

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

Олександр Тимочко

Ужгородський національний університет

Анотація. Сьогодні є чимало противників використання занять силової спрямованості як засобу фізичного виховання юнаків шкільного віку. У даній статті автор розвіює цей міф та аргументовано доводить, що самостійні заняття силової спрямованості можуть ефективно використовуватися як засіб фізичного виховання та оздоровлення старшокласників. У статті охарактеризовано сутність самостійної діяльності шкільної молоді в контексті її фізичного виховання, розроблено методичні основи проведення самостійних занять силової спрямованості.

Ключові слова: самостійні заняття силової спрямованості, силові вправи, фізичне виховання, оздоровлення, старший шкільний вік.

Abstract. For today, there are many opponents of using power training as a means of physical education of school age young men. The author of this article has set himself the task of dispelling this myth and proving reasonably that independent power training can be effectively using as a means of physical education and strengthening health of senior school age pupils. The article gives a description of the essence of self-activity of school youth in the context of its physical education, and methodological bases of conducting of independent power training are developed.

Key words: independent power training, strength exercises, physical education, strengthening health, senior school age.

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем сучасної української загальноосвітньої школи є низький рівень фізичної підготовленості школярів, який часто не відповідає вимогам до майбутньої професійної діяльності. Це стосується і силового компонента фізичної підготовленості. Висловимо припущення, що традиційні (насамперед урочні) форми шкільного фізичного виховання не здатні забезпечити досягнення його найважливіших цілей, компенсувати дефіцит рухової активності, забезпечити повноцінне відновлення розумової працездатності, і зокрема не здатні сприяти розвитку високого рівня силових якостей старшокласників. Тому на перший план виходить проблема не тільки інтенсифікації уроків фізичної культури, доопрацювання відповідних програм у напрямку їхньої адекватності віково-статевим інтересам, потребам, мотивам школярів, а й заохочення учнів до самостійних занять

фізичними, зокрема силовими вправами. Для цього необхідно повністю подолати поширені ще не так давно хибні уявлення, згідно з якими силові вправи, особливо з обтяженнями, істотно шкодять юному зростаючому організмові, несприятливо відбиваються на його рості та функціональному стані. Насправді заняття силової спрямованості сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму, посилюють динаміку позитивних змін антропометричних показників, підвищують загальний рівень фізичного розвитку старшокласників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наразі існує дуже мало досліджень особливостей і позитивних впливів силової підготовки в системі фізичного виховання старших школярів. Серед наявних варто виділити дослідження таких авторів як І. Гайдук, В. Кіндрат, С. Ніколаєв, В. Савченко, С. Семенович, Т. Суханова, О. Царук. Проблеми самостійної роботи школярів у контексті фізкультурної освіти розглядали В. Захожий, Н. Мацкевич, А. Медвідь, О. Ківерник.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – надати теоретичне обґрунтування ролі самостійних занять силової спрямованості в системі фізичного виховання та оздоровлення школярів старших класів. Завдання: 1) охарактеризувати сутність самостійної діяльності шкільної молоді в контексті її фізичного виховання; 2) розробити методичні основи проведення самостійних занять силової спрямованості з учнями чоловічої статі старшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, порівняння, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Під самостійною пропонуємо розуміти таку діяльність, у процесі якої особа, знаючи її кінцеву мету, сама ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, сама добирає необхідні засоби і способи дій, сама контролює їх правильність. Така діяльність вимагає активного ставлення до життя, певних умінь щодо її планування та раціоналізації, своєчасного внесення корективів, аналізу підсумків, виправлення помилок та прогнозування результатів. Самостійну роботу школярів можна трактувати як метод навчання і як форму організації навчальної діяльності – саме в останньому контексті вона виступає засобом розвитку творчих здібностей та мислення і може включати різноманітні види індивідуальної й колективної рухової активності. Основою організації самостійної роботи є метод самоуправління. Така робота відбувається на уроках та позаурочних заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних можливостей школярів під керівництвом викладача або без його безпосередньої участі. Загальна специфіка самостійних занять фізичною культурою полягає в тому, що вчитель під час заняття безпосередньо не керує учнями, хоча забезпечує загальну постановку завдань, пропонує перелік

або цілісний комплекс вправ для виконання, пояснює методику виконання тих чи інших вправ, здійснює перевірку їх виконання. Такі заняття формують у школярів пізнавальну активність, творче ставлення до навчання, навчають ставити перед собою чіткі завдання та акцентувати увагу на основних із них, контролювати себе, своєчасно вносити корективи у свою діяльність, аналізувати підсумки роботи, порівнювати прогнози і результати, окреслювати шляхи усунення помилок і недоліків.

