

ВПЛИВ БОДІБАРІВ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марина Пенкель

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. У фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку 40% часу відведено на формування рухових навичок і 60% на розвиток рухових функцій. Під час розвитку рухових якостей (за даними В. Г. Романенко) 20% фізичних навантажень передбачають розвиток загальної витривалості і 30% – розвиток таких видів спеціальної витривалості як швидкісна, силова, статична. Отже, середній шкільний вік є сприятливим для розвитку швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей [1,3].

Під час розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких потребує від учнів більшої величини зусиль, ніж в звичайних умовах. Розроблено детальну класифікацію засобів розвитку сили, які мають назву – «силові вправи». Необхідно пам'ятати, що у підлітковому віці м'язи більше ростуть у довжину, ніж у поперек, тому застосування вправ і методів, що сприяють нарощуванню м'язової маси, є малоефективним і недоцільним [2,4].

Засобами силової підготовки підлітків є вправи, обтяжені масою власного тіла (підтягування) або зовнішнім опором (гантелі, бодібари тощо).

Перш ніж здійснювати силову підготовку учнів, потрібно визначити рівень розвитку сили за допомогою відповідних тестів. Якщо результати тестувань усвідомлять учні, це може відіграти значну роль в активному виконанні домашніх завдань. Популярними методами розвитку рухових якостей школярів є методи граничних і повторних зусиль.

Віковий період від 9–10 до 16–17 років характеризується найбільш високими темпами приросту абсолютної сили м'язів. Згодом темпи зростання сили поступово уповільнюються. Максимальних показників абсолютної сили люди досягають у середньому у 25–30 років [1,4].

Метою нашої роботи стало дослідження впливу бодібарів на розвиток силових якостей дітей середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід використання різних видів фітнесу на уроках фізичної культури.
2. Розробити науково-обґрунтовані методичні підходи щодо правильного та ефективного виконання вправ з бодібарями.
3. Визначити вплив бодібарів на розвиток силових якостей дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Проведено дослідження на базі середньої школи № 62. В експериментальному дослідженні взяли участь 86 дітей старшого шкільного віку – 46 дівчат та 40 хлопців. Дослідження тривало з 10.09.2018 р. до 9.02.2019 р.

Результати дослідження. За результатами досліджень фізичного розвитку, фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку встановлено, що їх вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих іншими дослідниками.

Згідно з даними дослідження рівень фізичної підготовленості у дітей середнього шкільного віку потребує поліпшення.

Отже, результати експерименту підтверджують позитивні зрушення у показниках фізичної підготовленості як у дітей контрольної, так і експериментальної груп. Однак зауважимо, що додавання до уроків фізичної культури зі школярами середнього шкільного віку вправ із використанням бодібарів допомагає суттєво підвищити ефективність розвитку рухових якостей: сили КГ – на 11,6%; ЕГ – 46,1%; вибухової сили КГ – 4,8%; ЕГ – 7,6%. Результати дають підстави рекомендувати вправи з використанням бодібарів у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку для підвищення їхнього рівня фізичної підготовленості.

Висновок. Отож вважаємо за необхідне рекомендувати дітям середнього шкільного віку виконання вправ із бодібарями і на основі отриманих результатів дослідження доводити їхню ефективність.

Список використаних джерел

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, и М. П. Шестакова. – Москва : СпортакадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Вплив занять фізичною культурою на здоров'я людини / Байцар Ю. І., Любіжанін Ю. Г., Стефанишин О. М., Шевчук Л. Я. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2005. – Вип. 6. – С. 6

3. Фізична культура в школі: 5–11 класи : метод. посіб. / за аг. ред. С. М. Дятленка. – Київ : Літера ЛТД, 2011. – 368с.

4. Assemeent of Physical activity Level in school-aged children and effectiveness of Physical education curriculum Komkov A., Kirillova E., Batt S. // Book of Abstracts: Second Annual Congress of the European College of Sports Science. August 20–23, 1997. – Copenhagen, Denmark, 1997. – Vol. 1. – P. 196–197.