

фізичного виховання в системі освіти.– Тернопіль, 2003.– С. 144-146.

6. Конох А.П. Профілактика травматизма у младших школьників средствами фізического воспитания: Автореф. дисс. ...к. н. по физ. восп. и спорту.– К., 2000.– 20 с.

7. Бондарь С.О. Види та структура локалізації травм, як передумова формування здоров'язбережувальних засад попередження дитячого травматизму. Україна: Здоров'я нації. 2018;2(49):9-16.

**Димінський С.В., Сачковський І.С., Бережанський О.О.**

### **ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім.  
Тараса Шевченка

**Анотація.** У публікації дано характеристику розвитку фізичних якостей юних лижників-орієнтувальників. Встановлено, що у учнів старших класів, які займалися лижним орієнтуванням значно підвищилися функціональні можливості організму що буде позитивно впливати як на ріст спортивних результатів, так і на рівень їх фізичної працездатності в цілому.

**Annotation.** The publication describes the development of physical qualities of young orienteering skiers. It was found that high school students who were engaged in ski orienteering significantly increased the functional capabilities of the body, which will have a positive effect on the growth of sports results and the level of their physical performance in general.

**Ключові слова:** фізичні якості, спортивне орієнтування, юні спортсмени

**Key words:** physical qualities, sports orientation, young athletes

**Актуальність теми дослідження.** Встановлення та постійне спостереження за функціональним станом школярів є необхідною умовою раціональної побудови процесу фізичного виховання, оскільки вибір засобів фізичного виховання, дозування фізичних вправ залежить від фізичних можливостей і функціонального стану організму.

За останні роки стан здоров'я учнівської молоді України різко погіршився, що обумовлює необхідність надання процесу фізичного виховання у школі оздоровчої спрямованості.

Фізичне виховання у старших класах повинно підготувати учнів до практичного використання набутих у школі знань, умінь і навичок у подальшому дорослому житті. Найбільш характерними рисами методики фізичного виховання старшокласників є широка самостійність як у доборі засобів, так і в організації занять фізичними вправами.

В той же час як свідчать дослідження в старших класах спостерігаються зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, значно зменшується обсяг рухової активності. Тому важливою проблемою є розробка рекомендацій з індивідуалізації фізичного виховання старшокласників на основі встановлення рівня їх функціонального стану.

В даний час висунуте важливе завдання – розробка проблем формування нової людини. Одним із аспектів цієї важливої проблеми – виховання всесторонньо і гармонійно розвинутої людини є розкриття закономірностей організму дитини, що росте і розвивається. Також, успішне вирішення цієї задачі багато в чому залежить від правильної постановки фізичного виховання починаючи з самого раннього дитинства. Лише при строгому науковому підході фізичне виховання стає діючим засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей покращення їх фізичного розвитку.

Закономірності фізичного виховання неможливо виявити без пізнання фізіологічних основ рухової діяльності організму.

Багаторічний процес фізичного виховання і спортивного тренування може бути успішно здійснений за умови ретельного обліку вікових особливостей розвитку людини, рівня його підготовленості, специфіки обраного виду спорту, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Великі складності виникають при роботі з підлітками. Період від 15 до 17 років характеризується бурхливим розвитком фізичних здібностей хлопців і є надзвичайно сприятливим для цілеспрямованих занять фізичними вправами.

Спортивне орієнтування на лижах – це вид спорту, суть якого полягає у швидкому пересуванні по незнайомій місцевості з метою найшвидшого знаходження контрольних пунктів за допомогою карти і компаса. Шлях від одного контрольного пункту до наступного спортсмен обирає самостійно.

Орієнтування один з небагатьох видів спорту в яких учасники змагань діють індивідуально, без нагляду тренерів,

суддів, глядачів, навіть суперників. Тому для досягнення мети потрібна висока психологічна підготовка, прояв наполегливості, рішучості, сміливості.

Результат спортсмена в значній мірі залежить від уміння швидко і точно виконувати багато складних тактичних розрахунків в постійно змінній ситуації, а правильна оцінка обстановки і прийняття на її основі рішення, складає одну із головних задач орієнтування на місцевості.

**Мета дослідження** – визначити характеристику фізичної діяльності юних лижників-орієнтувальників.

Виходячи з мети нашої роботи було сформовано групу спостережуваних, а саме 10 школярів старших класів, стаж спортивної діяльності досліджуваних на момент виконання досліду складав 2,5-3 роки, рівень спортивної майстерності усіх досліджуваних школярів був не нижчий 1 розряду.

**Результати досліджень.** Нами було проведено педагогічне тестування, яке включало серію тестів для діагностування рівня загальної фізичної підготовленості юних орієнтувальників, а саме: загальна витривалість оцінювалась за показником долання дистанції 5000 м на лижах ковзанярським стилем на стандартному колі; рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг оцінювався за тестом Абалакова (стрибок у висоту з місця), та стрибок у довжину з місця; рівень розвитку швидкості оцінювався за швидкістю про бігання 60 м з низького старту; рівень розвитку сили м'язів рук тестували методом підтягування на поперечині.

Як свідчать дані табл. 1 у школярів старших класів, які займаються спортивним орієнтуванням на лижах нами встановлено значний ( $P < 0,05$ ) приріст вибухової сили м'язів ніг, за показниками тесту Абалакова на 2,6 см, а за показниками стрибка в довжину з місця результати покращилися на 2,8 см. Що є суттєвим навіть для спортсменів високої кваліфікації.

