**ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ІНТЕРВАЛИ ВІДПОЧИНКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ**

**Думич Оксана, Артемишин Ірина**

*Педагогічний коледж*

*Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів*

**Актуальність** полягає у правильному дозуванні фізичних навантажень та визначенні інтервалів відпочинку, які б сприяли формуванню фізичного розвитку молодших школярів та запобігали їх перевтомі.

**Мета:** обґрунтувати важливість дозування фізичних навантажень та інтервалів відпочинку на уроках фізичної культури у початкових класах.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, спостереження, порівняння, синтез, систематизація та узагальнення теоретичних даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для отримання оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами на уроках фізичної культури у початкових класах необхідно виконувати фізичні навантаження за певною структурою та дозами. Тому слід враховувати і дозування навантаження, яке необхідне для досягнення заданого спортивного результату та для попередження перевтоми, і інтервали відпочинку та їх характер.

Проблемою дозування фізичних навантажень на уроках фізичної культури у початковій школі займались такі науковці: М. Я. Набатникова, Н. І. Волкова, Б.М. Шиян, Л. Я. Іващенко.

Величину фізичного навантаження можна простежити за показниками частоти серцевих скорочень, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для вчителя можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належить його обсяг та інтенсивність*.*

Малі навантаження збуджують організм, середні - закріплюють досягнутий рівень його функціонування, великі - підвищують функціональні можливості організму, надмірні - пригнічують їх. Фізичне навантаження визначає динаміку інтенсивності навантаження на уроках фізичної культури в процесі його виконання. Методи виконання фізичного навантаження - рівномірний і змінний. Навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на уроці та від інтенсивності цієї роботи. Інтегральною умовою його досягнен­ня є оптимальна щільність заняття.

Після виконання фізичних вправ в організмі розгортаються різні реакції відновлення. При цьому швидкість відновлення працездатності на різних етапах післядії навантаження не однакова. Тривалість відновлення залежить від величини та характеру навантаження. При цьому відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком ("суперкомпенсація"). Внаслідок суперкомпенсації зростає тренованість.

Сприяти вирішенню конкретних педагогічних завдань дозволяє також визначення правильної тривалості та характеру відпочинку між повтореннями вправ. Відновлення енергоресурсів протікає хвилеподібне за типом згасаючої кривої.

За характером розрізняють відпочинок пасивний, активний та комбінований.

**ВИСНОВКИ**

Дозування фізичних навантажень та відповідне визначення інтервалів відпочинку є невід’ємною частиною уроку у початкових класах. Правильний розподіл сил учнів сприяє досягненню мети предмету.

Для більш ефективного дозування навантажень та інтервалів відпочинку слід приділяти увагу відновленню організму школярів після фізичних навантажень, звертати увагу на інтервали відпочинку між окремими навантаженнями чи їх серіями.