

УДК 769

Біла Х.С.¹, Корж Н.Л.²

¹ студ. гр. УФКС-114 ЗНТУ

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. ЗНТУ

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ «FLOOR WORK»

Тривожні тенденції щодо стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей і молоді вказують на те, що використання засобів та методів в організації проведення уроків з фізичної культури у ЗОЗ відбувається за стандартною системою, що в свою чергу негативно впливає на рівень розвитку фізичних якостей школярів, зокрема силової витривалості.

Незважаючи на численні дослідження, актуальною залишається проблема, щодо пошуку нових шляхів та форм в організації процесу «Фізичного виховання» у ЗОШ.

Мета – вдосконалити процес організації занять з фізичної культури учнів старших класів засобами силової аеробіки «Floor work» та визначити її вплив на розвиток силової витривалості юнаків 16-17 років.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх закладів.

Предмет дослідження – засоби сучасних різновидів фітнес-технологій «Floor work» в системі проведення занять з фізичної культури у юнаків 16-17 років.

Результати педагогічного тестування, спрямованого на вивчення показників розвитку силової витривалості, свідчать про те, що на початку навчального року більшість юнаків 16-17 відповідали низькому та нижче середнього рівням.

Показники розвитку динамічної сили: низький рівень юнаки мають за результатами тестування піднімання тулуба в сід за 1 хв. $27,61 \pm 0,45$; рівень нижче за середній ми спостерігаємо у тестуванні сили рук: підтягування

6,65±0,33, згинання і розгинання рук в упорі лежачи 23,77±0,01 та тестуванні вибухової сили (стрибок у довжину з місця) 207,1±0,01.

Показники розвитку статичної сили: низький рівень розвитку учні показали у вправах: упор кутом 3,8±0,51 та вис на зігнутих руках 23,65±0,23; середній рівень юнаки мають у тестуванні сили ніг (на пів присід у положенні стійка ноги нарізно, руки за голову) 21,01±0,04 та у виконанні вправи (вис кутом) 7,61±0,23.

Також ми відзначаємо, що на початку експерименту високого рівня розвитку сили не спостерігався у жодного юнака-старшокласника.

Тому нами було запропоновано впровадження – «Floor work» на уроках фізичної культури у юнаків старших класів.

«Floor work» – у перекладі з англійської (в партері, на підлозі). У нашій методиці це виконання силових вправ без обтяжень і на підлозі.

У таблиці 3.1. представлено розподіл фізичного навантаження та добір музичного темпу для занять «Floor work» в залежності від рівня фізичної підготовленості юнаків.

Таблиця 1 – Розподіл фізичного навантаження та добір музичного темпу для занять «Floor work»

Рівень фізичної підготовленості	Час виконання	Розминка Warm up	Силова робота Floor work
Низький рівень Beginners	1хв.-1хв.30с.	122-128 уд./хв.	122-126 уд./хв.
Середній рівень Just	1хв.30с.-2хв.	124-130 уд./хв.	126-128 уд./хв.
Високий рівень (HI-LI)	2хв-2хв.30с.	128-130 уд./хв.	128-130 уд./хв.

Результати тестування статичної та динамічної сили юнаків після експерименту вказують на те, що покращення з достовірною значущістю відбулося за більшістю показників ($p<0,05$ та $p<0,01$) і тільки покращення результату у виконанні вправи стрибок у довжину з місця, не має достовірного значення ($p>0,05$).

Також ми відзначаємо, що у виконанні таких вправ, як вис кутом та упор кутом залишилася диспропорція результатів. Це вказує на те, що вправа упор кутом для більшості юнаків залишається більш важкою у виконанні та не стандартною вправою.

Вчителями з фізичної культури ЗОШ №90 було відзначено, що важливим показником, щодо впровадження силової аеробіки на уроках з ФК є: підвищення загальної та моторної щільності уроку; можливість її застосування незалежно від теми занять, будь то спортивні ігри, або гімнастика. Також було відзначено, що використання музичного супроводу

під час проведення занять сприяло підвищенню інтересу, емоційного фону занять, що в свою чергу позитивно вплинуло на частоту відвідування занять.