

4. Калмикова Ю. С. Методики лікувальної фізкультури в реабілітації хворих на туберкульоз легень [текст] / Ю. С. Калмикова, С. А. Калмиков // Харківська державна академія фізичної культури. – 2016. – № 3. – С. 28-35.
5. Опанасенко М. С. Результати хірургічного лікування туберкульозу легень в сучасних умовах [текст] / М. С. Опанасенко, О. В. Терешкович, М. І. Калениченко // Український пульмонологічний журнал. – 2015. - № 2. – С. 72-80.
6. Comparison of oxygen up take during a convention al treadmill test and the shuttle test in chronicair flow limitation / S. J. Singh, M.D.L. Morgan, A. E. Hardman et.al. // Eur. Respir. J. – 1994.- № 7. – P. 2016 – 2020.

#### References

1. Vovkanich, A. & Romanchik, O. (2006) Likuval'na fizichna kul'tura pri zahvoryuvannyah dihal'noi sistemi. *Moloda sportivna nauka Ukraini*, 10, 31-35.
2. Grigus, I. M. (2006). *Fizichna rehabilitaciya pri zahvoryuvannyah dihal'noi sistemi: [navch.-metod. posib. L'viv.*
3. SHatalyuk, B. P. (2002) Zmini funkcii dihan'nya u hvorih, operovanih na legenyah. *Klinich. Hirurgiya*, 11-12, 98-100.
4. Kalmikova, YU. S., & Kalmikov, S. A. (2016). Metodiki likuval'noi fizkul'turi v rehabilitacii hvorih na tuberkul'oz legen'. *Harkivs'ka derzhavna akademiya fizichnoi kul'turi*, 3, 28-35.
5. Opanasenko, M. S. & Tereshkovich, O. V. & Kalenichenko, M. I. (2015) Rezul'tati hirurgichnogo likuvannya tuberkul'ozu legen' v sучasnihi umovah. *Ukrains'kij pul'monologichnij zhurnal*, 2, 72-80.
6. Singh, S. J., Morgan, M.D.L., Hardman, A. E. (2016) Comparison of oxygen up take during a convention al treadmill test and the shuttle test in chronicair flow limitation. *Eur. Respir. J.*, 7. 2016 – 2020.

УДК 37:124.3-053.6:796

Касіч Н. П., Тимчик М. В.  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

### ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ 7-9-Х КЛАСІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено основи виховання цілеспрямованості учнів 7-9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Із цією метою проаналізовано виховання цілеспрямованості старших підлітків у процесі занять оздоровчим плаванням та фітнесом в закладах загальної середньої освіти. Охарактеризовано критерії, показники та рівні вихованості цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Визначено педагогічні умови, зміст, форми і методи виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності та експериментально перевірено їхню ефективність. Заключні зриси визначення рівнів вихованості цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності та експериментальна перевірка результатів формульованого етапу експерименту дає можливість стверджувати про достовірні зміни в експериментальних групах.

**Ключові слова:** виховання цілеспрямованості, цілеспрямованість, старші підлітки, фізкультурно-оздоровча діяльність, плавання, фітнес.

**Н. П. Касич, Н. В. Тимчик. Основы воспитания целеустремленности учащихся 7-9-х классов в физкультурно-оздоровительной деятельности.** В статье освещены основы воспитания целеустремленности учащихся 7-9-х классов в физкультурно-оздоровительной деятельности. С этой целью проанализированы воспитание целеустремленности старших подростков в процессе занятий оздоровительным плаванием и фитнесом в учреждениях общего среднего образования. Охарактеризованы критерии, показатели и уровни воспитанности целеустремленности старших подростков в физкультурно-оздоровительной деятельности. Определены педагогические условия, содержание, формы и методы воспитания целеустремленности старших подростков в физкультурно-оздоровительной деятельности и экспериментально проверено их эффективность. Заключительные срезы определения уровней воспитанности целеустремленности старших подростков в физкультурно-оздоровительной деятельности и экспериментальная проверка результатов формирующего этапа эксперимента дает возможность утверждать о достоверные изменения в экспериментальных группах.

**Ключевые слова:** воспитание целеустремленности, целеустремленность, старшие подростки, физкультурно-оздоровительная деятельность, плавание, фитнес.

