

4. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб.наук.праць. К.: Пед.наука, 2009. Кн. 1. 276 с.

5. Про цільову комплексну програму „Фізичне виховання – здоров’я нації” / Рішення колегії Міністерства освіти України. 1999. № 1. С. 148–164.

6. Сичов С.О., Некрашевич О.І. Фізична культура та спорт в Україні: Методичні вказівки з теоретичного розділу програми фізичного виховання школярів 9-11 класів. Київ: НТУУ “КПІ”, 2006. 28 с.

**Тютько Д.Р.**

**Шукатка О.В.** <https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

## **ОСНОВИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ**

Львівський національний університет імені Івана Франка

**Анотація.** У статті здійснено загальний аналіз рухових навантажень учнів молодшого шкільного віку і його індивідуалізація на уроках фізичної культури. Проаналізовано методики регулювання навантажень на заняттях з фізичної культури. Виділено основні особливості дозування фізичного навантаження школярів. З’ясовано, що активні заняття спортом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів.

**Annotation.** The article deals with a general analysis of the motor loads for children in primary school and its individualization in the lesson of physical culture. Methods of regulating motor loads on physical education classes are analysed. The main features of the physical activity of schoolchildren are highlighted. It has been found that active sports contributes to raising the level of physical fitness of schoolchildren.

**Ключові слова:** школярі, фізична культура, дозування навантажень, здоров’я.

**Key words:** schoolchildren, physical culture, dosage of loads, healthy.

**Актуальність теми дослідження (постановку проблеми).** Збереження здоров’я школярів є пріоритетним завданням сім’ї та школи, оскільки знаходиться у тісному взаємозв’язку з позитивними результатами навчання та проектується на майбутнє молоді людини. Проте, змушені

констатувати, що кількість учнів віднесених за результатами медичного огляду до спеціальної медичної групи щороку збільшується. Однією з основних причин захворюваності школярів є недостатня рухова активність, відтак відсутність раціональних фізичних навантажень, позначається на розвитку таких хвороб, як ожиріння, діабет, неврози, порушення постави, плоскостопість. Згодом знижуються функціональні резерви серцево-судинної і дихальної систем, виникають різного роду інфекції, простуди, нервово-психічні розлади.

**Метою** статті є дослідження основ дозування фізичних навантажень школярів.

**Результати досліджень.** Ефективність системи управління процесом фізичного виховання, який передбачає адекватний зміст і організацію, досягається при використанні об'єктивних закономірностей, що характеризують вікові особливості розвитку та адаптації організму до фізичних навантажень.

Для того, щоб отримати належний оздоровчий ефект від занять фізичними вправами, підвищити фізичну підготовку школярів, досягти високих спортивних результатів і попередити перевтому, необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів, виконувати фізичні навантаження регламентовані за обсягом, інтенсивністю та дозуванням.

Проблема дозування навантажень у фізичному вихованні школярів фрагментарно висвітлена в методичній літературі для вчителів фізичної культури. Окремі напрацювання окресленої проблеми знаходимо у наукових дослідженнях А. Губської, І. Золотухіної, В.Корінцова, та ін.

Фізичне навантаження у фізичній культурі і спорті розуміється як вплив фізичних вправ на організм, який тренується, а величина навантаження - це міра впливу цих вправ, яка визначається, з одного боку, кількістю і якістю фізичних вправ (швидкістю пересування, пройденою відстанню, піднятою вагою і т.д.) та позначається поняттям "зовнішнє навантаження". З іншого боку - реакцією організму на виконані вправи (ЧСС, хвилинний обсяг дихання і т.д.) та визначається як "внутрішнє навантаження" [2].

Визначено три основні цілі фізичних навантажень: досягнення спортивного результату, зміцнення здоров'я, підготовка до будь-якої діяльності.

У відповідності з цими цілями можна виділити спортивне, оздоровче і прикладне навантаження, які суттєво відрізняються за структурою і величиною. Кожне з перерахованих навантажень в свою чергу поділяється на тренувальні, змагальні та контрольні.

