

9. Цымбаревич М.М. Заключение по оценке сходимости гидрогеологических прогнозов, выполненных по данным разведочных работ, с данными эксплуатации Мелитопольского и Токмакского водозаборов. – Павлоград, 1979. – 43 с.

Кристина КОТОВА, Андрій РИБНИЦЬКИЙ
(Мелітополь, Україна)

ГИРЬОВИЙ СПОРТ В СИТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Актуальність дослідження. Проблема зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості учнів в умовах сучасного суспільства з притаманними йому особливостями науково-технічного розвитку є проблемою першорядного значення. Впровадження позакласної роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх школах лімітується багатьма чинниками [4, 5, 6], зокрема, незважаючи на велику кількість програмно-нормативних документів з організації позакласної роботи, відсутній механізм їх практичної реалізації, недостатню розробленість змісту програмного матеріалу; рівень використання новітніх технологій рухової активності є низьким, що суттєво впливає на ефективність організації позакласної роботи.

Ряд науковців наголошують на недостатню мотивацію учнів до занять фізичною культурою. Проблема формування звички до занять фізичною культурою повинна спиратися на зацікавленість до фізкультурних занять і вирішуватись внаслідок нових підходів у системі фізичного виховання.

Одним із засобів фізичної підготовки, що сприяє вирішенню окресленої проблеми, може слугувати гирьовий спорт, який має низку позитивних рис: простота, змістовність, низький рівень травматизму, доступність, нескладність матеріального забезпечення [2, 3, 6].

Мета роботи дослідження можливості використання гирьового спорту в системі позакласних занять з фізичного виховання старшокласників для підвищення рівня їх фізичного стану.

Досягнення поставленої мети здійснювалось із **використанням методів** збору ретроспективної інформації, які передбачали вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більш ніж, у сорока країнах світу [1, 3]. Гирьовий спорт належить до циклічних видів спорту, у яких фізичні навантаження тривають порівняно тривалий час на тлі переважного підвищення аеробного (кисневого) обміну в організмі людини. Тренування аеробної спрямованості викликає позитивні фізіологічні зміни, що забезпечують зменшення ризику серцевих нападів, збільшення розміру серця та збільшення його наосної здатності. Фізичні тренування також сприяють зменшенню кількості жиру в організмі та зниженню рівня глюкози, що може зменшувати резистентність інсуліну. Окрім того фізичні тренування збільшують стресостійкість [6].

Заняття в гирьовому спорті, як і у багатьох інших видах спорту, – складний педагогічний процес, що вимагає набуття необхідних знань, виховання спеціальних навичок і розвитку рухових і вольових якостей [1, 3].

У результаті аналізу науково-методичної літератури і практичного досвіду нами визначено основні причини, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання на основі використання гирьового спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, які характеризуються такими чинниками [4, 5, 6]:

- недофінансування вітчизняної галузі освіти, що стало домінуючою причиною неможливості розвитку навчальних закладів з використання новітніх технологій рухової активності в навчальному процесі;
- неузгодженість нормативно-правової бази, що регламентує позакласну роботу школи з фізичного виховання;
- низький рівень проінформованості старшокласників, батьків про позитивний вплив занять гирьовим спортом на рівень фізичного здоров'я школярів; недостатній рівень залучення старшокласників до фізкультурно-спортивних занять у вільний час; низький рівень формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою в позакласній роботі.

Висновки. Використання гирьового спорту у системі позакласних занять старшокласників не є інноваційною руховою активністю, але його впровадження характеризується змагальністю і динамічністю тренувального процесу, що викликає високий інтерес в учнівської молоді. Перспективою подальших досліджень є наукове обґрунтування ефективності використання гирьового спорту в системі позакласних занять з фізичного виховання старшокласників для підвищення рівня їх фізичного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воротынецев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Гирьовий спорт: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін.; за ред. Г.П.Гибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
3. Карабанов С.О. Стан і перспективи гирьового спорту як олімпійського виду [Електронний ресурс] // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 2. – С. 74–78. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vznu_FViS_2013_2_14.pdf
4. Ковальова Н. Особливості проектування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання // Молодіжний науковий вісник. – 2012. – С. 39–44.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.
6. Маглеваний А.В. Характеристика показателей кардиореспираторной системы студентов, занимающихся гиревым спортом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 2 – С. 78–80.

*Наталія МАЦОЛА, Юлія ГАНЦЮК
(Дрогобич, Україна)*

ЗНАЧЕННЯ МУЗИКИ В ЛІКУВАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Конфуцій свого часу сказав: «Правильною музикою можна керувати державою». Музика створює певний настрій, але не кожному відомо, що вона є ще й відмінним лікарем. Ще з давніх-давен користувались цілющими властивостями музики лікарі Древнього Риму і Єгипту, які застосовували звуки для лікування душі й тіла. Лікарі Древнього Китаю навіть готували «музичні рецепти» та вірили у те, що мелодія має вплив на органи людського тіла.

Нині сфера застосування музикотерапії активно поширюється у багатьох країнах і застосовується у лікарнях, центрах реабілітації, а також дитячих садках і школах. У