**N.P. Kasich, M.V. Tymchuk. Fundamentals of education of the purposefulness of 7-9th grade students in physical culture and health activities.** The article highlights the bases of education of purposefulness of pupils of 7-9 grades in physical culture and health activities. With this purpose, the education of the purposefulness of older teenagers in the process of studying health-improving swimming and fitness in institutions of general secondary education is analyzed. Characterized by criteria, indicators and educational levels of purposefulness of senior teenagers in physical culture and health activities. The pedagogical conditions, content, forms and methods of upbringing the purposefulness of senior teenagers in physical culture and health activities were determined and their efficiency was experimentally verified. Implementation of effective pedagogical conditions (development of programmatic content support for raising the focus of senior adolescents in physical culture and health activities; introduction of effective forms, methods and means of educational work in order to form the motivation of adults in physical education and recreation activities among older adolescents; involvement of senior teenagers in the organization and conduct of a competitive activities at different regional levels on the basis of creating success situations; establishing interaction between family and school in the education of purposefulness of st mentors in recreational and health activities, providing comprehensive work with teachers of physical culture, health and fitness instructors in educating the students of grades 7-9), content, forms and methods (the main ones

were: recreational swimming, fitness, competitions, sports games and traditional lessons) regarding the upbringing of the targeting of older teenagers in the physical culture and health activities of the EG was effective.

During the analysis of psychological and pedagogical literature and the study of the state of work of institutions of general secondary education, we found that the targeting of older adolescents in physical culture and health activities is cultivated in the process of group, joint sports activities, interaction with parents and other school teams.

The final sections of the definition of the levels of education of the purposefulness of older adolescents in physical culture and recreational activities and the experimental verification of the results of the molding stage of the experiment makes it possible to argue about reliable changes in experimental groups.

**Key words:** education of purposefulness, purposefulness, senior teenagers, physical culture and recreation activity, swimming, fitness.

**Постановка проблеми.** В умовах розвитку українського суспільства особливого значення набуває виховання цілеспрямованості учнівської молоді у фізкультурно-оздоровчій діяльності, що є одним із головних напрямів формування всебічно розвиненої, здорової, талановитої особистості. Виховання цілеспрямованості у фізкультурно-оздоровчій діяльності є способом досягнення поставленої мети, усвідомлення цінності здоров'я та життя, готовність до суспільно значущої діяльності, розвитку моральних та фізичних якостей тощо.

Однак вивчення теорії та практики щодо виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності свідчить, що за сучасних умов даній проблемі приділяється незначна увага в закладах загальної середньої освіти, в сім'ї, спортивних секціях та гуртках. Таким чином виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності є актуальною проблемою й потребує уточнення педагогічних умов, вивчення нових змісту, форм та методів з врахуванням бажань та інтересів сучасної молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення наукової літератури свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення проблеми виховання цілеспрямованості старших підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це, насамперед, дослідження основ виховання вольових якостей (А. Артюшенко, І. Дудник та інші), впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (О. Тимошенко, М. Тимчик), вивчення теоретичних аспектів ролі виховання у формуванні особистості старших підлітків (І. Бех, О. Єжова, К. Журба, О. Коберник, В. Кириченко, В. Сухомлинський та інші), організація фізкультурно-оздоровчих занять з оздоровчого плавання (Н. Касіч) та ін. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід виховання вольових якостей учнівської молоді, однак проблема виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності за сучасних умов досліджена недостатньо й потребує уточнень.

**Мета дослідження** – розкрити теоретичні та практичні аспекти виховання цілеспрямованості учнів основної школи засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Загально відомо, що фізкультурно-оздоровча діяльність є ефективною, оскільки сприяє формуванню фізичної культури в учнівської молоді й цілого ряду позитивних навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності тощо [8]. Різноманітні рухи і дії, що виконуються під час фізкультурно-оздоровчої діяльності, у більшості випадків в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму школярів. Також великий вплив має фізкультурно-оздоровча діяльність на центральну нервову систему, моторне виконання рухів, часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і лабільності нервової системи, позитивно впливають на розвиток зорового, вестибулярного, м'язового й інших аналізаторів [6].