1. Тренувальні навантаження застосовуються для досягнення і підтримки тренуваності (спортивної форми). Це необхідно в спорті для досягнення заданого результату, а у фізичному вихованні - нормативного рівня фізичної підготовленості та належної рухової активності [3].

2. Змагальні навантаження використовуються в різних фізкультурних святах, естафетах і т.д. Сприятливий емоційний настрій змагань сприяє формуванню інтересу і мотивації у виконанні фізичних навантажень, вихованню установки і потреби в систематичних заняттях фізичною культурою [4]. У спорті змагальні навантаження - одне з основних засобів підготовки спортсменів і головний критерій ефективності тренувального процесу.

3. Контрольні навантаження проводяться у формі тестів для оцінки рівня рухових дій. У фізичному вихованні виконуються для оцінки динаміки фізичної підготовленості школярів, зіставлення фактичних і нормативних показників.

Залежно від величини, спрямованості, структури вправ, фізичне навантаження надає різний вплив на організм. Так, тренувальним ефектом може бути: підвищення рівня рухових якостей і фізичної працездатності (розвиваюче навантаження), підтримка фізичної працездатності на заданому рівні (підтримуюче навантаження), відновлення працездатності після втоми (відновлювальне або рекреаційне навантаження), після травми або захворювання (реабілітаційне навантаження).

У фізичному вихованні школярів відновлювальні фізичні навантаження застосовуються переважно для зняття нервової втоми, попередження перевтоми, підвищення розумової працездатності, формування гарного настрою, емоційної стійкості (фізкультурні паузи, рухливі зміни, туристичні походи вихідного дня і т.д.). У спортивній практиці їх основне завдання - прискорення відновлювальних процесів нервово-м'язової системи, доцільно поєднувати з активним психологічним відновленням (психологічним розвантаженням).

Щоденне дозування рухової активності необхідне організму так само, як дозування пасивності (сну). Критерій раціонального обсягу - стан бадьорості і працездатності. Активуюче навантаження не може замінити розвиваюче, тоді як відновлювальне, підготовчо-стимулююче та розвиваюче навантаження здійснюють активуючу дію. З огляду на короткочасність, має бути доповнена спеціальними навантаженнями (прогулянками, іграми, плаванням і купанням, катанням на ковзанах, лижах, санах, велосипеді, роботою в саду, на городі, прибиранням приміщень).

Підготовчо-стимулююче навантаження підготовлює організм до подальшої діяльності. Наприклад, перехід після сну до активної діяльності (ранкова зарядка); перехід до активного навчального процесу (гімнастика перед уроками); підготовка організму до інтенсивних м'язових навантажень (підготовча частина уроку фізкультури).

Навчальне навантаження сприяє формуванню основних рухових навичок, умінь управляти рухами, прикладних (військових і трудових) умінь. У спорті необхідне для формування умінь і навичок у виконанні спеціальних дій (техніко-тактична підготовка) в умовах змагань.

Початкові ознаки підвищення фізичної працездатності відзначаються через 2-3 тижні після початку занять, але вони нестійкі і слабо виражені. Більш значні і стійкі зрушення, пов'язані зі структурними змінами в системах організму, відзначають після 6-8 тижнів. Прогресуюче підвищення фізичних якостей вимагає випереджаючого зростання навантажень.

**Висновки.** Застосування оптимальних співвідношень основних компонентів фізичного навантаження в процесі фізичного виховання школярів забезпечує, при мінімальних витратах часу, високу ефективність занять, що призводить до досягнення і підтримання достатнього рівня фізичної підготовленості і сприяє зміцненню здоров'я, оптимальної активації функціонального стану, що забезпечує високу ефективність інтелектуальної діяльності і позитивні зміни емоційного статусу. На уроках фізичної культури учні повинні отримати необхідне дозування розвиваючих навантажень, що сприятиме підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

**Список літератури.**

1. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура»: методический комплект программы «Детство». М.: Изд.- Пресс. 2012. 160 с.
2. Макеева В.С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры. Москва: РГГУ, 2002. 483 с.
3. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. М.: Физкультура и спорт, 2001. 424 с.
4. Вайнабаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. К.: Высшая школа, 1999. 300 с.