

імунного захисту, особливо його клітинної ланки. Процентний вміст Т-лімфоцитів був знижений на 23% в порівнянні з контрольною групою. Кількість В-лімфоцитів в цей період збільшувалась на 64%. Зростала функціональна активність В-лімфоцитів і збільшувалась продукція імуноглобулінів класу А на 28% і класу М - на 75%, очевидно, для компенсації нестачі клітинного імунітету. В перехідному періоді у гімнастів показники всіх ланок імунної системи мали схожу картину як і в змагальному періоді, тобто спостерігалось зрушення специфічного імунного захисту, причому вони були ще глибші. Процентний вміст Т-лімфоцитів був знижений на 28% в порівнянні з контрольною групою, спостерігалось збільшення кількості В-лімфоцитів, але разом з тим не змінювалась їх функціональна активність.

Фактори неспецифічного імунного захисту виявились менш чутливими. Показники НСТ-тесту не відрізнялись від показників контрольної групи в підготовчому і перехідному періоді, лише у змагальному періоді були вищі відносно інших періодів підготовки і контрольної групи, але суттєво не відрізнялись від фізіологічної норми.

Отже, дослідження виявили, що в процесі річного тренувального циклу гімнастів виявлені зміни імунного захисту, особливо його клітинної ланки. Слід відзначити, що клітинний імунітет був пригнічений, практично, протягом всього річного циклу, що, очевидно, було наслідком впливу великих статичних навантажень, характерних для цього виду спорту, або результатом нерациональної побудови тренувального процесу.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ 10-11 РОКІВ**

**ЛЕВКІВ В. І.**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Фізична культура є невід'ємною складовою шкільної освіти, яка поряд з іншими навчальними дисциплінами покликана сформувати у дітей відповідні знання, вміння і навички для їх застосування в різних життєвих ситуаціях. На думку фахівців (Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, 2000), вчителі фізичного виховання повинні переконати учнів у доцільності виконання фізичних вправ та навчити самостійно застосувати їх, враховуючи індивідуальні особливості розвитку, для зміцнення здоров'я, підготовки до майбутньої трудової діяльності та проведення активного відпочину тощо.

Водночас статистичні дані свідчать про тенденцію до погіршення здоров'я школярів. Незважаючи на загальновідомий позитивний вплив засобів фізичного виховання на розвиток дітей, підвищення опірності їх організму до негативних чинників, профілактику захворювань, переважна більшість учнів та їх батьків не застосовують фізичні вправи для зміцнення здоров'я. Причина такої поведінки вбачається у невідповідності населення з цих питань. Все це вказує на необхідність проаналізувати зміст уроків фізичної культури, в тому числі і з

розділу гімнастики та визначити ефективні напрямки використання гімнастичних вправ для зміцнення здоров'я школярів.

У зв'язку з цим перед нами були поставлено завдання визначити вплив гімнастичних вправ на організм дітей 10-11 років, для вирішення якого застосовувалися педагогічні спостереження. Дослідження проводилися на базі Львівської академічної гімназії. Було проаналізовано 7 уроків з вправами на приладах, 9 уроків ритмічної гімнастики і 6 уроків атлетичної гімнастики.

За допомогою педагогічних спостережень визначалися моторна щільність та інтенсивність навантаження основної частини уроків фізичної культури з гімнастики. Аналізувалися вправи на приладах (канат, кінь, колода, перекладаина, бруси), ритмічної та атлетичної гімнастики. Для проведення вправ на приладах застосовувався груповий метод організації, ритмічної гімнастики – фронтальний і атлетичної гімнастики – колового тренування.

Дослідження засвідчило, що на уроках з вправами на приладах моторна щільність була в межах 22-34%, ЧСС – 90-110 уд/хв, з вправами ритмічної гімнастики моторна щільність – 77-83%, ЧСС – 145-163 уд/хв, з вправами атлетичної гімнастики моторна щільність – 41-47%, ЧСС – 130-137 уд/хв. Отже, під час виконання вправ на снарядах учні отримують навантаження малого обсягу та низької інтенсивності, під час виконання вправ ритмічної гімнастики – великої тривалості та середньої інтенсивності, а під час виконання вправ атлетичної гімнастики – середньої тривалості та нижче середньої інтенсивності.

Отримані результати показали, що навантаження вправ ритмічної гімнастики спрямоване на розвиток загальної витривалості, вправ атлетичної гімнастики – сили та силовій витривалості. Вправи на приладах впливають лише на вдосконалення техніки виконання і вимагають прояву необхідного рівня розвитку рухових якостей. Враховуючи думку фахівців (Л.Я. Івашенко, Н.П. Страпко, 1988), що стан фізичного здоров'я напружано залежить від рівня розвитку загальної витривалості, можна стверджувати про ефективний вплив вправ ритмічної та атлетичної гімнастики на зміцнення здоров'я дітей 10-11 років.

Таким чином, в уроки з гімнастики дітей 10-11 років необхідно, враховуючи їх вікові особливості, включати вправи ритмічної і атлетичної гімнастики. Перш, ніж вивчати з учнями складні координаційні вправи на снарядах, доцільно сформувані у них необхідний рівень розвитку сили за допомогою вправ атлетичної та ритмічної гімнастики.

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ**

**МАКСИМ'ЮК С.В., ПЕТРИНА Р.Л.**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Для забезпечення успішних виступів борців на змаганнях найвищого рівня необхідно здійснювати постійний пошук шляхів підвищення спортивної