

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКІВ

Олена Ханіянц, Ярослав Свищ, Романа Харченко

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

Актуальність. До низки актуальних проблем фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл належить питання розвитку та удосконалення фізичної підготовленості. Звертаючи увагу на те, що рівень фізичної підготовленості школярів за останні роки значно знизився, виникає проблема погіршення фізичного стану школярів. Значну увагу приділяли пошуку засобів фізичного виховання дітей та підлітків такі дослідники як М. М. Амосов, О. С. Куц, Г. А. Апанасенко, Б. М. Шиян, І. Р. Боднар та ін.

Стрибкові вправи ефективно розвивають швидкісно-силові якості. Сприятливим віком для цілеспрямованого розвитку вибухової сили є 11–15 років, розвитку швидкісно-силових якостей – 13–15 років [1, С. 178–226; 2; 3]. Тож наше дослідження проводилося саме за участі учнів середнього шкільного віку і є цілком відповідним до їхнього фізичного розвитку.

Мета (постановка завдань): підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку з використанням засобів легкоатлетичних стрибків: (аналіз, вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури з теми дослідження; визначення інформативних показників рівня швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку; розроблення програми удосконалення рівня швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку з використанням засобів легкоатлетичних стрибків).

Методи та організація дослідження: аналіз, вивчення та узагальнення даних наукової і методичної літератури; педагогічне спостереження (тестування); інструментальні методи; методи математичної статистики.

Дослідження триває з вересня 2018 року по грудень 2019 року. На першому етапі (вересень – листопад 2018 р.) було здійснено пошук і вивчення літератури, публікацій та наукових досліджень за такими напрямками: сенситивні періоди розвитку фізичних якостей дітей; використання та вплив стрибкових легкоатлетичних вправ на розвиток швидкісно-силових яко-

стей та фізичної підготовленості загалом; процес фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. На цьому ж етапі впродовж жовтня 2018 року проводилося педагогічне спостереження з метою визначення початкового рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів. На другому етапі (грудень 2018 р.– березень 2019 р.) розроблено програму підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку (13–14 років) з використанням засобів легкоатлетичних стрибків.

Результати дослідження. Педагогічне спостереження проведено на уроках фізичної культури за участю школярів 6-х класів ЗЗСО № 73, 82, 7 м. Львова (90 осіб). Під час педагогічного спостереження учні виконували такі контрольні вправи: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця; метання малого м'яча на дальність; піднімання тулуба з положення лежачи в сид (30 с).

Учням надано по три спроби для виконання кожної вправи. До протоколу внесено й опрацьовано кращі результати. Аналіз результатів, отриманих під час проведення педагогічного спостереження, виявив, що лише 10% хлопців показали високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей, а 90% – середній та достатній. Третина дівчат мали високий та достатній рівні розвитку швидкісно-силових якостей, а дві третини – середній та початковий рівні.

Ми розробили програму підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку з використанням засобів легкоатлетичних стрибків. У ній враховано головні методичні аспекти уроку фізичної культури, а саме: визначення мети та постановка завдань; визначення тривалості навантаження та періодів відпочинку; урахування фізіологічних і психологічних особливостей учнів (оптимальне навантаження різної спрямованості; вибір відповідних та ефективних методів для розв'язання поставлених завдань засобами уроку (фізичними вправами); дотримання правил безпеки).

Програму розраховано на 9 тижнів (18 уроків, двічі на тиждень) та складено переважно зі стрибкових легкоатлетичних вправ, а як допоміжні рекомендовано різновиди бігу: стрибкові вправи з обтяженням власного тіла, з використанням спортивного інвентарю, у парах, у трійках; стрибкові вправи на відрізках (10–30 м) із різних стартових положень; бігові вправи на відрізках (10–30 м) із різних стартових положень; естафети, рухливі ігри.

Висновки. Аналіз наукової і методичної літератури виявив, що стрибкові вправи ефективно розвивають швидкісно-силові якості. Сприятли-

вим віком для цілеспрямованого розвитку вибухової сили та швидкісно-силових якостей є 11–15 років та 13–15 років відповідно, а отже, наше дослідження, є актуальним. Результати педагогічного спостереження свідчать, що більша частина школярів мають лише середній та початковий рівні компетенцій. Для підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку розроблено програму з урахуванням головних методичних аспектів уроку фізичного культури з переважним застосуванням легкоатлетичних стрибкових вправ.

Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 392 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
3. Ханіянц О. В. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів I року навчання засобами легкоатлетичних стрибкових вправ : метод. рек. для викладачів, тренерів та студентів ВНЗ / О. В. Ханіянц. – Львів : Українські технології, 2009. – 44 с.