

на наступному етапі, метою якої є досягнення найвищих результатів, а й забезпечується досить високий рівень спортивної майстерності у вибраних видах змагань.

Отже, під швидкісними здібностями спортсмена слід розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні та комплексні прояви швидкісних здібностей. Елементарними формами прояву швидкісних здібностей є: швидкість латентного часу простих і складних (реакції вибору та реакції на об'єкт, що рухається) реакцій, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів. До комплексних відносять швидкість виконання цілісних рухових дій, режим ациклічної роботи (одноразовий прояв концентрованого зусилля), стартовий розгін, дистанційна швидкість (швидкісна витривалість), швидкість гальмування.

Список використаних джерел

1. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2018. 20 с.

2. Боярчук О. Д., Самчук В. А. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014.

3. Драчук С. П. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2016.

ВПЛИВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я РІЗНОВІКОВИХ ГРУП ДІТЕЙ

Канюк Юлія Юрївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

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

Рухова активність важлива для здоров'я дітей з багатьох причин: по-перше, регулярна рухова активність сприяє розвитку сильних м'язів та здорової кісткової тканини, зміцнює серце та легені, підвищує витривалість та загальний рівень фізичної сили; по-друге, активний спосіб життя допомагає підтримувати нормальний кров'яний тиск, знижує ризик виникнення серцевих захворювань та інших серцево-судинних проблем.

Також варто відзначити, що рухова активність сприяє збереженню здорової ваги та контролю над зайвою вагою або ожирінням, що особливо важливо в період дитячого розвитку; рухова активність сприяє розвитку координації, гнучкості, сили та витривалості, що є важливим для загального розвитку дитини.

Вчені наголошують, що фізична активність допомагає зменшувати стрес, підвищує настрій та самоповагу, сприяє кращому сну та загальному емоційному самопочуттю; заняття спортом та іншими видами фізичної активності надають дітям можливість взаємодіяти зі своїми ровесниками, вчитися командній роботі та розвивати соціальні навички.

Загалом, рухова активність відіграє ключову роль у здоровому фізичному та емоційному розвитку дітей, тому важливо сприяти та підтримувати їх активний спосіб життя.

Методика підвищення рухової активності дітей включає в себе різноманітні підходи та стратегії, спрямовані на стимулювання дитячої фізичної активності та розвиток їхніх рухових навичок. Використання цікавих та захоплюючих ігор, спортивних змагань та розваг, які спонукають дітей активно рухатися. Це може включати командні ігри, естафети, прості спортивні ігри та забави. Рухова активність сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як концентрація, пам'ять та увага, що може позитивно впливати на навчання та академічні досягнення дітей [1; 2].

Ці аспекти методики допомагають створити стимулююче та підтримуюче середовище для розвитку рухової активності дітей, що сприяє їхньому здоров'ю та загальному розвитку.

Рухова активність грає важливу роль у забезпеченні здоров'я дітей на фізичному, психологічному та соціальному рівнях. Фізичні вправи сприяють підвищенню рівня ендорфінів та серотоніну, що покращує настрій, знижує ризик розвитку депресії та тривоги, підвищує самопочуття та самооцінку.

Методика підвищення рухової активності дітей є ключовим аспектом їхнього здоров'я та розвитку. Ці методи можна комбінувати та адаптувати в залежності від віку, інтересів та можливостей дітей для досягнення максимального ефекту у підвищенні їхньої рухової активності.

Список використаних джерел

1. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль, 2010. 192 с.

2. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.]; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цюся. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2015. 240 с.