Самостійні заняття силової спрямованості у старших класах повинні мати на меті активний розвиток і вдосконалення силових можливостей організму; підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків на основі використання інтегральних методів розвитку сили. Слід пам'ятати, що для розвитку силових якостей можуть застосовуватися різні методи: максимальних, повторних, ізометричних, динамічних зусиль, ударний метод. Якщо в середньому шкільному віці силова підготовка зводиться переважно до зміцнення основних м'язових груп, то старшокласники можуть практикувати власне загальну і спеціальну силову підготовку, при цьому основну увагу рекомендується приділяти методу динамічних зусиль. У зміст самостійних занять можуть бути включені вправи з обтяженням масою зовнішніх предметів, масою власного тіла, із застосуванням силових тренажерів, ривково-гальмуючі, ізометричні (статичні) вправи, в яких м'язове напруження досягається за рахунок вольових зусиль з використанням зовнішніх предметів, і засновані на самоопорі. Вправи доцільно підбирати за їхнім переважним впливом на розвиток тих чи інших груп м'язів, використовуючи при цьому різні схеми підбору (наприклад, схема роботи з партнером переважно для розвитку м'язів рук і плечового поясу: почергове згинання й розгинання рук з опором партнера (партнер у різних позах – стоячи, лежачи тощо), згинання й розгинання рук у стійці на руках за допомогою партнера, перетягування один одного зі згинанням рук тощо). Локальні силові вправи під час самостійних занять можуть поєднуватися з вправами більш широкого впливу. Окремі учні старших класів можуть практикувати, крім загальної, спеціальну силову підготовку, розвиваючи м'язові групи, необхідні для професійної роботи або занять певним видом спорту.

Наведемо приклад змісту самостійного силового заняття: 1) розминка – розігрів, загальнорозвивючі вправи, вправи на тренування дрібних м'язів рук і плечового поясу, тулуба, ніг; 2) основна частина – переважно вправи з обтяженнями (серії вправ з використанням набивних м'ячів, гир, штанги); 3) заключна частина – динамічні та статистичні розтягування (стретчинг).

На вчителя фізичної культури покладаються непрості завдання стимулювання самостійної діяльності учнів і керування процесом самостійних занять силової спрямованості. Вчитель інформує учнів про значення самостійних занять фізичною культурою, пропонує вправи та їхні комплекси, на кожному етапі розвитку силових якостей навчає, як підбирати оптимальну для

себе масу обтяжувачів, навчає самостійно визначати оптимальну кількість повторів, темп рухів, довжину відрізків, тривалість виконання вправ. Керування процесом самостійних занять фізичною культурою вимагає від учителя визначення загальної мети занять, індивідуальних особливостей учнів (зокрема рівня фізичної підготовки, фізкультурно-спортивних інтересів, вольових і психічних якостей), здійснення планування занять, визначення змісту, організації, методики й умов занять, а також застосовуваних засобів тренування для досягнення найбільшої ефективності занять у залежності від результатів самоконтролю й обліку тренувальних навантажень.

Висновки:

1. Самостійна діяльність старших школярів характеризується низкою специфічних ознак, які повинні бути взяті до уваги при плануванні та організації самостійних занять силової спрямованості з юнаками старшого шкільного віку. До таких ознак належать активне ставлення до життя, здатність до його планування та раціоналізації, розвиток творчих здібностей та мислення.

2. Самостійні заняття силової спрямованості, на яких застосовується переважно метод динамічних зусиль, можуть включати елементи загальної та спеціальної силової підготовки. На них старшокласники виконують вправи з обтяженням масою зовнішніх предметів, масою власного тіла, із застосуванням силових тренажерів, ривково-гальмуючі, ізометричні (статичні) вправи різних типів. На вчителів фізичної культури при цьому покладаються непрості завдання стимулювання самостійної діяльності учнів і керування процесом самостійних занять силової спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Захожий В. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів / Захожий В., Захожа Н., Мацкевич Н. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 4. – С. 39–44.

2. Медвідь А. Виховання вмінь та навичок самостійної роботи учнів для збереження здоров'я як важливого компонента загальнонародської культури / Медвідь А., Ківерник О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 178–180.

3. Савченко В. Г. Основы силовой подготовки начинающего атлета : учеб.-метод. пособие / Савченко В. Г., Поярков А. Н., Распопов Н. Ф. – Днепропетровск, 1995. – 132 с.

4. Хорунжий А. Н. Развиваем силу / Хорунжий А. Н. // Физическая культура в школе. – 2008. – № 6. – С. 21–24.

5. Царук О. В. Силова підготовка юнаків старших класів на уроках фізичної культури / Царук О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 111–114.