:

– стимулювання інтересу школярів до систематичних занять і участі в змаганнях з лижних гонок. Визначено критерії матеріального заохочення юних лижників наприкінці навчального року:

- за приріст спортивного результату;
- за відвідуваність навчально-тренувальних занять;
- за спортивну майстерність та ін..
- Ефективність роботи тренерів.
- Спільні заняття дівчаток і хлопчиків.
- Формування дружнього колективу.
- Зустрічі з відомими в області і в країні лижниками-гонщиками.
- Здійснення своєчасного педагогічного контролю і самоконтролю за тренувальними навантаженнями.

4. Реалізація мотиваційних чинників та педагогічних умов в тренувальних заняттях дозволяє істотно підвищити їх ефективність, яка характеризується:

- збільшенням кількості сільських школярів, які систематично займаються лижними гонками;
- підвищенням ефективності роботи тренерів-викладачів;
- постійне підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості тих, хто займаються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонов А. Ю. Соціально-педагогічні функції культурно-спортивного центру / А. Ю. Аксьонов // Проблеми і перспективи менеджменту фізичної культури і спорту в ХХІ столітті: матер. наук.-практ. конф. традиційного ІХ «круглого столу». – Малаховка: МГАФК, 2003. – С. 31–34.
2. Аношкін В. С. Організація управління розвитком фізичної культури і спорту серед сільського населення: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук / В. С. Аношкін. – М., 2009. – 16 с.
3. Бальсевич В. К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді / В. К. Бальсевич // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2006. – № 1. – С. 23–25.
4. Бальсевич В. К. Фізична культура: молодь і сучасність / В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури і спорту. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
5. Бауер В. Г. Науково-організаційні основи системи підготовки спортивного резерву: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. наук / В. Г. Бауер. – М., 2004. – 36 с.
6. Боровков Н. А. Управління та організація масових дитячо-юнацьких спортивних заходів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук / Н. А. Боровков. – М., 2000. – 23 с.
7. Бурла А. О. Урахування закономірностей розвитку організму в процесі підготовки лижників-гонщиків / А. О. Бурла // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – Суми : Вид-во СДПУ, 2005. – С. 305–313.
8. Бурла А. О. Обсяг тренувальних навантажень у річному циклі тренувань юних біатлоністів / А. О. Бурла, А. О. Бурла, А. І. Кудренко, Ю. О. Лянной // Молода спортивна наука України. – Львів, 2007. – С. 138–143.
9. Бурла А. О. Виховання фізичних здібностей у юних лижників-

гонщиків у підготовчому і змагальному періодах річного циклу / А. О. Бурла, А. О. Бурла, А. І. Кудренко, М. О. Лянной // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 86. Том 1. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – С. 35–38.

10. Волков П. Б. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя сільської молоді на основі вдосконалення системи фізкультурно-спортивної роботи / П. Б. Волков // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – М., 2008. – № 1. – С. 11.

11. Дуркін П. К. Науково-методичні основи формування у школярів інтересу до фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук / П. К. Дуркін. – Архангельськ, 1995. – 43 с.

12. Дуркін П. К. Формування у школярів стійкого інтересу до занять спортом / П. К. Дуркін // Теорія і практика фізичної культури. 1995. – № 1. – С. 48–50.

13. Зайцева В. В. Проблема оцінки фізичного стану людини В. В. Зайцева // Моделювання та комплексне тестування в оздоровчій фізичній культурі: зб. науч. тр. / (Під заг. ред. В. Д. Сникіна). – М.: ВНИИФК, 1991. – С. 3–27.

14. Зотов А. П. Актуальні проблеми дитячо-юнацького фізкультур спортивного руху / А. П. Зотов // Спорт, духовні цінності, культура. Дитячий спорт (концепції, програми, технології): зб. / (Під заг. ред. В. В. Кузіна, В. І. Столярова, Н. Н. Чеснокова). – М.: Гуманітарний центр «Спарта», 1997. – Вип. 7. – С. 176–189.

