

Перспективи подальших досліджень окресленої проблеми вбачаємо у пошуку принципово нових підходів побудови тренувального процесу з легкої атлетики у контексті впровадження технічних засобів і використання експрес-тестів, що забезпечить набуття досконалої фізичної форми відповідно до спорту високих досягнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 315 с..
2. Мельник А.Б., Вербовий В.П., Калинин Л.М., Кушнірук М.В. Развитие физических качеств курсантов средствами легкой атлетики : методичні рекомендації. Івано-Франківськ, 2018. 66 с.
3. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.
4. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник / І.О. Павленко, О.Р. Сидоренко, Н.М. Скачедуб, Л.І. Бережна. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.
5. Тремполець С., Руденко О. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики. Науковий пошук молодих дослідників. *Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II.* : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 180–185.

Сніжко Юлія, Бермудес Діана

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті подано теоретичне обґрунтування особливостей занять атлетичною гімнастикою учнів старшої школи. З'ясовано, що атлетична гімнастика ефективний і доступний засіб фізичного виховання для учнів старших класів.

Ключові слова: учні, фізичне виховання, атлетична гімнастика.

Snizhko Yuliia, Bermudes Diana. PECULIARITIES' OF ATHLETIC GYMNASTICS IN SENIOR SCHOOL STUDENTS

Abstract. The article presents a theoretical substantiation of the peculiarities of athletic gymnastics classes for high school students. Athletic gymnastics has been found to be an effective and affordable means of physical education for high school students.

Key words: students, physical education, athletic gymnastics.

Актуальність. Здоров'я молодого покоління – це один із показників соціального благополуччя, тому забезпечення оптимального фізичного стану школярів, адекватного запитам особистості та суспільства є одним із основних завдань освіти. У наш час фізична підготовленість молодого покоління знижується. Захворюваність дітей різного віку зростає, а здоров'я учнів за час навчання у школі погіршується.

Високий рівень розвитку рухових якостей – основна база для оволодіння новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудових і побутових операцій, важливий компонент стану здоров'я.

Одним із видів фізичних вправ, придатних для оздоровлення та відновлення фізичного розвитку дітей, є атлетична гімнастика. Атлетична гімнастика – це система вправ з обтяженнями, призначених для того, щоб учні залучалися до регулярної фізичної активності, формування умінь і навичок здорового способу життя, підвищення рівня фізичного стану, забезпечення високої працездатності протягом навчального періоду і не передбачає участь в змаганнях і досягнення граничних спортивних результатів.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування особливостей занять атлетичною гімнастикою учнів старшої школи.

Основні результати дослідження. У шкільному віці створюються морфологічні та функціональні передумови для розвитку основних рухових якостей і освоєння рухових навичок. Однак в цей період необхідно диференційовано підходити до величини і характеру фізичного навантаження, а також виду використовуваних фізичних вправ в залежності від ступеня біологічного дозрівання організму школярів.

Розвиток опорно-рухового апарату школярів тісно пов'язане з формуванням м'язів, зв'язок і суглобів. Зростання м'язової маси йде паралельно з кістковим ростом, і їх розвиток залежить від функціонального навантаження. У практиці фізичного виховання є різні думки з приводу впливу фізичних вправ на ріст людини. Застосування спеціалізованих комплексів вправ, що стимулюють зони росту кісток, прискорює ріст тіла в довжину. Існують певні морфофункціональні ознаки, характерні для відповідних видів спорту, але це наслідок відбору, а не формування під впливом фізичних вправ. Наша багаторічна педагогічна практика підтверджує думку, що вправи з обтяженнями зміцнюють суглоби і зв'язки, збільшують їх рухливість при виконанні рухів з повною амплітудою, розвивають гнучкість опорно-рухового апарату і не чинять негативного впливу на зростання займаються.

Адекватні тренувальні навантаження знижують властиву школярам в пубертатному періоді підвищену реактивність, за допомогою стабілізації екскреції гормонів надниркових залоз.

Реалізація цілей фізичного виховання при використанні атлетичної гімнастики, вимагає відповідного педагогічного підходу, що забезпечує оптимально ефективне використання розвиваючого потенціалу атлетичних вправ. Нам, на підставі свого практичного педагогічного досвіду, представляється, що для масових оздоровчих занять фізичною культурою учнів, коли метою є не досягнення професійної підготовки а оптимізація фізичного стану та розвиток особистісних якостей, найбільший ефект може дати використання особистісно орієнтованого підходу.

