

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ
ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Уляна Шевців¹, Федір Загура¹, Оксана Іваночко²

¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

²Львівський державний медичний університет
імені Данила Галицького

Анотація. Робота присвячена впровадженню атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури для юнаків-старшокласників та вивченню силових здібностей школярів під впливом експериментальних уроків. Атлетична гімнастика є популярною серед юнаків старшого шкільного віку, вона спрямована на фізичне вдосконалення, поліпшення форм, пропорцій та тіло будови загалом.

Ключові слова: атлетична гімнастика, силові здібності, юнаки, позитивні результати.

Abstract. The work is devoted to the introduction of athletic gymnastics in physical education lessons for junior high school students and the study of the power abilities of students under the influence of experimental lessons. Athletic gymnastics is popular with older school-age boys, it is aimed at physical improvement, improvement of form, proportions and body structure in general.

Key words: athletic gymnastics, power abilities, young men, positive results.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. В Україні впродовж двох десятиліть активно поширюються нові, сучасні технології оздоровчого фітнесу. На сьогодні великою популярністю у молоді України користується атлетична гімнастика (бодібілдинг). При стрімкому розвитку оздоровчого фітнесу, а особливо атлетичної гімнастики, зростання її популярності серед юнаків старшого шкільного віку, питання вивчення особливостей методики побудови занять та адаптація їх до шкільного уроку фізичної культури здобуває надзвичайну актуальність.

Сила – основоположна фізична якість людини. Її можна розвивати з використанням різних засобів. Але, як показали численні дослідження, найефективніше вона піддається тренуванню, коли застосовуються обтяження, причому дозовані обтяження, тобто ті, що враховують фізичні можливості того чи іншого атлета [2, 3, 5 та інші]. Разом з тим немає єдиної думки щодо використання обтяжень для тренування сили, особливо у дитячому і підлітковому віці. Ряд авторів вважає недоцільним використовувати будь-які

обтяження в цих вікових періодах [1, 4]. Існують також думки, що дозовані обтяження можуть бути використані у фізичному вихованні школярів і учнівської молоді [3, 5].

У чинній програмі з фізичної культури в змісті уроків фізкультури передбачено виконання двох частин: базової і варіативної. Згідно даної програми засвоєння базових основ фізичної культури об'єктивно необхідне для кожного учня з I по XI клас. Базовий компонент, так зване «ядро», на думку В. Ляха, Л. Кофмана, Г. Мейксона, складає основу загальнодержавного стандарту загальноосвітньої підготовки у галузі фізичної культури.

Разом з тим, у цьому базовому компоненті програми з фізичної культури учнів силовій підготовці приділяється мало уваги і вона не є основною. У цьому ми бачимо недолік даної програми. Створення системи масової силовій підготовки школярів, на нашу думку, допоможе удосконалити сучасну шкільну програму.

Метою дослідження є порівняти показники силовій підготовки у юнаків старшого шкільного віку, які займалися на уроках фізкультури атлетичною гімнастикою і які займалися за шкільною програмою фізичної культури.

Завдання дослідження:

- Здійснити аналіз досліджуваної проблеми.
- Вивчити показники силовій підготовки юнаків старшого шкільного віку
- Запровадити атлетичну гімнастику на уроках фізкультури у старших класах.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

Організація та методика дослідження. За час педагогічного експерименту ми проводили тестування силових можливостей юнаків 10–11 класів СЗШ № 95 контрольної групи (КГ), які займалися за традиційною програмою уроків фізичної культури та експериментальної (ЕГ), учасники якої займалися атлетичною гімнастикою за програмою, яку ми запропонували. Всього було залучено 32 юнаків. Для цього нами використовувалися такі тести: станова динамометрія, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, сила кисті, підтягування на високій перекладині.

Результати досліджень та їх обговорення. Оцінка результатів дослідження силових можливостей юнаків контрольної групи до експерименту за чотирима показниками (табл. 1) свідчить про їх недостатній рівень.

Так, показник згинання і розгинання рук в упорі лежачи, у юнаків, які досліджувались нами, є незначно меншими за середньостатистичний показник школярів того ж віку за літературними даними відповідно $28,4 \pm 1,38$ разів проти 30. Підтягування на високій перекладині складає в середньому

9,5±0,89 разів. Цей показник практично співпадає із середньостатистичними даними, який для юнаків 16–17 років складає 10 разів.

Таблиця 1

Показники силових можливостей юнаків КГ до експерименту (n=16)

Показники	M_x	m	S_x	R	$G_v, \%$
Станова динамометрія, кг	82,0	1,62	6,49	22,91	7,91
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	28,4	1,38	5,52	19,48	19,43
Сила кисті, кг	41,1	1,22	4,87	17,19	11,85
Підтягування на високій перекладині, разів	9,5	0,89	3,57	12,60	37,58

Показники середнього квадратичного (S_x) знаходяться в межах від 3,57 до 6,49 і це свідчать про відносну однорідність контингенту, що досліджувався.

Коефіцієнт варіації (G_v) дає підстави для висновків про те, що юнаки ЕГ особливо однорідні за показниками станової динамометрії (7,91%). Варіативність показників підтягування на високій перекладині (37,58%), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (19,43%) є найбільшими.

Оцінка результатів дослідження силових можливостей юнаків ЕГ до експерименту (табл. 2), також свідчить про їх недостатній рівень.

