

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РУКОПАШУ ГОПАК

Василь Стасюк, Анатолій Нікітенко

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Підготовка всебічно розвиненої молодого людини, здатної до успішної праці у різних галузях господарства, посідає важливе місце в житті суспільства [4, 3].

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про недостатню реалізацію сучасної системи фізичного виховання в закладах освіти, а традиційні засоби і методи фізичного виховання школярів характеризуються низькою ефективністю впливу на фізичний розвиток та фізичну підготовленість молоді [2, 5].

Актуальність дослідження полягає у використанні елементів спортивного рукопашу гопак для розвитку силових якостей юнаків середнього шкільного віку [1]. Робоча гіпотеза ґрунтується на припущенні, що застосування елементів спортивного рукопашу гопак як засобів фізичного виховання позитивно впливатиме на розвиток силових якостей юнаків середнього шкільного віку.

Мета дослідження – оптимізація розвитку силових якостей юнаків середнього шкільного віку із використанням елементів спортивного рукопашу гопак.

Методи та організація дослідження. Для реалізації поставленої мети ми використали такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу наукової та методичної літератури ми висунули гіпотезу, що під впливом застосування елементів рукопашу гопак (ударів руками та ногами, вправи «пересування човником в бойовій стійці» та бойових прийомів) відбудеться зростання в показниках контрольних загальнопідготовчих вправ: поштовху м'яча масою 1 кг на дальність та стрибків у довжину з місця (прояв вибухової сили); становій динамометрії (прояв максимальної сили); поштовху штанги масою 15 кг, підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідань за 30 секунд (прояви силової витривалості).

Для підтвердження гіпотези ми провели педагогічний експеримент, у результаті якого встановлено статистично достовірні сильні взаємозв'язки між показниками у таких вправах ($p < 0,05$):

- показниками сили ударів руками, ногами та показниками поштовху штанги на кількість повторень (силова витривалість), станової динамометрії (максимальна сила), кидка м'яча масою 1 кг (вибухова сила);

- показниками сили ударів ногами та показниками станової динамометрії (максимальна сила), стрибків у довжину з місця (вибухова сила);

- показниками пересування на ногах в бойовій стійці човником та показниками поштовху штанги на кількість повторень (силова витривалість), кидок м'яча масою 1 кг (вибухова сила), стрибків у довжину з місця (вибухова сила).

Висновки. Отримані результати педагогічного експерименту щодо використання елементів рукопашу гопак у фізичному вихованні юнаків середнього шкільного віку дають змогу стверджувати про наявність позитивного переносу між спеціально-підготовчими вправами з рукопашу гопак та загальнопідготовчими вправами, що спрямовані на розвиток максимальної сили, вибухової сили, силової витривалості. Таким чином, підтверджено ефективність та доцільність використання елементів рукопашу гопак як засобів розвитку силових якостей на заняттях з фізичного виховання в юнаків середнього шкільного віку.

Список літератури

1. Величкович М. Український рукопаш гопак: [навчальний посібник] / Микола Величкович, Леонтій Мартинюк. – Львів : Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: [учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений] / Леонид Викторович Волков. – Київ : Олимпийская література, 2002. – 296 с.
3. Примаков А. А. Проблемы вузовского физического воспитания как фактора укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей студентов / Примаков А. А., Доценко Е. Н. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – №5. – С.83-88.
4. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / Мирон Петрович Савчин. – Київ : Нора-принт, 2003. – 220 с.
5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – Москва : СпортАкадемияПресс, 2001. – 172 с.