Перевагою оздоровчої атлетичної гімнастики є можливість організації змішаних різновікових і різнорівневих навчальних груп. І новачок, і підготовлений вихованець (аж до майстра спорту) можуть займатися на одному робочому місці, використовуючи індивідуальне навантаження або варіант вправи. При цьому більш підготовлений учень може виступати в ролі наставника для новачка, що є ефективним способом стимуляції його саморозвитку - в цьому випадку він розвиває почуття відповідальності, отримує можливість активно застосувати на практиці свої знання і вміння.

З вищевикладеного випливає, що особистісно орієнтований підхід, реалізований в процесі занять учнів оздоровчої атлетичною гімнастикою, дозволяє сформувати особистість, що стоїть на активній життєвій позиції у ставленні до особистої фізичної культури, особистість здатну самостійно вирішувати завдання з підтримання оптимального фізичного стану, відповідного необхідному рівню працездатності.

У нашій кваліфікаційній роботі ми торкаємося питань занять атлетичними вправами спортивної спрямованості, основною метою яких є досягнення високих спортивних кондицій і максимальних результатів у відповідних вправах, участь в офіційних змаганнях.

Основною метою оздоровчих занять атлетичною гімнастикою підростаючого покоління є - підвищення рівня їх фізичного стану та його оптимізації, розвиток особистісних якостей. Ця мета досягається при вирішенні наступних завдань (Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, 2000; Ю.В.Менхін, А.В.Менхін, 2002):

- підвищення функціональних можливостей організму, в тому числі його працездатності;
- компенсація дефіциту рухової активності;
- підвищення життєвого тонусу;
- придбання прикладних навичок.

Умовами виконання цих завдань є дотримання наступних методичних принципів:

1. Помірність навантаження - величина робочого обтяження становить, в більшості вправ 50% від максимального результату в даній вправі, при цьому частота серцевих скорочень становить 110-150 уд / хв;

2. Регулярність занять - не менше трьох разів на тиждень, по 1,5-2 години;

3. Рівномірне опрацювання основних м'язових груп - спини, ніг, рук, плечей, грудей, черевного преса;

4. Активна участь в занятті всієї групи - взаємодопомога, доброзичлива атмосфера, елементи творчої самореалізації;

5. Облік індивідуальних інтересів і потреб учнів, особливостей їх фізичного стану і характеру;

6. Забезпечити умови для безпечного: забезпечення страховки і самостраховки.

Висновки. Теоретичний аналіз наукової і методичної літератури дав можливість з'ясувати, що атлетична гімнастика може бути ефективним і доступним засобом фізичного виховання для учнів старших класів. Засоби атлетичної гімнастики сприяють ліквідації рухового дефіциту школярів, розширенню їх фізичного потенціалу, підвищенню рівня фізичного стану і фізичного розвитку особистості. Атлетична гімнастика дозволяє цілеспрямовано розвивати силові, швидкісно-силові якості, силову витривалість, координаційні здібності і тим самим сприяти ефективній оптимізації фізичного стану учнів.

Регулярні заняття з атлетичною гімнастикою виховують у учнів морально-вольові якості, колективізм, впевненість в собі, а також долучають їх до здорового способу життя. Атлетична гімнастика доступна школярам, а її засоби можна безперервно протягом року.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
2. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2008.
3. Шиян Б. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 1. С.41–46.

Солоненко Євгеній

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті надано характеристику основних засобів відновлення стрільців з лука. Виокремлено три групи засобів: педагогічні, медико-біологічні і психологічні. Серед основних засобів відновлення в процесі підготовки спортсменів-лучників фахівці називають саме педагогічні засоби.

Ключові слова: відновлення працездатності, стрільці з лука, групи засобів.

Solonenko Yevhenii. CHARACTERISTICS OF THE MAIN MEANS OF RECOVERY OF ARCHERS

Abstract. The article describes the main means of restoring archers. There are three groups of tools: pedagogical, medical-biological and psychological. Among the main means of recovery in the process of training archers, experts call it pedagogical tools.

Key words: restoration of working capacity, archers, groups of means.

Постановка проблеми. Насичена змагальна діяльність стрільців з лука висуває високі вимоги до спеціальної підготовленості спортсменів. Зміна правил змагань, з метою підвищення видовищності даного виду спорту, вимагає високої концентрації уваги спортсменів при виконанні кожного пострілу. До того ж