

воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів/Н. Завидівська, І. Ополонець//Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць/ за ред. А.В.Цьось.-Луцьк, 2010. – №2. – С. 50-54.
2. Стасюк Р.М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ/Р.М. Стасюк, І.Ф. Востоцкая, І.Л. Осипова//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:зб.наук.прац /за ред. С.С. Єрмакова.-Х., 2009. – №3. – С.146-149.
3. Н.В.Москаленко «Педагогічні інновації фізичному вихованні»/Н.В. Москаленко// «Спортивний вісник Придніпров'я».- 2009.- №1. – С. 19-22.

**Станіслав Комаристов,**

студент 3 курсу

Факультету фізичного виховання

Науковий керівник: **Н. М. Самсутіна,**

к.п.н., доцент (БДПУ)

### **ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАСТИКИ**

**Актуальність.** Відомо, що гімнастика є одним з дієвих і універсальних засобів фізичного виховання. Як розділ програми, який проходять учні закладів загальної середньої освіти, гімнастика має свої специфічні засоби і методи впливу на дітей. Вчителю необхідно правильно визначати навантаження та добирати дозування для вирішення завдань уроку і позитивного впливу на учнів.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** У дослідженнях науковців О.В. Бірюк, Т.С. Лісицької, Ю.В. Сосиної, Е.М. Фабіан, Т.Т. Ротерс, В.М. Смолевського, Л.В. Тайполе, В.В. Матова по-різному трактується особливість дозування навантажень на уроках фізичної культури з гімнастики, хоча більшість компонентів має схожість.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати особливості дозування навантаження на уроках фізичної культури з гімнастики, використовуючи специфічні та загальнопедагогічні методи фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури з теорії та методики фізичного виховання та гімнастики з методикою викладання.

**Сутність дослідження.** На уроках гімнастики вчителями фізичної культури широко використовуються різноманітні засоби (стройові вправи, вправи загального розвитку, прикладні вправи, вільні вправи, вправи художньої гімнастики, акробатичні вправи, стрибки, вправи ритмічної і коригувальної гімнастики, вправи на гімнастичних приладах). Кожний засіб визначає притаманну тільки йому специфіку навантажень на організм школяра. Характерною їх особливістю є менш сувора регламентація рухів за формою, допущення індивідуальних рішень в діях для досягнення рухового завдання.

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіологічними і біологічними механізмами. Інакше, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить результат.

За А. Ухтимським, малі навантаження збуджують організм, середні – закріплюють досягнутий рівень його функціонування, великі – підвищують функціональні можливості організму, надмірні – пригнічують їх. Всі фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, їх координаційною складністю, а інтенсивність – часом виконання конкретної роботи. Дослідженнями Г.А. Василькова встановлено, що моторна щільність уроків гімнастики у досвідчених вчителів фізичної культури не перевищує 9-12%.

Вчителі фізичної культури в практиці роботи закладів загальної середньої освіти для регуляції навантаження на організм дитини використовують наступні прийоми: збільшення або зменшення кількості повторень вправи; збільшення або зменшення амплітуди рухів; зміна ваги вантажу, що піднімає учень; зміна умов виконання вправ; зміна опору партнера і самоопору; різна швидкість і час виконання вправ; регуляція тривалості перерв і зміна їхнього характеру; варіанти ускладнення вправ за рахунок їх поєднання з іншими вправами; зміна способу і темпу виконання вправ; зміна вихідного положення.

**Основні висновки.** Отже, дозування під час проведення уроків фізичної культури з гімнастики має дуже велику сутність для вирішення дидактичних принципів уроку. Дозування навантажень має бути першим, про що варто замислитися вчителю з фізичної культури. Неправильне дотримання дозування на уроках нерідко призводить до травм, що є справжньою проблемою. Її варто виправляти, адже від цього залежить здоров'я та зацікавленість заняттями з гімнастики майбутнього покоління.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

- 1.Бражник І. А. Гімнастика. Підручник для інститутів фізичної культури / І. А. Бражник. – К.: Радянська школа, 1988. – 426с.
2. Лящук Р. П. Гімнастика. Навч. посібник (у двох частинах) / Р. П. Лящук, А. В. Огністий. – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.

3. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики: Навч. посібник. (у двох томах) / О. М. Худолій. – 4-е вид., випр. І доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т.1. – 408с.: іл.

**Артем Круглік,**  
студент 1 курсу  
Факультет фізичного виховання  
Наук. керівник: **Р. І. Літус,**  
ст. викладач кафедри ФВ (БДПУ)

### **ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПЛАНУ ДЛЯ ЮНАКІВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ**

**Актуальність теми.** Завдяки зростій популярності пауерліфтингу серед молоді й дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду.

**Ступінь досліджуваної проблеми.** Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають розвивати витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, упевненість у своїх силах, підвищують працездатність усього організму.

**Мета та методи дослідження.** Вивчення методики формування силових здібностей у пауерліфтингу для груп початкової підготовки. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні дослідження з оцінки й аналізу фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності й функціональних можливостей підлітків.

**Сутність дослідження.** Проблема вибору «правильної» методики тренувань спортсменам-початківцям пов'язана з їхньою великою кількістю, а також у більшій мірі неповним науковим обґрунтуванням. При навчанні новаків, обов'язково треба застосовувати підводящі вправи. Це такі вправи, які за координацією близькі до змагальної вправи яку вивчають, але значно простіше її.

На початковому етапі багато юнаків часто переоцінюють свої можливості, на кожному тренуванні вони намагаються піднімати максимальну вагу, що може привести до випадків травматизму. Важливо не допустити цього, тренерові необхідно вести постійний контроль щодо дозування та інтенсивності тренувальних вправ. Також тренер завжди повинен пам'ятати, що під час розучування техніки виконання класичних (змагальних) вправ, головне значення має не вага штанги, а кількість повторень у підході. При виконанні вправ зі штангою не можна допускати великих напруг. Розучувати техніку корисно зі снарядом малої та середньої ваги. У міру освоєння вправи й поліпшення загального фізичного стану спортсмена вага штанги поступово збільшується [1, С. 129-130].

Для атлетів початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття три рази на тиждень. Цей варіант найбільш ефективний.