

Естетичне виховання на уроках фізичної культури допомагає учням розвивати не лише фізичні навички, але й сприйняття краси та гармонії у русі, що є важливим елементом повноцінного розвитку особистості.

Отже, використання музики на уроках фізичного виховання може бути ефективним інструментом для покращення якості занять та створення позитивного та стимулюючого середовища для учнів.

### **Список використаних джерел**

1. Герасимович Я. Я. Оздоровчі напрямки фізичного виховання на сучасному етапі. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2009. С. 474–476.

2. Жданова О. М., Тучак М. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму. Луцьк, 2000. 248 с.

3. Колесніков М. П. Естетика. К., 2007. 205 с.

## **ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ І ДИНАМІКУ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

**Жорняк Маргарита Вікторівна,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент **Донець О. В.**

Динаміка працездатності спортсменів – це процес зміни рівня їхньої фізичної та психічної готовності протягом тренувального процесу та під час змагань. Ця динаміка може бути дуже різною в залежності від багатьох факторів, таких як тривалість та інтенсивність навантажень, відновний період, стан здоров'я, психологічний стан, рівень мотивації та інші.

Зазвичай динаміка працездатності проявляється у формі коливань, коли спортсмени можуть почувати себе більш чи менш готовими до тренування або змагань в різні дні або навіть протягом дня. Зростання працездатності спостерігається після відпочинку та відновлення після тренування, а зменшення може відбуватися під впливом високих навантажень, стресу, травм або перенапруження.

Важливою частиною тренувального процесу є врахування динаміки працездатності спортсменів і вчасне адаптування навантажень. Це допомагає уникнути перенавантаження та травм, забезпечити оптимальну підготовку до змагань та досягнення високих результатів. Тренери та медичні працівники зазвичай використовують різні методи оцінки працездатності, такі як фізіологічні вимірювання, психологічні тести, спостереження за зовнішніми

проявами фізичного та психічного стану спортсменів для ефективного керування тренувальним процесом.

Регулярні фізичні вправи сприяють значним змінам у будові та функціях організму, підвищують його функціональні можливості і сприяють розвитку фізичних якостей у юних спортсменів. У корі великих півкуль підлітка, що займається тренуваннями, спостерігається загальне підвищення функціонального стану, що виражається у збільшенні збудливості і лабільності кіркових нейронів. Відбуваються поліпшення показників вищої нервової діяльності, врівноваженості та рухливості нервових процесів. Зростає швидкодія мозку, що відображається у підвищенні частоти основного ритму спокою – альфа-ритму ЕЕГ.

За час занять спортивними вправами у молодих спортсменів спостерігаються специфічні зміни, які відображають формування нових рухових навичок. Нервові клітини починають працювати більш ритмічно і стабільно, що сприяє появі особливих коркових функціональних систем, відображених у складі освоєних рухових навичок та в темпі рухів. ЕЕГ також виявляє збільшену активність цих коркових функціональних систем у молодих спортсменів з підвищенням віку і спортивної майстерності, що відображається не лише під час фізичної роботи, але й у виконанні уявних рухів та передстартовому стані, вказуючи на засвоєння навиків та специфічну підготовку мозку.

У процесі адаптації до фізичних навантажень покращується регуляція кровообігу мозку. У підлітків і юнаків, які адаптовані до значних фізичних навантажень, відмічаються більш стабільні і високі показники кровообігу в головному мозку, порівняно з непідготовленими однолітками.

Велике нервово-психічне навантаження негативно впливає на здатність зберігати працездатність. Наприклад, інтенсивне емоційне і інформаційне навантаження під час індивідуальних занять у молодих спортсменів призводить до швидшого виникнення втоми та значного скорочення тривалості роботи на повну потужність [2].

Проте, з ростом кваліфікації молодих спортсменів збільшується їх здатність мобілізувати функціональні резерви для подолання втоми, особливо в умовах високої мотивації. Вони можуть виконувати значно більше роботи, ніж нетреновані однолітки, але при цьому вони відчують більш виражену втому і потребують тривалішого відпочинку.

Висока здатність до вольового подолання втоми у молодих спортсменів забезпечується більш потужними робочими домінантами в центральній нервовій системі, високою збудливістю симпатичної нервової системи та значними гормональними резервами [1].

У віці 12-14 років молоді спортсмени чітко диференціюються за психофізіологічними особливостями на два типи, які необхідно враховувати при виборі виду спорту, стилю змагальної діяльності та ролі у команді. На ранніх етапах спортивного тренування необхідно точно визначити провідну

руку та ногу для адекватного вибору стилю та позиції в спортивних видах, що вимагають озброєної руки, стійки чи ноги для удару. Неправильний вибір може призвести до уповільнення прогресу у спорті, створити напруженість в організмі та загрозу здоров'ю спортсмена.

Сучасні підходи до організації відновлювальних заходів та оптимізації їх впливу з позиції системного підходу дозволяють в значній мірі уніфікувати методику використання різноманітних відновлювальних засобів. Динаміка працездатності спортсменів – це процес зміни рівня фізичної та психічної готовності спортсмена до виконання вправ, тренувань чи змагань протягом певного періоду часу. Цей процес включає в себе різноманітні фізіологічні та психологічні аспекти, такі як енергетичний потенціал, моторні навички, концентрація уваги, мотивація та інші. Динаміка працездатності може бути різною залежно від багатьох факторів, включаючи тривалість та інтенсивність тренувань, відповідність режиму відпочинку та відновлення, харчування, стан здоров'я та інші. Відмінність у динаміці працездатності може також спостерігатися між різними видами спорту та між індивідуальними спортсменами.

Для забезпечення ефективного тренувального процесу важливо враховувати динаміку працездатності спортсменів і адаптувати програми тренувань відповідно до їхніх потреб та можливостей. Також важливо забезпечувати достатній рівень відпочинку та відновлення для запобігання перенавантаження та травм.

#### **Список використаних джерел**

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. К. : Олімп. література, 2008. 206 с.

2. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. / [Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків та ін.]. Львів, 2014. 113 с.

## **ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ В НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

**Забашта Станіслав Анатолійович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент **Бондаренко В. В.**

Державні освітні стандарти початкової, базової та профільної середньої освіти вимагають проектування сучасного освітнього процесу на основі системно-діяльнісного підходу, що передбачає відображення інтегрованого