

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА ІСУЕП. 2000. 316 с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 19-22, 232-245.
3. Дідик Т.М., Кульчицька І.А., Адамчук В.В, Поляк В.А. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: Планер; 2018.с. 240-266
4. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: за ред.. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. - К.: Логос, 2019.192 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Дмитренко Світлана¹, Кирилішен Данило¹, Мазур Наталія²

*¹Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,*

кафедра теорії і методики фізичного виховання,

²КЗ «ЗАКЛАД ЗСО І-ІІІ ст №1 смт. Піщанка»

sdmitrenko73@gmail.com

Анотація. Обґрунтовано ефективність використання вправ, які мають переважну спрямованість на розвиток силових якостей у вигляді спеціальних комплексів, що дозволяє значно активізувати процес виховання цих якостей у дітей.

Ключові слова: сила, учні, уроки фізичної культури.

Summary. **Dmytrenko S., Kyrylishen D., Mazur N. Features of Developing Strength Abilities in Secondary School Students.** The effectiveness of the use of exercises that have a predominant focus on the development of strength qualities in the form of special complexes, which allows to significantly activate the process of educating these qualities in children, has been substantiated.

Keywords: strength, students, physical education lessons.

Постановка проблеми. Однією з основних проблем шкільного фізичного виховання є підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. У ряді спеціальних досліджень [1; 2; 3] відзначено, що

до теперішнього часу рівень розвитку фізичних якостей у дітей, що досягається в процесі урочних занять, невисокий і не може відповідати сучасним вимогам до фізичного виховання в школі. Рівень і темпи розвитку фізичних якостей (в плані загальної фізичної підготовки) багато в чому визначається доцільністю використання фізичних вправ в процесі занять в школі. Передбачається, що застосування вправ, які мають переважну спрямованість на розвиток силових якостей у вигляді спеціальних комплексів, дозволяє значно активізувати процес виховання цих якостей у дітей.

Обговорення. Як показують дослідження ряду авторів [4;5], метод багаторазових незначних зусиль передбачає багаторазове подолання зовнішнього опору до значної втоми або «до відмови». В одному підході може бути від 4 до 15-20 і більше повторень вправ. За одне заняття виконується 2-6 підходів, 2-4 комплекси. Відпочинок між підходами – 3-6 хвилин. Величина зовнішніх опорів зазвичай знаходиться в межах 40-80% від максимального в цій вправі. Швидкість виконання невисока. Звичайно, механізм прояву і, відповідно, розвитку силових здібностей при такій різниці в кількості повторень буде різним. При великій вазі і малій кількості повторень буде розвиватися в основному максимальна сила, або ж одночасно відбувається збільшення сили і м'язової маси. І, навпаки, при значній кількості повторень і невеликій вазі обтяжень силова витривалість починає значно зростати. Тренувальний ефект від цього методу досягається закінченням кожної серії повторень вправ. В останніх повтореннях кількість робочих рухових одиниць збільшується до максимуму, відбувається їх синхронізація.

Незважаючи на те, що працювати «до відмови» менш вигідно в енергетичному плані, цей метод отримав широке поширення на практиці. Це пояснюється його чітко визначеними перевагами. Даний метод дозволяє краще контролювати техніку рухів, уникати травм, знижувати напругу під час силових вправ, сприяє гіпертрофії м'язів. І, нарешті, цей метод є єдиною можливим в силових тренуваннях новачків, так як розвиток сили у них практично не залежить від величини опору, якщо воно перевищує 35-40% від максимальної сили. Його доцільно використовувати в тих випадках, коли величина сили відіграє вирішальну роль, а швидкість її прояву не має великого значення.

Рекомендації. Цілеспрямована методика використання фізичних вправ з переважною спрямованістю на розвиток силових здібностей у дітей середнього шкільного віку дає більш виражений ефект.

Література

1. Дмитренко С. М., Козлова К., Асаулюк І. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. 2006. Випуск 10. С. 156-159.

2. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів: автореферат дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 1998. 18 с.
3. Козлова К. П., Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. 2009. Випуск 7. С. 167-170. Вінниця: ВДПУ.
4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л., Романенко О. І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. *The 5th International scientific and practical conference "Scientific achievements of modern society"*. 2020. P. 1037-1048. Liverpool, United Kingdom: Cognum Publishing House.
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. *Science Review - Scientific Educational Center*. 2018. 4(32), С. 49-52. Warsaw, Poland.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Коваль Вікторія, Степанюк Світлана, Грабовський Юрій

*Херсонський державний університет,
кафедра теорії та методики фізичного виховання*

vkoval@ksu.ks.ua
sstepaniuk@ksu.ks.ua
turik@ksu.ks.ua

Анотація. У статті розглянуто особливості функціонування системи фізичного виховання у ЗВО. Встановлено, що, наразі, відсутня чітка рекомендація щодо здійснення роботи з фізичного виховання у ЗВО. Це призводить до формування різних моделей у навчанні. Їх окреме існування в сучасних нестабільних умовах освітнього середовища, в якому, на жаль, переважає дистанційний компонент, організаційно ускладнено. У результаті цього виникає потреба у встановленні чітких вимог до організації якісного навчання з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальні заняття, ЗВО, завдання.

Summary. Koval V., Stepaniuk S., Hrabovskyi Yu. **Modern Issues of Physical Education in Higher Education Institutions.** The article examines the peculiarities of the functioning of the physical training system in the Western Military District. It has been established that, on a daily basis, there is a clear recommendation for effective work from physical training at the Western Military District. This leads to the molding of different models in the beginning. Besides their existence in the current unstable minds of the luminous middle, in which,