

### **Список використаної літератури.**

1. Амелічкіна В.В. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя. *Студентська спортивна наука: Збірник наукових праць*. Житомир: ПП«РУТА», 2015. С. 8-11
2. Бутенко, Г.О. Засоби оздоровчого туризму та орієнтування як основа рекреаційно-оздоровчої технології для дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного Університету*. Чернігів, 2015. Вип. 129, т. 3. С. 36-41.
3. Дем'янчук О. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: 2019. № 3(47). С. 43-47
4. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с
5. Павленко Є.Є. Оздоровчий туризм : навч. посібник / Є.Є. Павленко, Г.С. Ільницька, В.О. Павленко. Х. : НФаУ. 2021. 114 с.
6. MacCool, S. F. *Tourism, recreation and sustainability, linking culture and environment*. Wallingford : CABI Int., 2001. 187 p.

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ**

Краковецький А.Ю., Стахов Н.О., Пронін В.А.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** В статті представлені результати дослідження динаміки показників фізичної підготовленості хлопчиків 5-х класів під впливом впровадження експериментальної програми на основі застосування

легкоатлетичних вправ. Отримані результати свідчать про покращення досліджуваних показників у школярів, які брали участь в експерименті.

**Ключові слова:** учні 5-х класів, легка атлетика, фізична підготовленість.

**Summary.** Krakovetskyi A.Yu., Stakhov N.O., Pronin V.A. **Study of the influence of track and field athletics equipment on the physical fitness indicators of 5th grade students.** The article presents the results of the study of the dynamics of indicators of physical fitness of 5th grade boys under the influence of the implementation of an experimental program based on the use of athletics exercises. The obtained results indicate the improvement of the investigated indicators in schoolchildren who participated in the experiment.

**Keywords:** 5th grade students, track and field athletics, physical fitness.

**Вступ.** В останні роки значення та роль фізичного виховання істотно зростає з огляду на потребу збереження здоров'я підростаючого покоління. Необхідним є вирішення питання створення оптимальних умов для поліпшення фізичного потенціалу та здоров'я дітей на уроках фізичної культури. Стан фізичної підготовленості є одним з критеріїв здоров'я, а в фізичному вихованні рівень фізичної підготовленості є показником ефективності цього процесу.

Засоби легкої атлетики є найбільш ефективними оскільки сприяють розвитку всіх фізичних якостей [1, 2, 3].

**Мета дослідження** – дослідити динаміку показників фізичної підготовленості хлопчиків 5-х класів під впливом занять із використанням засобів легкої атлетики.

**Методи дослідження.** Аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, математико-статистичні методи обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для оцінки показників фізичної підготовленості учнів 5-х класів використовувались наступні тестові вправи: біг 60 м (с), стрибок у довжину з місця (см), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), нахил тулуба вперед з положення сидячи (см), піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів), човниковий біг 4×9 с (с). Ці тестові

вправи входять до програми з фізичної культури для школярів 5-9 класів як контрольні нормативи для оцінки фізичної підготовленості [4, 5].

На рис. 1 зображена динаміка середньостатистичних результатів в тестових вправах для оцінки показників фізичної підготовленості хлопчиків 5-х класів.