Таблиця 2

Показники силових можливостей юнаків ЕГ до експерименту (n=16)

Показники	M_x	m	S_x	R	$G_v, \%$
Станова динамометрія, кг	82,0	1,62	6,49	22,91	7,91
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	28,4	1,38	5,52	19,48	19,43
Сила кисті, кг	40,7	1,22	4,87	17,19	11,85
Підтягування на високій перекладині, разів	9,5	0,89	3,57	12,60	37,58

Так, показник згинання і розгинання рук в упорі лежачи у юнаків, що досліджувались нами є незначно меншими за середньостатистичний показник школярів такого ж віку за літературними даними, відповідно 28,4±1,38 разів проти 30. Підтягування на високій перекладині складає в середньому 9,5±0,89 разів. Показники середнього квадратичного (S_x) знаходяться в межах 3,57 до 6,49 і свідчать про відносну однорідність контингенту.

Коефіцієнт варіації (G_v) дає підстави для висновків про те, що юнаки експериментальної групи особливо однорідні за показниками станової ди-

намометрії (7,91%). Варіативність показників підтягування на високій перекладині (37,5%), згинання і розгинання рук в упорі лежачи є найбільшими.

Оцінка результатів дослідження силових можливостей юнаків контрольної групи після експерименту за чотирма показниками (табл. 3), свідчить про їх достатній рівень. Так, показник згинання і розгинання рук в упорі лежачи у юнаків, що досліджувався нами відповідає середньостатистичним даним для школярів того віку ($29,7 \pm 1,37$ разів, проти 30–36). Підтягування на високій перекладині складає в середньому $10,2 \pm 0,57$ разів. Цей показник вищий за середній. Показники середнього квадратичного (S_x) знаходиться в межах 2,29 до 8,76 і свідчать про відносну однорідність контингенту, що досліджувався.

Таблиця 3

Показники силових можливостей юнаків КГ після експерименту (n=16)

Показники	M_x	m	S_x	R	$G_v, \%$
Станова динамометрія, кг	90,8	2,19	8,76	30,92	9,64
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	29,7	1,37	5,50	19,41	18,51
Сила кисті, кг	41,9	1,05	4,20	14,83	10,02
Підтягування на високій перекладині, разів	10,2	0,57	2,29	8,08	22,45

Коефіцієнт варіації (G_v) дає підстави для висновків про те, що у юнаків контрольної групи варіативність показників підтягування на високій перекладині (22,45%) і згинання і розгинання рук в упорі лежачи (18,51%) є найбільшими.

Оцінка результатів дослідження силових можливостей юнаків експериментальної групи за чотирма показниками (табл. 4), свідчить про їх достатній рівень.

Таблиця 4

Показники силових можливостей юнаків ЕГ після експерименту (n=16)

Показники	M_x	m	S_x	R	$G_v, \%$
Станова динамометрія, кг	101,6	1,62	6,49	22,91	6,38
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	36,8	1,22	4,87	17,19	13,23
Сила кисті, кг	47,1	1,14	4,54	16,03	9,63
Підтягування на високій перекладині, разів	13,7	0,57	2,27	8,01	16,56

Так, показник згинання і розгинання рук в упорі лежачи у юнаків, які досліджувались нами відповідає середньостатистичним показникам школярів 16–17 років за літературними даними, відповідно, $36,8 \pm 1,22$ разів, проти 30–36.

Підтягування на високій перекладині складає в середньому $13,7 \pm 0,57$ разів. Цей показник вище середнього. Показники середнього квадратичного (S_x) знаходяться в межах 2,27 до 6,49 і свідчать про відносну однорідність контингенту.

Коефіцієнт варіації (G_x) дає підстави для висновків про те, що юнаки експериментальної групи особливо однорідні за показниками станової динамометрії (6,38%). Варіативність показників підтягування на високій перекладині (16,56%) і згинання і розгинання рук в упорі лежачи (13,23%) є найбільшими.

В результаті за даними аналізу приросту силових можливостей в різних групах школярів ми зробили **висновок** про те, що найбільш виражений вплив у представників ЕГ спостерігався на показники приросту силової витривалості м'язів верхніх кінцівок та станової динамометрії. Значних результатів в ЕГ ми досягнули у показниках силової витривалості м'язів верхніх кінцівок (підтягування на перекладині – 44,21%; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 29,57%), станової динамометрії (23,90%). Такі зміни пояснюються завданнями силової підготовки.

Таким чином, заняття за експериментальною програмою позитивно вплинули на показники силових можливостей юнаків-старшокласників.

Список використаних джерел:

1. Мельник А. Особливості використання атлетичної гімнастики у загальноосвітній школі / Андрій Мельник, Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 153–157.

2. Гусяк І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів / Ірина Гусяк Федір Загура, Анатолій Бронніков // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2013. – Вип. 7, т. 1. – С. 275–279.

3. Жданова О. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою / Ольга Жданова, Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 91–95.

4. Зубрицький С. Організаційно-методичні особливості роботи з дітьми в сучасних умовах / Сергій Зубрицький Федір Загура, Андрій Мельник // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. РДГУ. – Рівне, 2011. – Вип. 5, т. 1. – С. 32–36.

5. Шевців У. Різновиди фітнесу на уроках фізичної культури зі школярами старших класів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. – 2015. – № 3(67). – С. 54–61. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>