

Набагато менше респондентів займаються для того, щоб випробувати свої сили та зміцнити власне здоров'я. Це вже слабші мотиви, але вони підкріплюють інші. Досить мала кількість дітей займаються для того, щоб покращити оцінку з фізичної культури та цікаво провести час. Ці мотиви належать до категорії специфічних для дитини і несуттєвих з точки зору педагогіки та психології. Але в сукупності всі вони доповнюють один одного і складають мотиваційну сферу фізкультурної активності дитини.

На думку Матвеева А.П. і Новікова А.Д., фізкультурний фахівець покликаний розкрити дітям справжню суть фізкультурної діяльності і, базуючись на першочергових мотивах, вміло підвести вихованців до розуміння істинної сутності рухової активності та її значення для гармонійного розвитку і зміцнення здоров'я людини.

Отже, анкетування дозволило встановити мотиви фізкультурної діяльності дітей 10-13 років, які займаються в групах початкової підготовки з веслування. Ці мотиви є цілком прийнятні на етапі початкової підготовки, але в подальшому для підтримання інтересу дитини до занять тренер повинен коригувати існуючі та формувати нові, більш стійкі.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ І СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

ІРИНА ГРИБОВСЬКА, ТЕТЯНА СУХАНОВА
Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. В сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я школярів. За даними науковців (Т.Ю.Круцевич, 1999; Т.О. Сербинська, 2002) біля 90% дітей мають різні відхилення в стані здоров'я та більше 59% незадовільну фізичну підготовленість.

Одним із факторів, що визначає рівень фізичної підготовленості є розвиток силових якостей. Без прояву м'язової сили людина не може виконувати жодних рухових дій (М.Линець, 1997). У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей.

З 2002-2003 навчального року фізичне виховання в школі викладається за новою програмою „Основи здоров'я і фізична культура”, яка містить розділ „Атлетизм та загальна і спеціальна підготовка” (10 годин відведено у 10 класах, 12 годин в 11 класах-всього 22 години).

Відомо, що юнаки захоплюються атлетичною гімнастикою. Пояснюється це її загальнодоступністю, можливістю значно покращити будову тіла, стан здоров'я, виправити нерівномірність у розвитку різних груп м'язів (И.В.Бельский, 1994; С.М.Канішевський, 1999).

Метою нашої роботи було визначення показників швидкісно-силової та силової витривалості учнів 10 класів.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Львівської академічної гімназії. Оцінка силових можливостей юнаків проводилася за

допомогою комплексних російських тестів із атлетизму (Сергієнко, 2004), який передбачав тестування за наступними вправами:

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Піднімання тулуба з положення лежачи.
3. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.
4. Підтягування.
5. Жим штанги лежачи.

Оцінювання результатів проводилося у балах (від 0 до 500 балів, зокрема від 0 до 100 балів у кожній з вправ). Всього нами було протестовано 30 юнаків.

Результати дослідження. Тестування показало, що жоден учень загалом за сумою балів не набрав її максимальної кількості: від 0 до 500. Від 100 до 200 балів – набрало 43% юнаків; від 200 до 300 балів – 27% учнів; від 300 до 400 балів – 30% учнів. Найвищий показник у тестах становив 388 балів, найнижчий – 126 балів. Результати комплексного тесту з атлетизму представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати комплексного тесту із атлетизму

<i>Вправи комплексного тесту із атлетизму</i>	<i>Кількість учнів</i>									
	<i>бали у вправах</i>									
	0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100
Стрибок у довжину з місця	0	0	1	0	3	3	3	4	8	8
Піднімання тулуба з положення лежачи	0	0	0	0	1	5	3	6	5	10
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	12	2	6	3	4	3	0	0	0	0
Підтягування	11	5	6	5	1	1	1	0	0	0
Жим штанги лежачи	7	7	4	3	3	3	1	2	0	0

Разом з тим, легше всього юнаки виконували вправу швидко-силового характеру – стрибок у довжину з місця (максимальну кількість балів у цій вправі набрали 8 учнів), а також вправу – піднімання тулуба з положення лежачи (максимальну кількість балів у цій вправі набрали 10 учнів). Погано учні виконували вправи силового характеру із навантаженням на м'язи верхнього плечового поясу.

Висновок. Результати комплексного тесту із атлетизму свідчать про низьку силову підготовленість учнів 10-х класів. Зважаючи на це, нами буде здійснено підбір вправ на уроках з атлетизму для кожного учня, з врахуванням попередньої оцінки його силових підготовленості.