Аналіз літературних джерел показує, що в юнацькому віці існують сприятливі умови для подальшого удосконалення швидкості рухів. Значна рухливість нервових процесів, притаманна юнакам, зумовлює швидкість зміни нервових скорочень та розслаблень і сприяє прояву максимального темпу рухів [1, 3].

Рівень розвитку швидкості юних орієнтувальників за показниками бігу на 60 м також покращилися в середньому на 0,3 сек., що є статистично не достовірним.

Розвиток м'язової сили, маючи важливе значення для гармонійного розвитку юнаків 15-17 років, займає важливе місце

в загальній фізичній підготовці школярів. Спеціалісти допускають, що силовій підготовці необхідно приділяти увагу в юнацькому віці [2], тому що при недостатньому рівні розвитку сили не забезпечується належний розвиток опорно-рухового апарату, що й перешкоджає успішному виконанню фізичних навантажень.

Рівень розвитку сили м'язів рук за показниками тесту підтягування на поперечині покращилися не суттєво. Враховуючи, що вік школярів, який ми досліджували, характеризується бурхливим розвитком м'язової системи ці показники можна характеризувати як негативні. Хоча літературні дані [3] свідчать про зниження швидкісно-силових якостей і фізичної працездатності в цілому у школярів саме в цей період (зима-весна). І вже навіть те, що ці показники не знизилися можна вважати позитивним фактом.

**Таблиця 1.**

**Характеристика рівня розвитку фізичних якостей юних лижників орієнтувальників.**

школярі	Стрибок у висоту з місця		Стрибок удовжину з місця		Біг 60 м		Підтягування на поперечині	
	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап
Г-ко	46	46	220	222	8,6	8,2	12	13
Го-к	48	52	210	210	8,9	8,9	8	10
Дал-ей	46	46	212	217	8,5	8,2	15	15
К-рук	42	44	205	210	8,8	8,4	10	10
К-біс	48	52	221	222	8,5	8,2	9	11
К-ов	46	50	232	234	8,9	8,7	12	15
К-ін	50	54	235	235	9,0	8,8	25	25
П-ко	45	45	209	212	8,4	8,2	13	13
Р-ко	46	50	212	217	8,6	8,3	10	10
Т-ков	49	53	216	220	8,8	8,5	11	13
X ± δ	46,6 ±1,7 2	49,2 ±3,1 6	217,2 ±7,84	219,9 ±6,7	8,7 ±0, 18	8,4 ±0, 23	12,5 ±3,1	13,5 ±2,9

**Таблиця 2.**

**Характеристика рівня розвитку загальної витривалості юних лижників орієнтувальників**

Школярі	Біг на лижах 5000 м (хв.)	
	1 етап	2 етап
Г-ко	17,26	17,08
Го-к	17,12	16,57
Дал-ей	16,51	16,38
К-рук	18,02	17,40
К-біс	17,35	17,03
К-ов	16,42	16,37
К-ін	17,40	17,21
П-ко	17,55	17,30
Р-ко	17,39	17,22
Т-ков	17,16	17,01
$X \pm \delta$	$17,2 \pm 0,33$	$16,9 \pm 0,31$

З табл. 2 видно, що рівень розвитку загальної витривалості за показниками бігу на лижах по пересіченій місцевості 5000 м. також підвищився. Так, середньогруповий час подолання дистанції на лижах знизився на 23 сек. при тому, що деякі школярі покращили цей показник витривалості більш ніж на 50 сек. Це свідчить про те, що у орієнтувальників значно підвищилися функціональні можливості організму що позитивно впливатимуть як на ріст спортивних результатів, так і їх фізичної працездатності в цілому.

**Висновок:** отже, фізична діяльність юних лижників-орієнтувальників характеризується умінням зберігати високий рівень психічних процесів в умовах зростаючої фізичної втоми. У школярів старших класів, які займаються спортивним орієнтуванням на лижах нами встановлено значний приріст вибухової сили м'язів ніг, рівня розвитку загальної витривалості. Це свідчить про те, що у орієнтувальників значно підвищилися функціональні можливості організму що позитивно впливатимуть як на ріст спортивних результатів, так і їх фізичної працездатності в цілому.

**Список літератури:**

1. Близневский А. Ю. Лыжное ориентирование как самостоятельный вид спорта в рамках спортивного

ориєнтування. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 3. С. 39-42.

2. Галан Я. П. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів : монографія / Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 222 с.

3. Чешихина В. В. Содержание и методика физической подготовки спортсменов ориентировщиков. Проблемы современного развития спортивного ориентирования: Материалы Всероссийской научно-практической конф. Москва. 2007. С. 4 – 7.

**Довгань О.М.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9409-2492>

**Кучер Т.В.**<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9806-2821>

**Присяжнюк С. І.**<sup>3</sup>

**Давибіда Н.О.**<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7746-4829>

## **ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

1, 2, 3 Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

4 Тернопільський національний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського, МОЗ України

**Анотація:** у науковому дослідженні було проведено теоретичне обґрунтування і практичне обстеження постави учнів молодших класів, а також впроваджено у практику уроків з фізичної культури комплекси вправ коригуючої гімнастики для профілактики і корекції дефектів постави у школярів.

**Ключові слова:** корекція, постава, сколіоз, коригуюча гімнастика.

**Abstract:** the theoretical justification and practical examination of the junior students' posture have been carried out in the research as well as the sets of corrective gymnastics exercises for preventing and correcting the posture defects in schoolchildren have been introduced into the practice of physical education lessons.

**Key words:** correction, posture, scoliosis, corrective gymnastics.

**Постановка проблеми.** В процесі реформування фізичного виховання школярів, першочерговим завданням є