

УДК 796.4

Литвиненко Є.М.¹, Курта Є.О.², Сметанін С.В.³

¹ студ. гр. УФКС-113сп НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК СИЛИ, ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Шкільний вік є головним періодом життя, коли здійснюється бурхливий розвиток і становлення всіх морфологічних і функціональних структур, що визначають в найближчі і подальші роки трудовий потенціал відтворювання і здоров'я майбутніх поколінь, який є важливим показником благополуччя країни.

У зв'язку із погіршенням стану здоров'я та зниженням рівня фізичної підготовленості школярів активно здійснюється пошуки нових шляхів, та їх поліпшення через уроки фізичної культури у школі.

Силові якості особистості формуються через систему конкретних виховних вправ. Ці вправи повинні мати підкреслено комплексний характер, що вимагає одночасного здійснення завдань розумового, фізичного, морального, естетичного та трудового виховання в органічно злитім процесі.

Все це разом, повинно бути направлено на те, щоб учні могли спочатку з вчителем а потім самостійно починати визначати своє місце в суспільстві, свою майбутню професію, фізичний потенціал, свої можливості і здібності в досягненні поставленої мети, спрямовувати сили на задоволення власних пізнавальних інтересів і потреб.

Концепція цілісності виховного процесу в практиці фізичного виховання здійснюється через комплексний підхід. Комплексність означає єдність цілей, завдань, змісту, методів і форм виховного впливу та взаємодії. Гостра необхідність у такому підході виникла у зв'язку з тим, що в останні роки і в теорії, і в практиці фізичного виховання школярів, процес виховання фактично розглядався як сума приватних процесів, які складають його структуру.

Комплексний підхід передбачає системний підхід до процесу виховання та управління ним.

У своїх дослідженнях комплексний підхід у фізичному вихованні та комплексне оцінювання фізичних якостей, розглядало багато науковців, як ЗОШ так і вищої школи.

Для поліпшення фізичного стану учнів науковцями і практиками пропонуються різні варіанти оздоровчих програм. Як правило, рекомендуються вправи циклічного, швидко-силового або комплексного характеру. Науковими дослідженнями доведено, що для школярів найефективнішим є комплексний підхід до оздоровчого тренування, який поєднує різноманітні навантаження на спритність, гнучкість, силу, швидкість, витривалість.

Проаналізувавши вище сказане, ми маємо визначити що, сучасні методики та технології виховання здійснюють комплексний підхід, тільки за умови виконання обов'язкових вимог:

- впливають на вихованців по трьох напрямках – на свідомість, почуття і поведінку;

- позитивний результат досягається при органічному злитті виховання (зовнішнього педагогічного впливу) і самовиховання особистості;

– єдність і координація зусиль усіх причетних до виховання соціальних інститутів і об'єднань, насамперед засобів масової інформації, літератури, мистецтва, сім'ї, школи, колективів і груп;

– неодмінна умова комплексного підходу.

На нашу думку тільки при правильній організації занять з урахуванням даних про фізичну підготовленість школярів, можливо отримати позитивні результати. Тому нами було обрано виконання вправ з атлетичної гімнастики, але без обтяжень.

Для розвитку сили в нашій методиці застосовувалися найрізноманітніші фізичні вправи без обтяжень та їх комплекси, що відповідали таким вимогам:

– відносна проста техніка виконання;

– можливість дозування та регулювання тренувального навантаження;

– техніка виконання вправ була доступна для всіх учнів.

Основними принципами заняття були принципи прогресуючого збільшення навантаження, пріоритету, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження.

Основні переваги силовій (атлетичної) гімнастики (без обтяжень), як засобу оздоровчого тренування такі: оздоровча спрямованість занять; заняття можна починати з будь-якого рівня фізичної і технічної підготовленості; повернення (відновлення) до занять після тривалих перерв, що дає можливість занять за індивідуальними планами і у власному режимі.

Заняття атлетичною гімнастикою легко дозуються за рахунок кількості повторень вправ, частоти тренування, темпу, режиму роботи; під час тренування є можливість використовувати вправи для розвитку гнучкості.

Фізичні якості, набуті в атлетичній гімнастиці, можна з успіхом використовувати в інших видах спорту, у побуті, праці тощо; атлетичною гімнастикою можна займатися, практично, за будь-яких умов: у спортивному залі, удома, на спортивних майданчиках, тощо.