15. Исмаилов А. В. Формування стійкого інтересу к заняттям лижними гонками на етапе початкової спортивної підготовки / А. В. Исмаилов // Теорія і практика фізичної культури. – 2002. – № 2. – С. 30–32.

16. Камаев О.И Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков : автореф.

дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / О. И. Камаев. – РГАФКУ, 2000. – 51 с.

17. Комков А. Г. Соціально-педагогічні основи формування фізичної активності школярів: (монографія) / А. Г.Комков. СПб. : СПб НІФК, 2002. – 228 с.

18. Котляр С.М . Використання спеціальних засобів підготовки в лижних гонках у підготовчому періоді / С.М.Котляр,Р.В.Лейбюк // Фізична культура, спорт та здоров'я.—Харьків, 2015 р. –С.19-24.

19. Куликов Н. М. Інтегральна оцінка фізичної підготовленості як основа формування рухових потреб сільських школярів / Н. М. Куликов // Проблеми вдосконалення навчального і тренувального процесу в вузах спортивного профілю: матеріали доп. ІV міжвуз. наук.-практ. конф. – Чайковський: ЧГФК, 2008. – С. 103–104.

20. Куликов Н. М. Методологічні передумови формування інтересу до занять фізичною культурою учнів загальноосвітніх шкіл. Педагогіка: навч.-метод. посібник / Н. М. Куликов. – Чайковський: ЧГФК, 2009. – 98 с.

21. Куликов Н. М. Фізична підготовленість школярів сільських шкіл Чайковського регіону / Н. М. Куликов // Проблеми вдосконалення навчального і тренувального процесу в вузах спортивного профілю: матеріали доп. ІІІ міжвуз. наук.-практ. конф. – Чайковський: ЧГФК, 2006. – Ч. 2. – С. 17–21.

22. Куликов Н. М. Формування основ здорового способу життя учнів сільських загальноосвітніх шкіл / Н. М. Куликов. – Чайковський: Регіон, 2009. -- 216 с.

23. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – К.: Олімп. літ., 1997. – 583 с.

24. Правдов М. А. Формування фізичної культури особистості сільських підлітків в умовах шкільного спортивного клубу / М. А. Правдов, А. С. Махов // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2005. – № 3. – С. 22–24
25. Раменська Т.И. Технічна підготовка лижника: навчально – методичний посібник / Т.И. Раменська. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
26. Система підготовки спортивного резерва / (под общ. ред. В. Г. Никитушкина). – М. : ВНИИФК, 1994. – 320 с.
27. Соболева А. В. Проблема мотивації при активном формуванні інтереса к заняттям спортом / А. В. Соболева, Н. Н. Кремнева, Е. В. Румянцева // Спортивный психолог. – 2006. – № 2. – С. 33–36.
28. Суслов Ф. П. Проблеми дитячо-юнацького спорту на сучасному етапі його розвитку / Ф. П. Суслов // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2008. – № 3. – С. 2.
29. Таран Л.М. Побудування тренувальних програм відновних мікроциклів у юних лижників-гонщиків 15-16 років : автореф. дис. на здобуття ступені канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Л.М. Таран. – Х., 2008. – 23 с.
30. Таран Л. Н. Определение объемов тренировочных нагрузок в основных циклических средствах тренировки для юных лыжников-гонщиков 15-16 лет / Л. Н. Таран // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. тр. под ред. Ермакова С. С. – Харьков: ХХПИ, 2008. – 2. – С. 58-65.
31. Фомин С.К. Рухливи ігри на лижах / С.К.Фомин.—К.: Здоров'я, 2004.—132 с.

32. Царик А. В. Актуальные проблемы формирования потребности человека в занятиях физической культурой и спортом : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / А. В. Царик. – М., 1994. – 29 с.

33. Царик А. В. Физкультура как основа способа жизни сегодня и в XXI веке / А. В. Царик // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 1. – С. 2–4.

34. Шукаєва А. В. Сімейний фізкультурно-оздоровчий клуб як ефективна форма взаємодії сім'ї та школи / А. В. Шукаєва // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2006. – № 3. – С. 12–14.