

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Волик Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В даній доповіді висвітлена проблема розвитку гнучкості учнів основної школи. Проаналізовано низку авторів з даного питання. Надано рекомендації для покращення гнучкості.

Ключові слова: гнучкість, підлітки, вправи, суглоби.

Summary. Volyk V. **Development of flexibility of primary school students.** In this report highlights the problem of developing the flexibility of primary school students. A number of authors on this issue were analyzed. Recommendations are provided to improve flexibility.

Keywords: flexibility, teenagers, exercises, joints.

Постановка проблеми. Гнучкість одна із найважливіших якостей, виявлення результативності в спорті. Найбільш сприятливий період розвитку фізичних якостей припадає на шкільний вік, на протязі якого в організмі здійснюються значні морфо-функціональні зміни. Проте у науковій і методичній літературі недостатньо розроблені засоби і методи розвитку гнучкості у підлітків, тому вважаємо доцільним глибше проаналізувати дане питання.

Обговорення. Питанню розвитку гнучкості приділяли увагу Козенков В., Новікова Г. 2005; Линець М.М. 2005, та ін.

Як відмічають вище вказані автори, гнучкість залежить від морфо-функціональних властивостей суглобового і нервово-м'язового апарату спортсмена, зв'язок і суглобових сумок, сили м'язів, за допомогою яких виконується рухливість частин тіла в даному напрямку; форма суглобів, ступінь співпадання, і розміри суглобових кінцівок костей [1, 2].

Рекомендації. Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу і розслаблення. Навантаження у вправах на гнучкість в окремих заняттях і протягом року слід збільшувати за рахунок збільшення кількості вправ і числа їх повторень. Вправи на гнучкість на одному занятті рекомендується виконувати в такій послідовності: спочатку для суглобів верхніх кінцівок, потім для тулуба і нижніх кінцівок. Перерви в тренуванні гнучкості негативно позначаються на рівні її розвитку. При тренуванні гнучкості слід використовувати широкий арсенал вправ, що впливають на рухливість всіх основних суглобів [3, 4].

Література

1. Козенков В., Новікова Г. Розвиток і контроль гнучкості школярів. Фізичне виховання в школі. 2000. № 12. С. 26-28.

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2005. 207 с.
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2007. 272 с.

ЗНАЧЕННЯ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ворона Вікторія, Паришкура Юлія

Державний торговельно-економічний університет м. Київ

Кафедра фізичної культури і спорту

y.paryshkura@knute.edu.ua

v.vorona_frhtb_1_23_b_z@knute.edu.ua

Анотація. Силові тренування є важливою складовою здорового способу життя. Розуміння їх значення та включення силових тренувань у програму рухової активності може значно покращити не тільки силу та її різновиди, а і координацію, роблячи рухи більш ефективними та контрольованими.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фітнес, направлення фітнесу, силові тренування.

Summary. **Vorona V., Paryshkura Yu. The significance of strength training for the health and physical form of youth students.** Strength training is an important component of a healthy lifestyle. Understanding their importance and including strength training in a program of motor activity can significantly improve not only strength and its varieties, but also coordination, making movements more efficient and controlled.

Key words: healthy lifestyle, fitness, fitness direction, strength training.

Постановка проблеми. Силові тренування це не лише засіб формування м'язової маси та сили, але й ключовий елемент для забезпечення оптимального стану здоров'я та психічного благополуччя [1, 2, 5]. Розуміння значення, переваг та знання основ силових тренувань може сприяти ефективному впровадженню цього засобу у повсякденне життя [4].

Обговорення. Основними аспектами силових тренувань і їх перевагами у позитивному впливу на організм є:

- зміцнення м'язів: сприяють збільшенню м'язової маси;