

шанувальників цього різновиду серед любителів і професійних гравців. Ключовою особливістю є те, що після розіграшу битка противник виставляє кулю на полицю бьющого на свій розсуд. Якщо один з гравців отримав штраф, то куля з його полки відправляється на стіл.

Ще одним різновидом російського більярду є динамічна піраміда. Будь-який гравець цієї гри підтвердить вам, що при розігруванні партії на перший план виступає вміння управляти битком в своїх інтересах. В подальшому правильно забитий биток можна розташувати в будь-якому зручному місці на сукні більярдного столу, звідки, на вашу думку, буде простіше забити прицільну кулю.

Ключовою «прикметою» класичної версії російського більярду є ведення рахунку. У кожній кулі є вартість, яка і додається до результату одного з суперників при успішному попаданні в лузу. Гравців-порушників штрафують на певну кількість очок, в результаті переходящих в скарбничку противника.

Розмір більярдного столу для аматорської гри, в принципі, може бути будь-яким. Головне правильно підігнати пропорції. Але на змаганнях використовуються стандартні 12-фунтові столи, покриті спеціальним зеленим сукном. Центральна лінія проходить через центральну мітку, паралельно по відношенню до коротким бортах. Таким чином стіл ділиться на дві половини, по центру яких наносяться відповідні мітки. Через них проводять лінії будинку, які повинні розташовуватися паралельно до короткого борту. Зона лузи вимальовується радіусом, які проходить на відстані близько 13–14 см від точки падіння.

Рибалко Л. М., д.пед.н., професор,
декан факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку засобами підвищення рівня їх рухової активності, розвитку та удосконалення фізичних якостей є основною у галузі фізичного виховання.

Найефективніше здійснювати фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку за допомогою рухливих ігор. Адже рухливі ігри є засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, які у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх фізичного розвитку.

Формування фізичних якостей у учнів молодшого шкільного віку закріплюється розвитком рухових вмінь. Систематичне застосування рухових ігор сприяє розширенню рухливих можливостей у дітей, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння

дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [1; 4; 5].

Аналіз наукової літератури показав, що проблему формування фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку досліджували такі вчені, як: Ареф'єв В. Г., Бондаревський Є. Я., Борисенко А. Ф., Венгерський Г. Б., Дмитрієв В. В., Круцевич Т. Ю., Сухарев А. Г., Томенко О. А. Однак проблема розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор потребує подальшого вдосконалення.

У працях Шиян Б.М. зазначено, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування в дітей рухових (фізичних) якостей [4].

Фізичні якості (за визначенням Круцевич Т. Ю.) – це розвинуті у процесі фізичного виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності [1].

З'ясовано, що в основі формування фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку лежать вікові особливості їхнього віку. Адже, розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожній віковій групі притаманні свої особливості.

Деякі вчені (Сухарев О. Г., Томенко О. А.) оцінюють фізичні якості дітей/учнів за якісними та кількісними показниками. Оцінювання успішності учнів з фізичної культури є важливим фактором підвищення якості навчально-виховного процесу на уроках. При оцінюванні учні повинні усвідомлювати вимоги правильного виконання фізичних вправ [2; 3].

Проведений впродовж першого семестру 2020–2021 навчального року констатувальний експеримент показав, що серед учнів 1-х класів немає дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей. Це пояснюється тим, що з раннього віку їх залучають до трудової та рухової діяльності, що забезпечують необхідний мінімальний фізичний розвиток. Практично всі показники фізичних якостей у дошкільного віку демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму. Найбільш суттєвий приріст в учнів 1-го класу відзначається за швидкісно-силовими показниками, що узгоджується з дослідженнями науковців.

Під час дослідження розроблено технологію формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку, яка включає такі компоненти:

1) цільовий, що включає методику проведення занять фізичного виховання; використання інноваційних методів; формування фізичних якостей у режимі дня; організацію фізкультурно-оздоровчої роботи; створення і реалізація організаційно-педагогічних умов;

2) змістовий компонент включає зміст проведення занять з фізичного виховання;

3) операційно-діяльнісний реалізує цільовий компонент і складає взаємодію вихователя та дошкільнят у процесі застосування різних методів та форм;

4) оцінно-результативний компонент, що включає рівні сформованості фізичних якостей;

5) контрольнo-регулюючий компонент, що включає аналіз і оцінку вихователем рівня сформованості фізичних якостей.

Основним засобом розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку є рухові ігри. Використання рухливих ігор у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку відіграє велику роль у житті дитини. Вони сприяють формуванню фізичних якостей, активізує потребу в рухових діях, забезпечує активну участь у фізкультурно-масових заходах.

Діти здебільшого мають позитивне ставлення до рухливих ігор, що пояснюється чітко визначеним бажанням досягти певних результатів. Ці перспективи і глибоке усвідомлення дорослими того, що здоров'я дитини залежить від її рухової діяльності, налаштували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами та іграми.

Результати педагогічного експерименту показали, що рухливі ігри як засоби фізичного виховання можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику закладів загальної середньої освіти.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література. том 1, 2017. 392 с.
2. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Школа здоровья, 2000. 90 с.
3. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: монографія. Суми: МакДен, 2012. 274 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. 272 с.

Селиверстова Н. В., старший преподаватель
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Программы физического воспитания в высших учебных заведениях должны учитывать уровень занимающихся студентов и отвечать современным требованиям, предъявляемым к улучшению здоровья и повышению уровня физических качеств [2]. Программа, ориентированная на повышение уровня физической подготовленности и имеющая оздоровительную направленность, приводит к значительным улучшениям физических кондиций студентов.