чоловіків. В бігу на середні відстані було зростання результатів на 15% у жінок, 19,3% у чоловіків. В стрибках у довжину з місця результат змінився позитивно на 22,4% у жінок і на 24% у чоловіків.

Були розроблені методичні рекомендації кругового тренування для позааудиторних занять студентів легкою атлетикою. В процесі фізичного виховання занять студентів легкою атлетикою у навчальному закладі із застосуванням кругового тренування при п'ятиразових заняттях на тиждень спостерігався приріст функціональних силових, швидкісно-силових, рухових можливостей.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н. В., Саричев В. І. *Основи інноваційних технологій фізичного виховання.* Матеріали регіональної науково-практичної конференції «*Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*». Дніпропетровськ, 2013. С.295–299.
2. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів К. : Радянська школа, 1980. 104 с.
3. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск : Вышейшая школа. 1985. 225 с.
4. Куду Ф. О. Легкоатлетические многоборья. М. : Физкультура и спорт. 1981. 144 с.
5. Платонов В. М., Булатова В. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 1985. 320 с.
6. Чунин В. В., Филин В. П. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в ВУЗе. *Теория и практика физической культуры*. 1972. №10. С. 58–62.
7. Шолих М. Круговая тренировка ; пер. с нем. Л. М. Мирского ; под общ. ред. Л. П. Матвеева М. : Физкультура и спорт, 1966. 174 с.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Бугай В. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. **Новік С. М.**

В сучасних умовах актуальною є проблема фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. Погіршення екологічної ситуації, негативні зміни в умовах повсякденного життя негативно впливають на здоров'я дітей та підлітків, знижують їхню фізичну підготовленість.

Особливо схильні до дії цих впливів діти шкільного віку, тому що саме в цей період найбільш активно йде процес формування

основних систем організму, і неадекватний фізичний розвиток негативно позначається на здоров'ї на все подальше життя.

Мета фізичного виховання полягає у забезпеченні такого рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, який сприяє становленню та збереженню здоров'я, успішному вирішенню завдань повсякденного життя, трудової та спортивної діяльності. Включення у програму фізичного виховання єдиноборств у варіативної формі, дає можливість творчо використати програму фізичної культури у школі. Для підвищення фізичної підготовленості школярів потрібні нові методи та засоби у сфері фізичного виховання школярів.

Роль фізичного виховання учнів, особливо у загальноосвітніх школах нині привертає увагу багатьох фахівців у зв'язку з низькою фізичною підготовленістю юнаків, майбутніх воїнів, захисників України. Тому раціональна організація фізичного виховання та використання різних засобів фізичного виховання та спорту з метою зміцнення здоров'я та поліпшення фізичних кондицій є актуальним завданням як для теорії, так і для практики фізичного виховання. Необхідно формувати в дитини інтерес до самостійного освоєння рухових дій як у навчальний, так і поза навчальний час з урахуванням морально-етичних аспектів.

Останнім часом акценти в науці розвитку фізичної культури змістилися у бік спорту найвищих досягнень. Однак у великому спорті незначна кількість спортсменів, а значний відсоток школярів залишаються без уваги спортивних педагогів. На жаль, фізична культура в умовах загальноосвітньої школи не формує у дітей глибоких та повних знань про свій фізичний стан та шляхи його поліпшення, не сприяють підвищенню рівня фізичної та духовної підготовленості.

Єдиноборства є унікальними за своєю сутністю, розробленою, своєрідною системою рухів, що дозволяє володіти тілом як гармонійно єдиним організмом, спрямовано розвивати фізичні якості та контролювати фізичну та функціональну підготовленість.

Шкільний вік – важливий період у розвитку фізичних якостей дітей. У цей час закладаються основи їхньої фізичної та розумової підготовленості. Головним завданням, що визначає значимість фізичного виховання як основи всебічного розвитку, є формування здорового, міцного, загартованого, життєрадісного, ініціативного підлітка, що добре володіє своїми рухами, любить фізичні вправи, самостійно орієнтується в навколишньому середовищі, здатного до навчання.

Основною формою організованого навчання фізичних вправ у загальноосвітніх школах є урок фізичної культури. Традиційна система освіти і фізичного виховання, хоч і декларує принцип всебічності процесу фізичного виховання, водночас не має адекватних

можливостей цілеспрямованої його організації. У зв'язку з цим існує суперечність між вимогами до розвитку особистості учнів та сучасною системою освіти та фізичного виховання. Сучасний рівень фізичного виховання вимагає тривалої та наполегливої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою умінь та навичок, виховання психологічної стійкості.

Зміст навчально-тренувальних занять, форми, методи та організація їх у процесі багаторічної підготовки спортсменів істотно змінюються, незмінними поки що залишаються лише загальні положення, що стосуються засобів та методів фізичного виховання. Для розвитку фізичних якостей школярі повинні проводити велику за обсягом та інтенсивністю тренувальну роботу.

Якщо простежити за еволюцією засобів і методів фізичного виховання, то виявляється тенденція до використання все більш спеціалізованих засобів, спеціальних пристосувань та тренажерів, специфічних видів рухової активності, що дістали назву «нетрадиційні засоби». У питанні підвищення рухової активності фізичної підготовленості практики йдуть шляхом розширення застосування нетрадиційних засобів: використання приладів, макетів, різних видів, обладнання та методичних прийомів, що дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму дітей шкільного віку. Застосування єдиноборств як засобу фізичного виховання в навчальному процесі, у секціях та на факультативах у позаурочній формі дає ряд переваг перед іншими засобами підготовки.

Використання нетрадиційних форм, зокрема, запровадження вправ і комплексів єдиноборств як засобу фізичного виховання в урочних та позаурочних формах може суттєво підвищити рівень фізичної підготовки учнів. Вправи з елементами єдиноборств як засіб фізичного виховання одночасно сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню фізичної та функціональної підготовленості, спортивної та оздоровчої спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Гагонін С. Г. Спортивно-бойові єдиноборства : від древніх ушу і будзюцу до професіонального кікбоксингу : монографія. СПб. ГАФК ім. П. Ф. Лесгафта, 1997. 352 с.
2. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців високого класу. К. : «Здоров'я», 1989.
3. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : методичний посібник. К., 2009.