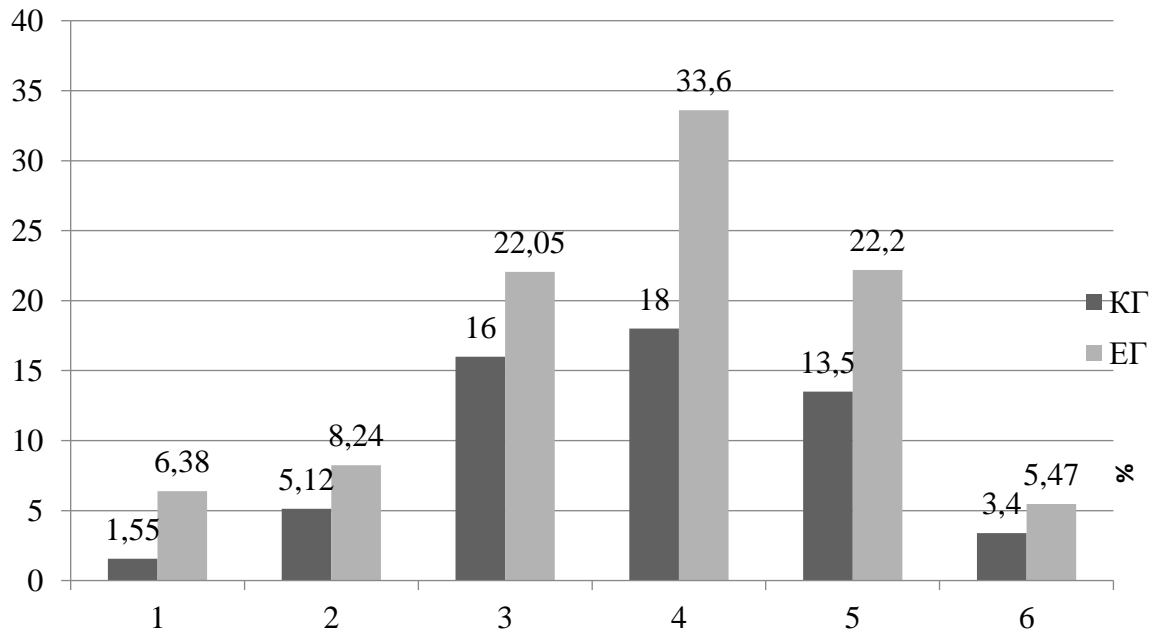


Рис. 1. Приріст середньостатистичних результатів в тестових вправах у хлопчиків 5-х класів протягом експерименту

*Примітка: 1 – біг 60 м; 2 – стрибок у довжину з місця, 3 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, 4 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 5 – піднімання тулуба в сід за 1 хв., 6 – човниковий біг 4×9 м.*

Результати були отримані в кінці експерименту після використання експериментальної програми спрямованої на корекцію фізичної підготовленості школярів 5-х класів засобами легкої атлетики.

В контрольній групі хлопчики на уроках фізичної культури займалися відповідно до навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів.

В експериментальній групі в зміст уроків з фізичної культури на початку основної частини були включені комплекси легкоатлетичних вправ.

Комплекси вправ використовувались двічі на тиждень. Експериментальна програма застосовувалась на уроках фізичної культури в 3 та 4 кварталі протягом 16 тижнів.

Аналізуючи отримані дані можна констатувати, що в усіх тестових вправах середньостатистичні результати покращились. Найбільший приріст результатів спостерігався в тестових вправах на прояв швидкісних та силових здібностей хлопчиків.

**Висновки.** 1. Аналіз джерел науково-методичної літератури свідчить, що в теперішній час проблема зниження здоров'я, як ніколи є ключовою в суспільстві та школярів зокрема. Сучасний урок фізичної культури не може забезпечити досягнення учнями необхідного рівня фізичної підготовленості, тому актуальним залишається пошук та застосування ефективних засобів, форм та методів фізичного удосконалення школярів.

2. Дослідження стану фізичної підготовленості учнів 5-х класів дозволяє підтвердити дослідження багатьох науковців про те, що він знаходиться на нижчому за достатній рівень.

3. Засоби легкої атлетики є одними з найбільш ефективних, доступних для виконання з точки зору техніки вправи та застосовуються для розвитку усіх без винятку фізичних якостей. Крім того, вони сприяють розвитку м'язової системи, покращенню показників роботи серцево-судинної системи, зміцненню здоров'я в цілому та підвищують мотивацію до занять фізичною культурою.

#### **Список використаної літератури.**

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика. Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. Харків: ОВС, 2005. 345 с.
3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. 2007. 195 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Режим доступу:

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 438 с.

## ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ, ЩО СПОНУКАЮТЬ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Лобашевський В.В.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У даній статті визначено мотивацію й інтерес дівчат основної школи до занять фізичною культурою й спортом. У ході проведених досліджень отримані результати дозволили намітити шляхи підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою й спортом.

**Ключові слова:** учні, заняття фізичною культурою, мотиви.

**Summary.** **Lobashevsky V.V. Research of the motives which drive students to engage in physical education.** This article defines the motivation and interest of primary school girls in physical education and sports. In the course of the conducted research, the obtained results made it possible to outline the ways of increasing the motivation of schoolchildren to engage in physical education and sports.

**Keywords:** students, physical education, motives.

**Вступ.** Фізичне виховання – це широка галузь педагогічного впливу на учнів. Воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Тому це багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізкультурою і спортом, розвиток фізичних сил і здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя. Це завдання фізичного виховання [2]. Для розуміння сутності фізичного виховання важливо зрозуміти, що спонукає