

навчально-методичний посібник-монографія. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 152 с.

5. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

6. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.

7. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1984. – 232 с.

8. Чижик В. В. Актуальність розробки оздоровчих фізкультурних заходів для дітей, які проживають на забруднених радіонуклідами територіях // Матеріали ХІ наукової конференції професорсько-викла дацького складу і студентів Волинського державноого університету. – Луцьк, 1994. – С. 564.

9. Чижик В. В. Здоров'я і працездатність підлітків в умовах радіоактивного забруднення // Актуальні проблеми фізкультурно-спортивних багатоборств України збірник матеріалів науково-методичної конференції. – Луцьк, 1993. – С. 44-45.

## **МЕТОДИЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З КРОСОВОЇ ПІДГОТОВКИ** **О. Г Шалар, В. С. Свирида <sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Херсонський державний університет, м. Херсон*

*<sup>2</sup>Херсонська державна морська академія, м. Херсон*

Вступ. Суттєвою особливістю сучасного уроку є органічне поєднання його частин у єдиний процес засвоєння навчального матеріалу, який передбачає технічну, теоретичну, фізичну і спеціальну рухову підготовку, а також вироблення навичок самостійних занять (2,3,5,9). *Мета дослідження:* обґрунтувати умови розвитку витривалості школярів засобами кросової підготовки.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Херсонської середньої школи №55 з жовтня по листопад 2018 року. Всього в дослідженні приймали участь 32 підлітка у віці 15-16 років. Це були учні двох дев'ятих класів (А, Б). Ці класи були поділені на 2 групи: експериментальну (9 А клас) та контрольну (9 Б клас). У контрольній групі організація і методика проведення занять відповідала традиційній для багатьох навчальних закладів. Заняття проводились згідно з навчальним планом та чинною програмою.

В експериментальній групі на заняттях з фізичної культури включалися такі вправи, як:

- безперервний кросовий біг від 6 до 20 хвилин (в залежності від віку);
- повторне про бігання 3-5 відрізків від 100 до 1000 м з індивідуальними інтервалами відпочинку (по показниках пульсу);
- а також контрольний біг з підвищеною швидкістю.

За результатами експериментального дослідження спостерігалися достовірні розрізнення по всім показникам тестових вправ. В експериментальній групі, в які враховувались вихідні показники учбовий процес скерований був на корекцію в розвитку витривалості. Порівняння середніх результатів в контрольній і експериментальній групі показує, що у вихідному стані учні експериментальної групи, мали більш низький рівень фізичної підготовленості по тестовим вправам, ніж учні контрольної групи. По закінченню дослідження варіативність результатів відобразила більш вищі показники приросту рівня витривалості в експериментальній групі, ніж в контрольній. Так приріст показників в кросі на 1500 метрів становив наприкінці дослідження у хлопців:

- експериментальна група – 2,2 %
- контрольна група – 1,6 %

У дівчат:

- експериментальна група – 3,2 %
- контрольна група – 1,7 %

Зміна тестових показників в розвитку витривалості учнів відображує не тільки запланований об'єм інтенсивності фізичних навантажень, а й послідовність проходження учбового матеріалу.

Висновки. Таким чином, побудований в певній послідовності розвиток витривалості з урахуванням вихідних індивідуальних показників дозволяє вирішувати основні завдання пов'язані з розвитком індивідуальних здібностей, збільшенням загальної працездатності організму школярів. Збільшення загальної працездатності протікає за рахунок розвитку загальної та спеціальної витривалості, застосування відновлюючих заходів, збільшуючи рівень фізичної підготовленості.

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що організаційні умови проведення кросової підготовки та виховні умови (диференційоване навантаження, оцінювання самоконтролю (пульсометрія) тощо) в експериментальному класі, вплинули на рівень освіченості учнів з основ фізичної культури.

### **Література**

1. Гузар В.М., Шалар О.Г. Пушкіна Л.Й. Особливості емоційно-вольової сфери легкоатлетів-бігунів [Текст] // Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 129. Т.IV / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 48-51.

2. Гузарь В. Інформаційні потреби посадових осіб у галузі фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорт, 2001, 9, 13-21.

3. Гузарь В.М. Процес управління фізичною культурою і спортом // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2001, 17, 9-18.

4. Сабадаш В.І., Хоменко В.В., Шалар О.Г. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків [Текст] // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 139. Т.II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 148-152.

5. Шалар О.Г. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою. Монографія. [Текст] / О.Г. Шалар - Х.: Нове слово, 2004.- 194 с.

6. Шалар О.Г., Варшицкий Г.Н., Эделев А.С. Оценка показателей здоровья американских и украинских подростков [Текст] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - №6. – С. 120-129.

7. Шалар О.Г. Відповідальне ставлення до здоров'я як провідна цінність фізичного виховання [Текст] / О.Г. Шалар // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - №5. – с. 26-31.

8. Шалар Олег, Гузар Віктор. Психічні стани, темперамент легкоатлетів-спринтерів та їх вплив на змагальну діяльність [Текст] // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. – Харків: ФОП Озеров Г.В., 2019. – С. 187-190.

9. Шалар О.Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2019, 1 (11), 58-66. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543592>

10. Huzar, V. M. (2001). The process of physical culture and sport management. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 17, 9-18.