

**УДК 37.037:612.66**

## **ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

*Толочко О.В., Грищук С.М.*

**Житомирський державний університет імені І.Франка**

Основними тенденціями у фізичному вихованні школярів різних вікових груп у другій половині XX століття було виявлення та успішний розвиток спортивних якостей завдяки правильній організації навчання, режиму дня, тренувань, результатом яких мав бути високий показник. Початок XXI століття відзначений бурхливим ростом техніки, інформаційних технологій, процесів глобалізації у суспільних сферах діяльності людини. Це не могло не позначитись на негативних впливах на здоров'я нації. Тому у фізичному вихованні з'являється нове ставлення до фізичного здоров'я.

Метою підготовки даного матеріалу є виявлення основних поглядів у сучасному фізичному вихованні школярів на інтенсивність навантаження на уроках фізичного виховання та на здоров'я збереження дітей та юнацтва – основного генофонду української нації. Якісна фізична підготовка дітей та молоді — процес, спрямований на розвиток основних здібностей: силових, швидкісних, витривалості, координації й гнучкості, що у свою чергу впливатиме на розвиток емоційної та вольової сфери. Тому фізичній підготовленості школярів завжди надавали важливого значення.

Фізична підготовленість школярів залежить від формування їх тренувальних навичок, ціннісного відношення до здоров'я й правильної організації тренувань та відпочинку, адже рівень спортивних досягнень та рекордів залежить від обсягу та інтенсивності спортивних навантажень. Фізичне навантаження є причиною тих змін в організмі спортсмена, від яких залежить результативність його діяльності. Фізичному навантаженню належить ключова роль у досягненні спортивного успіху. Уміння правильно використати навантаження на уроці фізичної культури у різних вікових групах межує з мистецтвом. Правильним, базовим підходом у вихованні фізичних навичок є індивідуалізація у процесі тренування. Врахування індивідуальних особливостей учнів у фізичному вихованні впливає на високу результативність досягнень та на закріплення навичок рекреаційної фізичної культури.

Основне завдання фізичного виховання в школі — оздоровче, тому належною нормою фізичної підготовленості школярів буде така, що забезпечує високий рівень здоров'я. Однією з умов ефективного планування навчально-тренувального процесу є наявність нормативів тренувальних навантажень. Під час фізичного навантаження у різних системах організму відбуваються зміни, які носять адаптивний характер і направлені на підтримку гомеостазу. Нормативні показники тренувальних навантажень характеризують спосіб і величину впливу фізичних вправ на організм, а також допустимий діапазон їхньої мінливості. Виділяються показники, що характеризують педагогічну і фізіологічну сторони навантаження. Педагогічна сторона навантаження: обсяг виконання вправ, загальний час роботи, інтервал відпочинку між підходами; перераховані показники легко вимірні і на їхній основі можуть бути отримані усі відомі параметри тренувальних навантажень. Фізіологічна сторона навантаження: зміна латентного часу рухової реакції, помилки в керуванні рухами, максимальної сили різних груп м'язів, систолічного показника, індексної оцінки ортостатичної проби.

Однією з центральних проблем фізичного виховання і потужних резервів підвищення його ефективності є проблема індивідуалізації. Впровадження індивідуалізації у процес фізичного виховання залежить від того, на скільки вчителю вдасться знайти підхід до кожного учня, своєчасно виявити і допомогти перебороти тимчасові труднощі, які виникли в окремих учнів, сприяти подальшому розвитку їх здібностей та сприяти збереженню здоров'я кожної дитини.