

- Book of Abstracts. Second Annual Congress of the European College of Sports Science. Vol. 2. Copenhagen. Denmark, 1997. P. 74–75.
5. Sobotka R. Physical activity and Health – a new view at Limits // Book of Abstracts. Second Annual Congress of the European College of Sports. Vol. 1. Copenhagen, Denmark. 1997. P. 194–195.

ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дунаєвський Богдан, Околіт Валентин

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню важливості занять футболом, як одному з популярних засобів фізичного виховання школярів.

Summary. The article is devoted to the theoretical substantiation of the importance of playing football, as one of the popular means of physical education of schoolchildren.

Актуальність. Фізичне виховання є однією з найважливіших ланок навчально-виховного процесу школярів. Відповідно до нових соціально-економічних потреб сучасного суспільства, метою фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості, формування самостійності й активності дітей в організації свого спортивного дозвілля та проведення регулярних занять фізичною культурою. Проте виховання фізичної культури особистості неможливе без підтримки інтересу школярів до занять з цієї дисципліни [1].

Істотне місце у комплексі засобів фізичного виховання займають спортивні ігри, зокрема, футбол. Футбол є одним із наймасовіших і найулюбленіших видів спорту. Його популярність серед дорослих і дітей надзвичайно велика. Інтерес до футболу з кожним роком росте не тільки серед хлопчиків, але й серед дівчаток. Футбол приваблює своєю видовищністю, різноманітністю технічних дій. Крім того, це ефективний засіб зміцнення здоров'я, вдосконалення всіх функцій організму [3].

Мета дослідження – визначити роль занять футболом у фізичному вихованні школярів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Сьогодні система шкільної освіти зазнає значних змін. Це пов'язано з прагненням удосконалити навчальну програму відповідно до нових державних освітніх стандартів, забезпечивши тим самим високу якість навчання. Залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою та спортом є одним із пріоритетних завдань сьогодення [4].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сьогодні переважна

більшість учнів закладів загальної середньої освіти відзначається незадовільним фізичним станом здоров'я. Повноцінного розвитку дітей шкільного віку неможливо досягти без активних фізкультурних занять. Виявлено, що дефіцит рухової активності значно погіршує здоров'я організму людини, послаблює її захисні сили, не забезпечує повноцінний фізичний розвиток [1]. Популярним видом фізичної активності як серед школярів, так і загалом серед молоді, є футбол, оздоровчий вплив якого широко застосовується в практиці загальноосвітніх навчальних закладів [2].

Серед багатьох видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання, футбол займає одне з провідних місць. Футбол як вид спорту має можливості різнобічного впливу на школярів. Усі необхідні для повноцінного розвитку особистості фізичні якості розвиваються у процесі гри в футбол. Також футбол направлений на загальну фізичну підготовку, різнобічне виховання фізичних здібностей, підвищення рівня функціональних можливостей організму школярів, збагачення рухових умінь і навичок [3].

Висока емоційність, яка виникає у результаті великого різноманіття рухових вправ, гостроти ігрових ситуацій, динаміки спортивної боротьби, колективного характеру ігрових подій, прямої залежності індивідуальних можливостей гравця з командними, миттєвої оцінки спортивної боротьби як суб'єктивної, так і об'єктивної, притаманна футболу. Усе це створює умови для ефективного фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти засобами футболу [5].

Висновки. Спортивні ігри займають одне з провідних місць серед усього різноманіття засобів фізичного виховання, що використовуються для забезпечення гармонійного розвитку людини. Вони належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ у людей всього світу.

В останні роки змагальні види спорту стають одними з основних у фізичному вихованні дітей, а спортивні ігри – є улюбленими на уроках фізичної культури в школі. Особливо приваблює в нашій країні як дівчаток, так і хлопчиків, футбол. На сьогодні він зайняв одне з найважливіших місць у програмі фізичного виховання в школі, тому що вплив занять футболом на організм має комплексний характер, а сама гра емоційно насичена та формує позитивну мотивацію до рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. 368 с.
2. Віхров К. Л., Зубалій М. Д., Столітенко Є. В. Футбол у школі: навч.-метод. посіб. К. : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
3. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі: навч. посібник. Київ, 2002. 213 с.
4. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 192 с.
5. Столітенко Є. В., Черевко Т. П. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у

процесі занять футболом : навч. посіб. К., 2013. 304 с.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Захарчук Сергій

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Мазур Наталія

КЗ «Піщанський ліцей №1»

Резюме. У статті визначені важливі чинники, які враховуються при плануванні силового навантаження. Проаналізовано застосування різної ваги при силовому тренуванні. Проаналізовано послідовність виконання вправ при плануванні тренувального процесу.

Summary. The article defines important factors that are taken into account when planning the power load. The use of different weights during strength training was analyzed. The sequence of performing exercises when planning the training process was analyzed.

Актуальність проблеми. Проаналізовані дані літературних джерел засвідчують, що майже в половини школярів рівень розвитку сили є незадовільним. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихальної й серцево-судинної систем, ожиріння тощо. Труднощі в адаптації до умов навчання, перевантаження в учнів із недостатньою силовою підготовкою виникають значно частіше [2, 5].

Мета – проаналізувати методику навчання атлетичною гімнастикою з юнаками старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. У старшому шкільному віці у роботі з юнаками поряд із удосконаленням спритності та швидкості необхідно виховувати силу та гнучкість, міжм'язову координацію, різні прояви витривалості [2]. Учні 15-16 років повинні, перш за все, навчитися правильно працювати з невеликими обтяженнями, зрозуміти, яку користь вони можуть доставити у їхньому фізичному вихованні, й лише після цієї ваги обтяження можна збільшувати.

У силовому тренуванні важливе значення має кількість підйомів штанги (КПШ). Виходячи з цього, при багаторазовому виконанні вправ використовуються три основні види дозування [3]:

- при кількості повторень 20 і більше, вважається мале навантаження (вага обтяження);
- при кількості повторень від 8 до 10 – середнє навантаження (вага обтяження);
- при малій кількості повторень (1-3) – велике навантаження (вага