Ми поділяємо думку українських педагогів, що проблемам виховання моральних та вольових якостей старших підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах загальної середньої освіти під час занять фізичною культурою учителями приділяється недостатня увага тощо [1; 5; 7]. Такий незадовільний стан пояснюється педагогами, як часте ігнорування учителями фізичної культури, тренерами спортивних секцій розв'язання виховних завдань у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з старшими підлітками; часте не врахування вчителями виховних можливостей позакласної фізкультурної роботи у формуванні особистісних якостей учнів 7–9-х класів, в результаті чого освітній процес відбувається без активної участі підлітків; в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності помітна безсистемність, відсутність творчого підходу [2; 3; 4].

Тому, під час аналізу психолого-педагогічної літератури та вивчення стану роботи закладів загальної середньої освіти нами з'ясовано, що цілеспрямованість старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності виховується у процесі групової, спільної спортивної діяльності, взаємодії з батьками та іншими шкільними колективами. Розробляючи методику формувального етапу експерименту щодо виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, нами було враховано такі складові: критерії та показники виховання цілеспрямованості старших підлітків; анатомо-фізіологічні, психологічні та вікові особливості учнів 7–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, які впливають на процес виховання цілеспрямованості; участь сім'ї та школи у спортивній, фізкультурно-оздоровчій діяльності старших підлітків; врахування особливостей закладів загальної середньої освіти та їх традицій, під час яких здійснюється виховання цілеспрямованості старших підлітків, а саме специфіку фізкультурно-оздоровчої діяльності; які засоби, форми і методи є найбільш дієвими у процесі виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Слід акцентувати, що нами охарактеризовано критерії, показники та рівні вихованості цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Критеріями виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності визначено когнітивний, емоційно-ціннісний, довільного імпульсу та діяльнісно-практичний. Показниками когнітивного критерію є: усвідомлення цілеспрямованості як важливої вольової якості й розуміння, що таке

виховання цілеспрямованості; розуміння важливості активної особистості на протигагу пасивній у процесі досягнення мети засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності; знання своїх обов'язків та їх виконання в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Показниками емоційно-ціннісного критерію є: інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності, спортивної історії України, спортивних традицій; радісне переживання від процесу досягнення мети засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності; бажання брати участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності. Показниками критерію довільного імпульсу є: готовність до цілеспрямованості як важливої вольової якості; прагнення до самоосягнення (самоставлення) у процесі виховання цілеспрямованості; вольове прагнення брати участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності (оздоровче плавання, фітнес, змагання, спортивні ігри тощо). Показниками діяльнісно-практичного критерію є: здатність до цілеспрямованості в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності бути ініціативним; участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності й уміння досягати кінцевої мети, проявляючи відповідальність за себе та спортивний колектив; активна участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності (оздоровче плавання, змагання, спортивні ігри тощо) та уміння допомагати іншим. Також визначено рівні вихованості цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності (високий, середній та низький), що дало нам змогу диференційовано підходити до проведення експериментальної роботи [3].

Також методика формувального етапу експерименту виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів у фізкультурно-оздоровчій діяльності передбачала реалізацію ефективних педагогічних умов, які ми визначили як головні, а саме: розроблення програмно-змістового забезпечення виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності; впровадження дієвих форм, методів і засобів виховної роботи з метою формування у старших підлітків мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності; залучення старших підлітків до організації та проведення змагальної діяльності на різних регіональних рівнях на основі створення ситуацій успіху; налагодження взаємодії сім'ї і школи у вихованні цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності; забезпечення комплексної роботи з учителями фізичної культури, інструкторами з оздоровчого плавання та фітнесу щодо виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів [4].

Слід наголосити, що експериментальна методика виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності на формувальному етапі також передбачала використання дієвих змісту, форм і методів. Основними формами виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів ЕГ було обрано: оздоровче плавання та його елементи; фітнес, який передбачав урахування інтересів та бажань старших підлітків; спортивні ігри, змагання та традиційні заняття з фізичної культури. Основними методами виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів було обрано: рефлексивно-експліцитний, створення ситуації успіху та проблемних ситуацій, діалогову взаємодію, дискусії, проблемних ситуацій, заохочення, доручення, включення старших підлітків у активну фізкультурно-оздоровчу діяльність. Зміст виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності передбачав використання таких принципів: доступності, наочності, культуровідповідності, індивідуалізму, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, систематичності та послідовності.

