

виховання, оскільки дані дають змогу не тільки володіти інформацією про ефективність навчального процесу, але і про стан здоров'я школярів.

За результатами експерименту встановлено, що більшість досліджуваних тестів у експериментального класу в хлопців і в дівчат мають перевагу над контрольним класом, а саме, човниковий біг з перенесенням кубиків, ловіння підвішеної кульки, ходьба по прямій із заплющеними очима, статична рівновага за методикою Бондаревського, метання м'яча в ціль, тест-вправа для визначення рухової пам'яті, три перекиди вперед (дівчата ЕК).

УВ КК достовірність різниці між початковими і кінцевими результатами виявлено по тесту «три перекиди вперед» (дівчата КК).

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. 392 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л.: Штабар, 2010. 208 с.
3. Москаленко Н. проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С.12-16.
4. Чернишенко Т., Кузінський С., Щаблевська І. Сучасні педагогічні технології розвитку координаційних здібностей підлітків засобами рухливих ігор. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал №2 (2019) Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С.48-62.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЧЕРЛІДІНГУ

Сирота Софія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано оздоровчий вплив черлідінгу для учнів. Охарактеризовано відмінні особливості даного виду спорту. Висвітлені дані стану здоров'я школярів.

Summary. The article analyzes the health-improving effect of cheerleading for students. Distinctive features of this sport are characterized. The data on the state of health of schoolchildren are highlighted.

Актуальність проблеми. Виникненню та впровадженню інноваційних видів спорту в процес фізичного виховання учнівської та студентської молоді сприяє спортивна глобалізація в Україні [1, 4]. На теперішній час спостерігаємо їх становлення в системі фізичного виховання, аналіз позитивних і негативних

наслідків впровадження, визначення актуальності, перспективності та корисності для людей різного віку та статі тощо. Серед усього вибору різних видів рухової активності особливе місце займає черлідінг. Поєднання різних видів діяльності в черлідінгу, що надає йому багатогранності та різноманітності вправ, робить його надзвичайно цікавим для старшокласників. З огляду на це, нагальною є потреба дослідження його впливу на оздоровлення учнів старшого шкільного віку.

В останні роки спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. За даними досліджень, близько 76 % учнів України мають відхилення у стані здоров'я. Однією з причин погіршення стану здоров'я спеціалісти вважають недостатню рухову активність дітей. Відомо, що важливу роль у зміцненні здоров'я відіграє фізична культура, але, на жаль, сучасні уроки, на думку провідних спеціалістів, є недостатньо ефективні та не компенсують у повному обсязі дефіциту рухової активності школярів. Таким чином, пошук нових шляхів організації шкільного фізичного виховання є своєчасним і актуальним.

Мета дослідження – дати характеристику засобів черлідінгу та його впливу на здоров'я учнів старших класів.

Завдання дослідження: проаналізувати засоби черлідінгу та його оздоровчий вплив на учнів старших класів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних.

Результати дослідження. Аналіз доступної науково-методичної літератури свідчить про наявність великого обсягу даних щодо позитивного впливу на організм занять танцювальними видами спорту (спортивні танці, черлідінг, різновиди аеробіки тощо) [1, 2, 3]. Різноманітність, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів, постійне оновлення логічно побудованих і науково обґрунтованих програм дозволяє танцювальним видам спорту протягом багатьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших 77 видів фізкультурної діяльності та використовувати їх у системі підготовки спортсменів різної спеціалізації.

Поряд із великим освітнім, виховним і розвивальним потенціалом черлідінгу варто відзначити його зростаючу популярність в учнівському середовищі, що обумовлює необхідність пошуку перспективних напрямів його реалізації, форм, зокрема, формування збірних команд школи, міста, області тощо. Важливо, щоб організація занять черлідінгом у закладах загальної середньої освіти включала елементи акробатики, гімнастики, танців, хореографії, охоплювала теоретичну та практичну складові, враховувала рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стан здоров'я учнів. Для організації занять доцільно використовувати популярну ритмічну музику. Заняття мають проходити в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки та гігієни.

Дослідження в сфері фізичного виховання свідчать про стійку тенденцію до зниження рівня рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл, яка, на думку Н.В. Москаленко, 2007, І.В. Бакіко, 2007, О.Ю. Кібальник, 2008 та ін.,

може призвести до негативних наслідків щодо фізичного здоров'я дітей. Основною причиною такої тенденції автори вказують недостатню ефективність сучасних уроків з фізичної культури, які є одноманітними, не завжди забезпечують можливість вибору форми занять і не достатньо стимулюють цікавість школярів до уроків з фізичної культури.

