

УДК 796.34.2:373.037

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

¹ студ. гр. УФКС₃-112м НУ «Запорізька політехніка»

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

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Одним з головних завдань фізичного виховання є створення умов для здорового розвитку та енергійного життєвого стилю серед молодого покоління, щоб вони могли стати готовими

до виробничої діяльності, захисту своєї Батьківщини та активної участі в суспільному житті. На жаль, лише 10% молоді в наш час займається регулярними фізичними вправами, що призводить до фізичної деградації підростаючого покоління. За останні 20 років показники м'язової сили дітей зменшилися на 10-18%, а популярність комп'ютерних ігор та іншої сидячої діяльності значно зросла. Це може призвести до розвитку різних захворювань серцево-судинної, дихальної систем, а також порушень обміну речовин та зростання надмірної маси тіла. І хоча відомо, що лише 15-20% учнів, які закінчують XI клас, зберігають здоровий стан, необхідно вживати заходів для підвищення інтересу до фізичної активності та забезпечення більш здорового способу життя серед молоді.

У старшому шкільному віці формується майбутнє суспільства та держави, але зміни екологічних, економічних та соціальних умов життя можуть впливати на розвиток м'язової сили у дітей. Зневажливе ставлення до здоров'я та зловживання алкоголем і курінням можуть призвести до втрати інтересу до занять фізичною культурою. Учителю фізичної культури необхідно використовувати найбільш ефективні методи вивчення руху і рухових дій, розвивати фізичні якості учнів. Рівень силових підготовленості є однією з головних ознак фізичного вдосконалення і ставить перед учителем завдання спланувати навчальний процес так, щоб забезпечити необхідний рівень силових підготовленості учнів. Визначення оптимального співвідношення часу на розвиток силових якостей та формування рухових навиків є складною задачею.

Розвиток силових здібностей учнів середніх класів є важливим елементом фізичного виховання. У цьому віці важливо розвивати не лише м'язову силу, але й забезпечити правильну техніку виконання вправ та увагу до безпеки.

Для розвитку силових здібностей учнів середніх класів можуть використовуватися такі види фізичної активності, як:

1. Силові вправи з використанням власної ваги тіла (прес, планка, присідання, підйоми на носочках тощо).
2. Силові вправи з використанням гантелей, гирь та інших силових пристроїв (жим штанги, присідання з гантелями, підйом гирі тощо).
3. Вправи на тренажерах, які дозволяють симулювати різні рухові дії та сприяють розвитку силових здібностей (наприклад, тренажери для розгинання та згинання ніг, для роботи з руками тощо).

Крім того, для розвитку силових здібностей учнів середніх класів важливо забезпечити правильну організацію занять та дотримання принципів тренування. Наприклад, під час занять необхідно починати зі зведення та розведення суглобів, а також з розігріву м'язів. Крім того, необхідно

забезпечити відповідний рівень навантаження та дотримання принципу поступовості та періодизації.

Також важливо звернути увагу на харчування учнів, яке має вплив на розвиток їх силових здібностей. Щоб досягти максимальних результатів у заняттях силовими вправами, необхідно правильно скласти свій раціон та дотримуватися певних рекомендацій.

Основні принципи харчування для розвитку силових здібностей учнів середніх класів включають:

1. Збалансований раціон з достатньою кількістю білків, які є будівельним матеріалом для м'язів. Найкращим джерелом білків є м'ясо, риба, яйця, молоко, сир, соя, горіхи та насіння.

2. Вживання достатньої кількості вуглеводів, які є джерелом енергії для м'язів. Оптимальна кількість вуглеводів в раціоні повинна становити близько 50-60% від загальної кількості калорій. Джерелами вуглеводів є хліб, крупи, фрукти, овочі, мед, цукор.

3. Щоб досягти максимальних результатів у заняттях силовими вправами, необхідно правильно скласти свій раціон та дотримуватися певних рекомендацій.

Важливим аспектом є техніка виконання вправ. Це є дуже важливим для досягнення максимальної ефективності та запобігання травм. Навіть невеликі помилки в техніці виконання можуть призвести до травми і недосягнення максимальних результатів. Наприклад, під час виконання вправ зі штангою, неправильне положення рук, спини та ніг може призвести до травми хребта, плеча, зап'ястя або коліна. Для уникнення травм важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ, а також підбирати вагу штанги, яка відповідає вашому рівню фізичної підготовки. Також важливо пам'ятати, що правильна техніка виконання допомагає досягнути максимальних результатів. Наприклад, правильна техніка виконання присідань зі штангою допомагає збільшити силу ніг, підвищити м'язову масу і покращити загальну фізичну форму. Отже, правильна техніка виконання силових вправ є дуже важливою для досягнення максимальних результатів та запобігання травм. Якщо ви не впевнені у своїй техніці виконання вправ, краще звернутися до кваліфікованого тренера або інструктора.

Варто зазначити, що фізичне виховання у загальноосвітніх навчальних закладах України регулюється державним стандартом, який передбачає заняття фізичною культурою з урахуванням вікових та фізичних можливостей учнів. Згідно зі стандартом, навчальний процес має передбачати різноманітні види фізичних вправ, включаючи і силові вправи. Однак, частота та інтенсивність занять залежить від конкретних умов та можливостей кожного навчального закладу, вчителів фізичної культури та учнів.

В країні відсутні систематичні дослідження, які вивчали б інформованість учнів щодо правильної техніки виконання силових вправ та ступінь зацікавленості у заняттях фізичною культурою та спортом в цілому.

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.