За такого підходу учні 7–9-х класів ЕГ мали можливість реалізувати власні інтереси, потреби та бажання; досягти значних результатів у саморозвитку, самоорганізації, самовихованні; досягти запланованої мети, повірити у власні сили і можливості; проявити природну активність у процесі занять оздоровчим плаванням, фітнесом та традиційними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності тощо. Крім того, використання сукупності змісту, форм і методів під час виховання цілеспрямованості сприяло формуванню в старших підлітків стійкої потреби у заняттях фізкультурно-оздоровчою діяльністю як засобу досягнення мети, цілі, бути здоровим, успішним, цілеспрямованим тощо.

Отже результати формувального етапу експерименту дають можливість стверджувати про позитивні та достовірні зміни у рівнях вихованості цілеспрямованості учнів 7–9-х класів ЕГ у фізкультурно-оздоровчій діяльності. При цьому слід наголосити, що в старших підлітків КГ суттєвих змін у вихованості цілеспрямованості не було виявлено.

За допомогою аналізу вище зазначених критеріїв та показників, спостерігається значна динаміка у зміні рівнів вихованості цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності ЕГ в кінці формувального етапу експерименту, а саме: високий рівень вихованості цілеспрямованості учнів 8–9-х класів ЕГ збільшився на 14,1 %, середній відповідно на 14,5 %, а низький зменшився на 28,6 %. Ці зміни є статистично значущими, оскільки достовірність отриманих результатів ми перевірили за допомогою критерію Пірсона  $\chi^2$ -критерію.

**Висновки.** Тому можна стверджувати, що впровадження дієвих педагогічних умов (розроблення програмно-змістового забезпечення виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності; впровадження дієвих форм, методів і засобів виховної роботи з метою формування у старших підлітків мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності; залучення старших підлітків до організації та проведення змагальної діяльності на різних регіональних рівнях на основі створення ситуацій успіху; налагодження взаємодії сім'ї і школи у вихованні цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності; забезпечення комплексної роботи з вчителями фізичної культури, інструкторами з оздоровчого плавання та фітнесу щодо виховання цілеспрямованості учнів 7–9-х класів), змісту, форм і методів (основними були: оздоровче плавання, фітнес, змагання, спортивні ігри та традиційні заняття) щодо виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності ЕГ було ефективним. Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволив підтвердити ефективність запропонованої авторської виховної методики.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним може бути* вивчення: особливостей виховання цілеспрямованості старших підлітків у процесі занять різною фізкультурно-оздоровчою роботою; педагогічних умов, сучасного змісту, форм і методів виховання цілеспрямованості учнівської молоді тощо.

#### Література

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / уклад. М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик, Б. Б. Шаповалов; З. М., Діхтяренко, І. П. Білоцерківець, – К. : ПАЛИВОДА А. В.. 2016. – 225 с.

2. Касіч Н.П. Теоретичні аспекти виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н. П. Касіч // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – К., 2017. – Вип. 21, кн. 1. – С. 263–274.
3. Касіч Н.П. Виховання цілеспрямованості учнів основної школи у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н.П. Касіч // Нові технології навчання: наук-метод.зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2017. – Вип. 90. – С. 45-48.
4. Касіч Н.П. Педагогічні умови виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н.П. Касіч // Науковий журнал «Молодий вчений» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Актуальні питання фізичної культури, спорту, ерготерапії»/ За ред. В.В. Базалія та ін. – Чернівці., Вид-во «Молодий вчений», 2018. – Випуск 3.3 (55.3). – С. 48-52.
5. Остапенко О. Військово-патріотичне виховання старшокласників у контексті положень «Нової Української школи» / О. Остапенко, М. Тимчик // Методист. – 2018. – № 5. – С. 48–51.
6. Тимчик М.В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.
7. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.
8. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи. Випуск 14. К., 2009. – С. 237–240.

