

УДК 796.34.2:373.037

Бессєдіна І.І.¹, Яроцька А.В.¹, Шуба Л. В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

² доцент, канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Однією із головних задач фізичного виховання є піклування про формування здорового і життєрадісного підростаючого покоління, готового до виробничої праці, захисту Батьківщини і до активної участі в суспільному житті.

В даний час регулярними заняттями спортом охоплено не більше 10% молоді. Все ясніше спостерігається тенденція фізичної деградації підростаючого покоління. За останні 20 років показники м'язової сили у дітей зменшилися на 10-18%. За даними Т.Ю. Круцевич помітно знижується прагнення до прогулянок з друзями, просто активному відпочинку. В цей же час з'явилося таке захоплення, як робота на комп'ютері чого не було раніше. Ці фактори створюють передумови для розвитку в учнів відхилень у стані здоров'я: порушення постави, зору, підвищення артеріального тиску, накопичення надмірної маси тіла, що в свою чергу схиляє до різних захворювань серцево-судинної, дихальної систем, порушення обміну речовин. Давно відомо, що здорових дітей, що у І класі, не більше 30%, а до закінчення XI класу їх залишається тільки 15-20%.

Саме старший шкільний вік формує майбутнього чоловіка для суспільства та держави. Тому проблема розвитку м'язової сили у дітей старшого шкільного віку представляє нині особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами екологічних, економічних (падіння життєвого рівня населення) і соціальних умов життя суспільства. До перерахованих вище факторів слід віднести також зневажливе ставлення до здоров'я самих школярів, зловживають алкоголем і курінням, що виразилося у втраті інтересу останніх до занять фізичною культурою. Саме предмет «фізична культура» дозволить більш якісно підійти до вирішення обраного питання дослідження. В процесі викладання фізичної культури вчителю необхідно використовувати найбільш ефективні методи вивчення руху і рухових дій, розвивати в учнів фізичні якості: гнучкість, спритність, силу, швидкість, витривалість. Кожен вчитель повинен забезпечити повне проходження

програми, але робити це потрібно з врахуванням матеріальної бази, кліматичних умов, відносного рівня фізичної підготовленості учнів та умов сьогодення. Рівень силових підготовленості не тільки відображає розвиток рухових функцій в цілому, але є однією з головних і найбільш помітних ознак фізичного вдосконалення. Це ставить перед учителем фізичної культури складне завдання – спланувати навчальний процес так, щоб він забезпечив необхідний рівень силових підготовленості учнів. Складність полягає перш за все у визначенні оптимального співвідношення часу уроку, відведеного на розвиток силових якостей і на формування рухових навиків.

Розробка методики використання ефективних засобів і методів розвитку силових якостей одна з найважливіших задач, яка стоїть перед кожним вчителем фізичної культури. Особливу актуальність вона набуває в роботі з юнаками старших класів. Актуальність дослідження полягає у інтеграції силових підготовки юнаків старших класів, оскільки даний вік є сенситивним для розвитку силових здібностей.

Аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних фахівців С.Преображенського, М.Набатникової та ін. свідчить про те, що зростання м'язової маси та підвищення сили не є у прямій залежності. Так, зростання маси в 2 рази призводить до підвищення максимальної сили в 3-4 рази. Це відношення змінюється в залежності від внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації, побудови м'язових волокон та віку. У свою чергу питання про вплив методики А.В. Карасьова для розвитку сили у школярів в старших класах було вивчено недостатньо.

Дослідження є актуальним тому що воно має значення для розвитку суспільства та служить розвитку теорії й удосконаленню проведення уроків з фізичної культури для юнаків старшого шкільного віку.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання методики А.В. Карасьова для розвитку сили у школярів в старших класах.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури виявити сучасні тенденції розвитку силових здібностей школярів старшої школи.
2. Визначити ефективність методики А.В. Карасьова для розвитку силових здібностей старшокласників.

Є сподівання, що при використанні методики А.В. Карасьова для розвитку сили у школярів в старших класах під час уроків фізичної культури ми зможемо отримати значне підвищення рівня силових здібностей юнаків старшого шкільного віку.