

УДК 796

Мішина А.М.¹, Шуба Л.В.²

¹ студ. гр. УФКС-117 НУ «Запорізька політехніка»

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

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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 процесі викладання фізичної культури вчитель повинен 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. Рівень

силової 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 силової 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 інтенсифікації силової підготовки юнаків старших класів, оскільки даний вік є сенситивним для розвитку силових здібностей.

Мета дослідження – розробити методику яка сприятиме силовій підготовки юнаків 16-17 років на уроках фізичної культури.

Згідно з метою нашого дослідження були поставлені для вирішення наступні завдання дослідження:

1. Вивчити науково-методичну літературу з проблеми фізичної підготовки 16-17 років.
2. Розробити та впровадити до навчального процесу фізичної культури учнів 11 класу експериментальну методику з силової підготовки.
3. Провести порівняльний аналіз отриманих показників з розвитку сили на початку експерименту та в кінці експерименту в контрольних та експериментальних групах.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: уперше експериментально обґрунтовано зміст методики удосконалення розвитку силових якостей юнаків 16-17 років під час уроків фізичної культури; доповнено та уточнено періодизацію педагогічних дій щодо процесу використання строго-регламентованих та частково регламентованих методів під час навчально процесу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики, яка сприятимуть удосконаленню розвитку силових можливостей юнаків 16-17 років, з урахуванням їх фізичного розвитку та вікових особливостей. Дана методика може ефективно застосовуватися в навчально-виховному процесі як самостійно, так і доповненням до існуючих систем фізичної підготовки.