#### References

1. Vijskovo-patriotyczne vukhovannya uchniv u pozaklasnij roboti : posib. / uklad. M. D. Zubalij, V. V. Ivashkovs'kyj, O. I. Ostapenko, M. V. Tymchuk, B. B. Shapovalov; Z. M., Dixtyarenko, I. P. Bilocerkivecz, – K. : PALYVODA A. V. 2016. – 225 s.
2. Kasich N. P. (2017). Teoretychni aspekty vukhovannya cilespryamovanosti starshyx pidlitkiv u fizkul'turno-ozdorovchij diyalnosti / N.P. Kasich // Teoretyko-metodychni problemy vukhovannya ditej ta uchnivskoyi molodi: zb. nauk. pracz. – Instytut problem vukhovannya NAPN Ukrayiny. – K., Vyp. 21, kn. 1. – S. 263–274.
3. Kasich N.P. (2017). Vy'ukhovannya cilespryamovanosti uchniv osnovnoyi shkoly u fizkulturno-ozdorovchij diyal'nosti / N.P. Kasich // Novi tehnologiyi navchannya: nauk-metod.zb. / Instytut innovacijnyx tehnologij i zmistu osvity MON Ukrayiny. – K., Vyp. 90. – S. 45–48.
4. Kasich N.P. (2018). Pedagogichni umovy vukhovannya cilespryamovanosti starshyx pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchij diyalnosti / N.P. Kasich // Naukovyj zhurnal «Molodyj vchenyj» Cherniveczkogo nacionalnogo universytetu imeni Yuriya Fed'kovycha «Aktualni pytannya fizychnoyi kultury», sportu, ergoterapiji»/ Za red. V.V. Bazaliya ta in. – Chernivci., Vyd-vo «Molodyj vchenyj», Vypusk 3.3 (55.3). – S. 48–52.
5. Ostapenko O. (2018). Vijskovo-patriotyczne vukhovannya starshoklasnykiv u konteksti polozhen «Novoyi Ukrayinskoyi shkoly» / O. Ostapenko, M. Tymchuk // Metodyst. № 5. – S. 48–51.
6. Tymchuk M.V. Yednist shkoly ta simyi u vijskovo-patriotycznogo vukhovanni starshyx pidlitkiv u procesi zanyat xortyngom / M. V. Tymchuk // Teoretyko-metodychni problemy vukhovannya ditej ta uchnivskoyi molodi: zb. nauk. pracz. – Kirovograd : Imeks-LTD, 2014. – Vyp. 18, kn. 2. – S. 313–321.
7. Tymchuk M.V. (2013). Formy i metody patriotycznogo vukhovannya starshyx pidlitkiv u procesi sportyvno-igrovoyi diyalnosti / M.V. Tymchuk // Obriyi. Naukovo-pedagogichnyj zhurnal. – № 2(37). – S. 48–51.
8. Tymchuk M. V. (2009). Vukhovannya fizychnoyi kultury uchniv u procesi igrovoyi diyalnosti / M. V. Tymchuk // Naukovyj chasopys Nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya. Pedagogichni nauky : realiyy ta perspektyvy. Vyp. 14. K., S. 237–240.

УДК 796.88.015.52

Кириченко Т.Г.

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,  
м. Переяслав-Хмельницький*

#### ВЗАЄМВІДНОШЕННЯ ФОРМ ПРОЯВУ СИЛИ В АТЛЕТИЗМІ

*У статті розглянуто взаємозв'язок максимальної сили, швидкісної сили і силової витривалості у спортсменів, що займаються атлетизмом. Проаналізовано закономірність зв'язків тренувального процесу з використанням силових навантажень.*

*Визначено, що заняття атлетизмом сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків у фізичному розвитку. Встановлено, що чим вищим є подоланий зовнішній опір, тим більшого значення набуває максимальна сила для виконання роботи швидкісно-силового характеру. При подоланні дуже невеликих «незначних» зовнішніх опорів максимальна сила не впливає, а в деяких випадках навіть негативно впливає на швидкість руху.*

*Наголошено, що висока швидкість скорочення м'язів може, як показують дослідження, зберегтися і навіть значно підвищитися, якщо при розвитку максимальної сили постійно застосовуватиметься вибухова сила. В цьому випадку вже в початковій фазі напруги за мінімальну одиницю часу потрібно мобілізувати велику частину наявного потенціалу сили. Високий рівень розвитку максимальної сили є, таким чином, обов'язковою умовою для виконання*