

Методи та форми організації здоров'язберігального освітнього середовища. Запровадження ефективних здоров'язберігальних технологій у навчальному процесі з фізичної культури базується на використанні таких методів:

Ігрові методи – забезпечують активізацію фізичної активності учнів через використання дидактичних і рухливих ігор, що сприяють формуванню соціальних навичок, розвитку фізичних здібностей та створенню позитивної мотивації до занять спортом.

Інтерактивні методи – передбачають включення дискусій, тренінгів та групових занять, що сприяють засвоєнню теоретичних основ здорового способу життя та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Проектні методи – орієнтовані на активну участь учнів у розробці та реалізації ініціатив, пов'язаних зі здоровим способом життя, включаючи організацію спортивних заходів, розробку фітнес-програм та реалізацію дослідницьких проєктів.

Тренувальні методи – передбачають поступове збільшення фізичного навантаження у відповідності до рівня фізичної підготовленості учнів, що забезпечує поступовий розвиток їхніх фізичних можливостей без перевантаження організму [2].

Створення здоров'язберігального освітнього середовища на уроках фізичної культури вимагає комплексного міждисциплінарного підходу, що включає застосування сучасних педагогічних технологій, диференціацію навчального процесу та системну роботу з формування у школярів навичок здорового способу життя. Реалізація здоров'язберігальних методик сприяє формуванню фізичної культури особистості, підвищенню рівня її здоров'я та соціальної адаптації, що, у свою чергу, визначає успішність навчального процесу та якість життя майбутніх поколінь.

Список використаних джерел:

1. Цись В. В. Реалізація здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. *Нові технології навчання*. 2010. Вип. 63, №2. С. 69–72.
2. Челах Г. Організація здоров'язберігаючого освітнього простору : підручник для директора. 2009. №12. С. 49–51.

Ростислав КОЛОМІЄЦЬ,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ключові слова: витривалість, фізична культура, підлітковий вік, методика навчання, аеробні навантаження, біг, фізичний розвиток, адаптація.

Фізична культура відіграє важливу роль у всебічному розвитку учнів, формуванні здорового способу життя та підвищенні рівня фізичної підготовленості. Одним із ключових компонентів фізичної підготовки є витривалість – здатність організму

протистояти втомі при тривалій фізичній активності. У шкільному віці ця якість є надзвичайно важливою, оскільки вона впливає на загальну фізичну працездатність, розвиток серцево-судинної та дихальної систем, а також допомагає формувати стійкість до фізичних навантажень.

Особливу увагу розвитку витривалості слід приділяти у середніх класах, зокрема у 8-9 класах, коли відбуваються значні зміни у фізіологічному розвитку школярів. У цей період спостерігається інтенсивний ріст тіла, розвиток м'язової маси, зміни в роботі серцево-судинної системи. Організм потребує оптимального фізичного навантаження, яке б сприяло зміцненню здоров'я, а не викликало перенапруження. Саме тому методика розвитку витривалості в учнів 8-9 класів має бути ретельно продуманою та адаптованою до їхніх фізіологічних особливостей [1, 2].

Розвиток витривалості базується на використанні різних методів фізичної підготовки. Серед основних підходів можна виділити безперервний метод, інтервальний метод, метод повторних навантажень, ігровий метод і комбіновані форми тренувань.

Безперервний метод полягає у виконанні тривалої фізичної роботи без пауз для відпочинку. До таких вправ можна віднести біг на довгі дистанції, плавання, їзду на велосипеді. Для учнів 8-9 класів оптимальними є заняття, що тривають 10-15 хвилин з поступовим збільшенням навантаження. Такий метод сприяє розвитку серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню аеробної витривалості.

Інтервальний метод передбачає чергування періодів роботи з високою інтенсивністю та відпочинку або виконання менш інтенсивних вправ. Наприклад, під час бігу учні можуть чергувати швидкий біг на 200-300 метрів із повільним бігом або ходьбою. Це дозволяє розвивати як аеробну, так і анаеробну витривалість, а також підтримувати високий рівень мотивації до занять [3].

Метод повторних навантажень застосовується для розвитку спеціальної витривалості. Він передбачає багаторазове виконання вправ з високою інтенсивністю, наприклад, серії присідань, віджимань або стрибків через скакалку. Використання цього методу на уроках фізичної культури дозволяє покращувати силову витривалість та адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень.

Ігровий метод є особливо ефективним для школярів, оскільки він поєднує фізичні навантаження із задоволенням від рухової активності. Включення командних ігор, естафет, рухливих змагань стимулює учнів до активної участі у заняттях і сприяє розвитку витривалості у природній ігровій формі. Ігровий метод допомагає підтримувати високий рівень мотивації учнів, оскільки вони не сприймають тренування як рутинний процес, а отримують задоволення від участі у фізичній активності [3, 4].

Комбіновані форми тренувань передбачають поєднання різних методів у межах одного заняття. Наприклад, урок фізичної культури може починатися з аеробних вправ, потім включати інтервальний біг, силові вправи на витривалість та завершуватися рухливими іграми. Такий підхід дозволяє урізноманітнити заняття, зробити їх більш динамічними та ефективними.

Окрім вибору відповідної методики, важливу роль у розвитку витривалості відіграє правильна організація занять. Учитель фізичної культури повинен враховувати рівень фізичної підготовленості учнів, поступово підвищувати навантаження,

контролювати інтенсивність вправ та приділяти увагу відновленню організму після тренувань. Важливим аспектом є мотивація учнів до занять, оскільки розвиток витривалості вимагає систематичності та регулярних тренувань. Використання індивідуального підходу, врахування особистих досягнень та прогресу школярів допомагає підтримувати їхню зацікавленість у фізичній культурі.

Контроль розвитку витривалості здійснюється за допомогою різних тестів. Найпоширенішими є тест Купера (біг на 12 хвилин), біг на 1000 метрів, тест Руф'є (оцінка роботи серцево-судинної системи після фізичного навантаження). Аналіз результатів дозволяє вчителю коригувати програму навчання, забезпечувати відповідність фізичних навантажень рівню підготовленості учнів та сприяти їхньому прогресу [5].

Застосування сучасних технологій у фізичному вихованні також відкриває нові можливості для розвитку витривалості. Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків для відстеження рівня фізичної активності, відеоуроків та інтерактивних тренувань допомагає зробити процес навчання більш цікавим та ефективним.

Таким чином, методика розвитку витривалості учнів 8-9 класів на уроках фізичної культури має базуватися на поєднанні різних методів тренування, поступовому підвищенні навантажень, мотивації до занять та контролі фізичної підготовленості. Використання індивідуального підходу, ігрових форм навчання та сучасних технологій дозволить покращити рівень витривалості школярів, сприяти зміцненню їхнього здоров'я та формуванню стійкого інтересу до фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості методики розвитку витривалості старшокласників в процесі занять туризмом. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2(56.2). С. 94–99.
2. Гогін О.В., Теремкова В.В. Розвиток витривалості у хлопців середніх класів на уроках фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 7. С. 38–41.
3. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А. Вплив режиму рухової активності на рівень розвитку витривалості старшокласників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 112. Т.1. С. 178–182.
4. Присяжнюк С.І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2014. 338 с.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімп. літ-ра, 2001. 439 с.