В останні роки ряд науковців значну увагу приділяють розробці нових підходів щодо організації та проведення занять з фізичного виховання. Однак усі ці дослідження не порушували питання впливу вправ черлідінгу на фізичне здоров'я дітей середнього шкільного віку. Таким чином, доцільно включати черлідінг у зміст фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Цей вид рухової активності може сприяти підвищенню рівня фізичного стану, зміцнення здоров'я школярів за рахунок динамічності, широкого спектру дії та привабливості.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що заняття черлідінгом сприяють формуванню гармонійної фігури, уникаючи гіпертрофії м'язів і «чоловічості» у дівчат, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та захворювань опорно-рухового апарату, покращенню пам'яті та концентрації уваги, нормалізації психоемоційного стану, подоланню депресії, тим паче, опираючись на ситуацію в країні тощо. Враховуючи вищесказане, вважаємо за потрібне впроваджувати та пропагувати черлідінг серед старшокласників.

Список використаних джерел:

1. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
2. Боляк А. А., Крикун Ю. Ю., Ауштикальніс Е. І. Чирлідінг: правила змагань. Всеукр. федерація черлідінгу, 2005. 76 с.
3. Бала Т. М. Вплив вправ чирлідінгу на координаційні здібності школярів 5-9-х класів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 5 (49). С. 24-28.
4. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідінгу у світі та Україні Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 196–199.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Холковський Артем

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано характеристику фізіологічних механізмів розвитку витривалості. Визначено основні прийоми.

Охарактеризовано відмінні особливості розвитку витривалості у різних вікових груп.

Summary. The article analyzes the characteristics of the physiological mechanisms of endurance development. The main techniques are defined. Distinctive features of endurance development in different age groups are characterized.

Актуальність проблеми. З роками в Україні починає з'являтися тенденція погіршення функцій судинно-серцевої та дихальної систем серед молоді. Фахівці пов'язують це з низьким рівнем тренуваності, а отже й загальної витривалості. Рухові навички формуються на фоні поступового розвитку рухових якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. Комплекс тренувальних засобів, які використовуються для формування рухових умінь і навичок, повинен забезпечуватись побудовою міцної бази всебічної фізичної підготовленості, оптимальним взаємозв'язком фізичних якостей, рухових умінь і навичок, що сприяє здобуттю вміння управляти своїми рухами [2].

Витривалість відіграє значну роль у житті учнів, адже для досягнення якомога вищого результату виникає необхідність удосконалення багатьох фізичних якостей, наприклад, рівень розвитку витривалості свідчить про достатнє на початковому етапі опанування спеціальними технічними вправами.

Мета дослідження – дати характеристику фізіологічних механізмів розвитку загальної витривалості.

Завдання дослідження: проаналізувати характеристику розвитку загальної витривалості.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних.

Результати дослідження. Витривалість – здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності. Залежно від специфіки роботи, розрізняють здатність долати втому при фізичних навантаженнях помірної інтенсивності, швидкісної або силової спрямованості. Линець М.М. [2] виділяє різні види витривалості: загальна, швидкісна, силова. Спеціальна витривалість забезпечується наступними факторами:

- 1) потужність і ємність шляхів енергозабезпечення виконання роботи;
- 2) економічність роботи й ефективність використанні функціонального потенціалу;
- 3) специфічність пристосувальних реакцій і функціональних проявів;
- 4) стабільність і варіативність рухових навичок і вегетативних функцій [3].

Швидкісна витривалість як рухова якість людини – це її здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною для себе інтенсивністю. Ця фізична якість має надзвичайно важливе значення для забезпечення ефективності змагальної діяльності в циклічних видах спорту спринтерського характеру. Важливе значення вона відіграє також у спортивних іграх і подібних до них видах рухової діяльності. Спортсмени, які мають

достатньо високий рівень прояву швидкісної витривалості, здатні до багатократних прискорень і ривків упродовж гри.

Перенос швидкісної витривалості значно менший, ніж загальної. Він проявляється переважно у вправах, що подібні за структурою роботи нервово-м'язового апарату [1].

