

Тамара ДЕНИСОВЕЦЬ,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;*
Віктор ВАСИЛЬЧЕНКО,
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЧИКІВ-ПІДЛІТКІВ: КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ

Ключові слова: хлопчики-підлітки, фізичний розвиток, рухова підготовленість, систематичні заняття спортом, морфологічні показники, функціональний стан, рухові якості.

Важливим завданням реформування освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності до розв'язання соціальних та економічних проблем державотворення. Здоров'я людини є однією з найважливіших функціональних характеристик і в значній мірі визначається найзагальнішими атрибутивними її рисами – від видових до індивідуальних [1].

Підлітковий вік є важливим етапом онтогенезу, що характеризується інтенсивними процесами росту та розвитку всіх систем організму. Саме в цей період закладаються основи майбутнього здоров'я та фізичної працездатності людини. Систематичні заняття спортом відіграють ключову роль у формуванні гармонійного фізичного розвитку та всебічному вдосконаленні рухових здібностей підлітків. Актуальність даної проблеми зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів оптимізації фізичного стану підростаючого покоління, враховуючи зростаючу гіподинамію та негативний вплив сучасного способу життя.

Метою дослідження є комплексний аналіз впливу систематичних занять спортом на основні показники фізичного розвитку та рухової підготовленості хлопчиків підліткового віку.

Підлітковий період (11-15 років для хлопчиків) характеризується значними морфофункціональними змінами. Відбувається інтенсивний ріст скелета, збільшення маси тіла, розвиток м'язової системи та внутрішніх органів. Спостерігаються статеві відмінності в темпах і пропорціях тіла. Фізичний розвиток підлітків є неоднорідним і залежить від багатьох факторів, включаючи генетичну схильність, харчування, екологічні умови та рівень рухової активності.

Регулярні фізичні навантаження, характерні для спортивних тренувань, мають позитивний вплив на морфологічні показники хлопчиків-підлітків. Дослідження показують, що у спортсменів спостерігається:

– збільшення довжини тіла, де заняття спортом, особливо тими видами, що включають стрибкові вправи та розтягування, стимулюють ріст кісткової тканини;

– силові та швидко-силові вправи сприяють гіпертрофії м'язових волокон, що призводить до зростання загальної м'язової маси та покращення силових показників;

– регулярні аеробні та анаеробні навантаження сприяють витраті енергії та оптимізації жирового обміну, що допомагає підтримувати оптимальну масу тіла та запобігати розвитку ожиріння. - Заняття різними видами спорту сприяють гармонійному розвитку різних груп м'язів, формуючи атлетичну статуру [2].

Також систематичні тренування позитивно впливають на функціональний стан основних систем організму хлопчиків-підлітків:

– регулярні аеробні навантаження зміцнюють серцевий м'яз, збільшують ударний об'єм серця, знижують частоту серцевих скорочень у спокої та підвищують функціональні резерви серцево-судинної системи;

– заняття спортом сприяють збільшенню життєвої ємності легень, покращенню вентиляції легень та ефективності газообміну;

– фізичні вправи позитивно впливають на розвиток центральної нервової системи, покращують координацію рухів, швидкість реакції та здатність до концентрації уваги;

– помірні фізичні навантаження сприяють зміцненню імунітету та підвищенню стійкості організму до інфекційних захворювань [3].

Рухова підготовленість є важливим аспектом фізичного розвитку та відображає рівень розвитку основних рухових якостей. Систематичні заняття спортом є ефективним засобом її вдосконалення:

– тренування з обтяженнями та вправи з власною вагою сприяють розвитку м'язової сили різних груп м'язів;

– спринтерські вправи, ігри з елементами бігу та стрибків розвивають швидкісні якості, такі як швидкість реакції, швидкість одиночного руху та частота рухів;

– тривалі аеробні навантаження (біг, плавання, їзда на велосипеді) підвищують загальну та спеціальну витривалість організму;

– координаційно складні вправи, гімнастичні елементи, спортивні ігри розвивають координаційні здібності, такі як рівновага, орієнтування в просторі, точність рухів та узгодженість рухів;

– вправи на розтягування, гімнастичні вправи сприяють збільшенню амплітуди рухів у суглобах та покращенню еластичності м'язів і зв'язок.

Важливо зазначити, що вибір виду спорту та методика тренувань мають визначальний вплив на розвиток конкретних рухових якостей. Наприклад, заняття плаванням сприяють розвитку загальної витривалості та координації, тоді як заняття важкою атлетикою спрямовані на розвиток сили.

Різні види спорту мають специфічний вплив на фізичний розвиток та рухову підготовленість хлопчиків-підлітків. Наприклад: ігрові види спорту (футбол, баскетбол, волейбол) сприяють розвитку швидко-силових якостей, спритності, координації, витривалості та командної взаємодії; циклічні види спорту (плавання, легка атлетика (біг), велоспорт) ефективно розвивають загальну та спеціальну витривалість, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем; єдиноборства (боротьба, бокс, дзюдо) розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, координацію та самодисципліну; гімнастика та акробатика сприяють

розвитку гнучкості, сили, координації, рівноваги та відчуття тіла; силові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг) спрямовані на розвиток максимальної сили та м'язової маси.

Отже, вибір виду спорту повинен здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей, інтересів та можливостей дитини, а також мети занять (оздоровлення, загальний фізичний розвиток, спортивні досягнення). Систематичні заняття спортом є потужним чинником, що визначає рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості хлопчиків-підлітків. Активна спортивна діяльність стимулює адаптаційні процеси в організмі, сприяючи позитивним морфофункціональним змінам та вдосконаленню рухових здібностей. У свою чергу, високий рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості є важливою передумовою успішної спортивної діяльності та досягнення високих результатів у обраному виді спорту.

Отже, систематичні заняття спортом мають беззаперечно позитивний вплив на показники фізичного розвитку та рухової підготовленості хлопчиків підліткового віку. Регулярні тренування сприяють гармонійному розвитку морфологічних показників, покращенню функціонального стану основних систем організму та всебічному вдосконаленню основних рухових якостей. Комплексний аналіз впливу різних видів спорту дозволяє підібрати оптимальний вид фізичної активності для кожної дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей та цілей. Залучення хлопчиків-підлітків до систематичних занять спортом є важливим фактором збереження та зміцнення їхнього здоров'я, формування фізичної культури особистості та підготовки до повноцінного життя.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокових ефектів систематичних занять спортом і їх на вплив здоров'я та якості життя хлопчиків-підлітків, а також на розробку індивідуалізованих програм фізичної підготовки з урахуванням вікових та статевих особливостей, рівня фізичного розвитку та обраного виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Денисовець Т.М., Медяник О.Д. Рухова активність в системі здорового способу життя. *Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі. XV Каришинські читання* : зб. наук. пр. міжнар. наук.-практ. конф., (м. Полтава, 29-30 трав. 2008 р.) / за заг. ред. М.В. Гриньової ; Ін-т інновац. технологій та змісту освіти ; Ін-т педагогіки АПН України ; Полтав. держ. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. Полтава : Астроя, 2008. С. 315–317.

2. Денисовець Т.М., Квак О.В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2020. Вип. 2. С. 51–55.

3. Денисовець Т.М., Квак О.В., Гогоць В.Д., Хоменко П.В., Медико-біологічні аспекти фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. № 3 (175) 24. С. 76–82.