

вчителя по дозуванню фізичних вправ, на навчання правильному диханню при їх виконанні.

Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

Уроки гімнастики в школі в залежності від педагогічних завдань можуть бути: вступні (на початку проходження розділу), на яких учитель ставить завдання навчальної роботи, повідомляє тему до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу, може перевірити рівень фізичної підготовленості і якість виконання основних вправ, уроки вивчення нового матеріалу, уроки повторення, спрямовані на закріплення і вдосконалення раніше освоєних вправ або комбінацій, вони можуть відповідати контрольним, комбіновані (змішані), уроки, вивчення, повторення і вдосконалення раніше освоєних вправ (мають найбільше поширення в школі). Контрольні уроки проводяться або після проходження розділу програмного матеріалу, або в кінці розділу і спрямовані на виявлення успішності і підготовці учнів. На таких уроках оцінюється техніка виконання гімнастичних вправ або комбінацій. Контрольний урок, що проводиться в кінці розділу гімнастики, потрібно організовувати у вигляді змагань з гімнастики.

Основні висновки. Урок є основною формою організації занять з гімнастики в школі. Урок повинен містити певні спільні завдання, виконання яких забезпечується всім процесом навчання і складається з послідовно розв'язуваних конкретних завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 2012. – 207 с.
2. Козенков В. Розвиток і контроль гнучкості школярів / Козенков В., Новикова Г. // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 12. – С. 26-28.

Тетяна Перекусихіна,
студентка III курсу
Факультету фізичного виховання
Науковий керівник: **С. М. Данило,**
ст. викладач (БДПУ)

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ УЧНІВ 6-Х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАСТИКИ

Актуальність. Гнучкість – є одним із найважливіших показників здоров'я. Вона служить базою для розвитку інших фізичних якостей, і є основою успішного оволодіння будь-якою фізичною вправою. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню рухової координації, ефективному оволодінню фізичними вправами.

Актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з

іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку гнучкості засобами стретчингу, що є передумовою міцного здоров'я учнів середнього шкільного віку.

Ступінь досліджуваності проблеми. Питання, пов'язані з різними аспектами розвитку гнучкості у дітей середнього шкільного віку в своїх дослідженнях вивчали О.М. Худолій [3], Л.В. Волков [1], М.С. Дубовис [2].

Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що питання пов'язані з використанням сучасних технологій для підтримання еволюційних процесів розвитку підростаючого покоління та комплексним вихованням гнучкості, яка є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я учнів середнього шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання підлітків.

Мета і методи дослідження: теоретично обґрунтувати програму стретчингових вправ для підвищення рівня розвитку гнучкості учнів 6-х класів на уроках фізичної культури з гімнастики. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних передової педагогічної практики; аналіз, синтез та узагальнення.

Сутність дослідження. Стретчинг це система, яка являє собою абсолютно новий підхід, новий спосіб вирішення проблем фізичного виховання, відкриває нові можливості при роботі зі школярами. Комплекси вправ в системі стретчинг спрямовані на розтягування практично всіх м'язів тіла, причому цей широкий спектр вправ виконується з різноманітних вихідних положень, що надзвичайно важливо для ефективності розвитку гнучкості і рухливості суглобів. Стретчингові вправи допомагають розслабити м'язи за допомогою розтяжки, не перенапружуючи їх. Правильне використання стретчингових вправ відкриває перед школярем унікальні можливості: забезпечує не тільки фізичне здоров'я на довгі роки, а й здоров'я психічне, допомагає пізнати і максимально реалізувати свої можливості, формує активну життєву позицію, дозволяє зайняти гідне місце в суспільстві, саме стати вільним, незалежним, впевненим в собі.

Комплекси спеціальних стретчингових вправ з елементами гімнастики на уроках фізичної культури з учнями 6-х класів можна використовувати:

- в розминці після вправ на розігрівання як засіб підготовки м'язів, сухожиль і зв'язок до виконання об'ємної або високоінтенсивної тренувальної програми;
- в основній частині заняття (уроку) як засіб розвитку гнучкості і підвищення еластичності м'язів і зв'язок;
- в заключній частині заняття як засіб відновлення після високих навантажень і профілактики травм опорно-рухового апарату, а також зняття болю і запобігання судом.

Методика стретчинга досить індивідуальна. Однак можна виділити певні загальні параметри занять: тривалість одного повторення (утримання пози) – 10-20 секунд; кількість повторень однієї вправи від 2 до 8 разів, з відпочинком між повтореннями 10 – 30 секунд; кількість вправ на одному

занятті від 4 до 6; сумарна тривалість всього навантаження від 4 до 8 хвилин.

Основні висновки. На основі вивченої літератури, можна зробити висновок, що на сьогоднішній день ідея впровадження засобів стретчингу на уроках фізичної культури загалом і на уроках з гімнастики зокрема використовується рідко. Про те позитивного результату в розвитку гнучкості можна домогтися більш ефективніше за допомогою виконанням стретчингових вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Методи виховання фізичних здібностей учнів [навчальний посібник] / Л.В. Волков. – К. : 2016. – С 142-146.
2. Дубовис М.С. Физическая культура школьников 4-8-х клас сов [учебное пособие] / М.С. Дубовис. – Киев: 2017. – С 117-119.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навчальний посібник] /. В 2-х частинах. – 3-е вид., випр. і доп. – Харків: ОВС, 2014. – Ч.1. – 414 с.

Дарія Радова,

студентка 1 курсу

Факультету фізико-математичної, комп'ютерної та технологічної освіти

Науковий керівник: **І. В. Писанець,**

викладач (БДПУ)

АКВАФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ФАХІВЦІВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність. Більшість часу здобувачі вищої освіти проводять сидючи за комп'ютерними машинами, що у свою чергу несе ряд негативних наслідків у вигляді надмірного навантаження як на хребет, так і на весь опорно-руховий апарат в цілому. Крім цього може збільшуватися ризик захворювання серцево-судинної системи, виникнення безсоння, нестачі кисню в організмі, психічних розладів, погіршення зору та загального стану самопочуття. І найактуальніший спосіб вирішення цієї проблеми – заняття аквафітнесом .

Ступінь досліджуваності. Важко переоцінити важливість вирішення цієї проблеми, впровадження такої форми фізичних вправ як аквафітнес під час занять фізичного виховання в університетах а також для робітників ІТ-промисловості. Проблемами оздоровчого плавання, розробкою нових технологій занять оздоровчої спрямованості на воді займались під керівництвом доктора педагогічних наук, професора кафедри плавання університету фізичної культури ім. П.Ф. Лесгафта Т.Г. Меньшуткіної. Вагомий внесок в розвиток аквафітнесу внесли кандидати педагогічних наук М.В.Непочах, І.С. Смирнова, Р.П. Кууз.

Мета і методи дослідження. Метою є зображення нагальної потреби введення такої форми занять фізичного виховання як аквафітнес задля досягнення найліпших показників здоров'я. Рухова активність зводиться до того, що вона стає сидячою. Різновидів рухової активності