Витривалість залежить від запасу сили, швидкості, гнучкості та координації рухів [1]. Збільшення з віком витривалості при динамічній роботі проявляється в підвищенні працездатності, а також у прирості аеробної й анаеробної продуктивності. З віком значно збільшується показник аеробного обміну – МСК (максимальне споживання кисню). У 7 років МСК складає в середньому близько 1,3 л/хв. Відносно менше збільшується МСК при розрахунку на 1 кг ваги тіла. Особливо сильно підвищується МСК у юних спортсменів. 10-річні хлопчики-спортсмени переважають своїх однолітків, які не займаються спортом на 14 %.

Розвиток витривалості пов'язаний також із розвитком органів кровообігу. Це можна спостерігати за даними кисневого пульсу (кількість кисню в мл на 1 удар пульсу). В 7 років максимальний кисневий пульс складає 6,6 мл/уд.

Витривалість також збільшується у зв'язку з удосконаленням здатності управляти роботою м'язів. У результаті знижується енергетична вартість рухів [1].

Збільшення навантаження у дітей за рахунок підвищення його потужності та тривалості, а також за рахунок зменшення інтервалів відпочинку між повтореннями вправ, супроводжується більшим ростом енерговитрат, ніж у дорослих.

Діти шкільного віку не виділяються високим рівнем розвитку витривалості, але здатність до багаторазових повторень швидкісної роботи в ході тривалого часу вже в 14-річному віці у них збільшується. Багато дослідників вважають, що витривалість необхідно виховувати з молодшого шкільного віку якраз за рахунок малоінтенсивної роботи в ході продовженого часу. З цією метою рекомендуються використовувати методи суворо регламентованої вправи зі стандартними навантаженнями й інтервальними навантаженнями. Вони забезпечують стійке підвищення аеробної витривалості та сприяють створенню міцної бази для використання інших методів на уроках фізичної культури. Вправи, що виконуються цим методом продовжуються до 10-12 хвилин, а ЧСС при даній інтенсивності знаходиться в межах 150-160 уд/хв. Даний режим роботи забезпечує високі величини ударного обсягу серця і рівень споживання кисню. Але черезмірно продовжена робота, що не відповідає можливостям учнів, призводить до пониження величини споживання кисню, і негативно впливає на розвиток витривалості.

Метод вправи зі стандартним безперервним навантаженням переважно використовується на ранніх етапах розвитку загальної витривалості [2].

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що більшість авторів, розкриваючи поняття витривалості, виділяють деякі загальні властивості її як фізичної якості, а саме: витривалість як здатність протистояти

подальшому фізичному стомленню або як здатність виконувати роботу упродовж тривалого часу. Більшість авторів акцентували увагу на тому, що витривалість – це здатність виконувати різну роботу без зниження її ефективності з часом.

Також ми проаналізували різницю вдосконалення витривалості в різних вікових групах дітей. Наприклад, на заняттях з підлітками основи техніки вивчаються, як правило, в полегшених умовах. Широко використовуються комплекси спеціально-підготовчих і підвідних вправ. Таким чином, враховуючи фізіологічні особливості розвитку витривалості у дітей шкільного віку та підбираючи специфічні засоби і методи її розвитку, можна суттєво впливати на ефективність даного процесу.

Виявлено, що визначення періодів вікового розвитку, які відрізняються один від одного істотними змінами в підвищенні або пониженні певних функцій, дозволяє точніше виділяти специфічні вікові групи і розробляти відповідні нормативи оцінки розвитку витривалості.

Список використаних джерел:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За заг. ред. Зубалія. 2-е вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.
3. Магльований А.В. Вплив фізичних навантажень "до відмови" на розумову працездатність студентів з різним рівнем рухової активності. Фізіологічний журнал. 1991. Т. 37, № 2. С. 98–102.

МІСЦЕ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана, Майстренко Олександр
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті визначено та проаналізовано роль і місце спортивних ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Охарактеризовано командні спортивні ігри як широку сферу в розвитку соціально-психологічних і фізичних якостей дошкільників.

Summary. The article defines and analyzes the role and place of sports games in the system of physical education of preschool children. Team sports games are characterized as a broad field in the development of social, psychological and physical qualities of preschoolers.

Актуальність проблеми. Дослідження показують, що одним із ключових інструментів у вирішенні поставлених завдань у дошкільному віці виступає фізичне виховання. Повноцінний розвиток особистості дошкільника повинні