

ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО ПІДІБРАНИХ ВПРАВ

Марченко С.І., Лісєнкова М.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ

Актуальність роботи обумовлена тим, що останнім часом у молоді дуже популярні заняття силовими вправами. При чому акцент робиться на різноманітність дій. Молодь займається фітнесом, боді-білдингом, кросфітом, паркурком та ін. Велика увага у зв'язку з цим в практичній діяльності вчителів та інструкторів приділена проблемі залучення до цих занять учнів.

Особливий інтерес викликає розробка нових підходів для використання новітніх засобів для розвитку фізичних якостей, зокрема сили. У науковій літературі розв'язанню даних питань приділено достатньо уваги.

Так фахівцями фізичного виховання розроблені відповідні методики, які використовують класичну систему розвитку якостей у учнів. Важливою складовою цих методик є використання традиційних засобів розвитку цих якостей.

Зокрема, завдяки широкому використанню в останні роки для розвитку сили тренажерів та створення невеликих тренажерних комплексів у зош чи на території спортивного ядра школи, розширює засоби навчання та залучує учнів.

Аналіз відповідної науково-методичної літератури показав, що на даний момент в наукових дослідженнях ще недостатньо уваги приділено цим питанням. Поглиблений аналіз науково-методичної літератури показав, що оздоровлення молоді та впровадження здорового способу життя – це один із найважливіших аспектів сучасного виховання. Бальсевич В. К. затверджує, що за останні роки мотивація молоді до занять спортом зросла [2; 3]. У сучасному світі, як

правило, лише молодь з добробутом в родині має можливість відвідування додаткових занять. Необхідно відмітити, що комерціалізація спортивних занять по за шкільною програмою, приводить до зменшення кількості учнів, яким доступні ці заняття.

Великий інтерес у зв'язку з цим представляє розробка комплексу спеціально підібраних вправ силової спрямованості для учениць старших класів.

У зв'язку з цим метою роботи являється – підвищити рівень силової підготовленості старшокласниць за допомогою спеціально підібраних вправ.

За визначенням Н. Г. Озолина [20], «вибухова» сила це здатність нервово - м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення.

Для розвитку сили велике значення має збільшення м'язової маси за допомогою вправ з обтяженнями. Характерна риса розвитку сили - можливість виборчого впливу на окремі м'язові групи.

Вояцецький З. [3], Захаров В.Н. [5], Коренберг В. Б.[6] у своїх роботах аналізуючи засоби фізичного виховання та їх спрямованість стосовно розвитку фізичних якостей, вказують на те, що працюючи над розвитком сили, рекомендується використовувати незначні обтяження. Відповідні навантаження можна забезпечити при використанні в заняттях систему гумок для фітнесу за рахунок опору, який виникає при різних варіантах їх розтягування. Цей спортивний інвентар використовується під час тренувальних занять в багатьох видах спорту досить давно, але саме в останні роки він зазнав справжній пік популярності особливо серед спортсменок, завдяки ефективності в підвищенні сили і розвитку пружності різних м'язів [28; 29]. Запропонований комплекс включає низку вправ, що призначені для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу, сили м'язів тулуба, м'язової сили ніг, стрибучості. В цих вправах використовується разом з традиційними вправами колова гума для фітнесу, яка допомагає якісно працювати над розвитком групи м'язів, що вказані вище. Розвиток сили має свої сенситивні періоди [6]. Так у дівчат сенситивний період для розвитку цієї якості випадає на 10-11 класи

Завдання роботи:

Проаналізувати науково-методичні джерела з питань розвитку силових якостей школярів.

Вивчити рівень розвитку силових здібностей на початку та наприкінці експерименту.

Прослідити зміни у показниках рівня силової підготовленості старшокласниць.

Матеріал та методи дослідження

За результатами первинного тестування група школярок була розподілена на контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$) з урахуванням відсутності достовірності відмінностей у показниках фізичної підготовленості. Обидві групи школярок займалися три рази на тиждень за однаковою програмою підготовки, яка відповідала вимогам програми «Фізичного виховання» в ЗОШ. Відмінністю у методиці заняття було те, що на заняттях ученицям експериментальної групи надавалися комплекси спеціально підібраних вправ.

Після проведення педагогічного експерименту, що тривав чотири тижні нами було знов проведено педагогічне тестування фізичної підготовленості школярок обох груп та проаналізовані отримані дані.

Отримані данні були проаналізовані за допомогою статистичних методів, достовірність у відмінностях встановлювалась методом Т-критерію Ст'юдента.

Результати дослідження та їх обговорення

Проведене первинне тестування фізичної підготовленості старшокласниць (табл.1) встановило, що згідно з цими оцінками ($v \leq 10-15$) групи з 20 дівчаток між собою та всередині кожна - однорідні (табл. 1)

Надалі контрольна група продовжувала заняття у звичному режимі згідно плану попередніх занять. Що стосується експериментальної групи, то у їх заняттях використовувався запропонований нами комплекс спеціальних вправ з фітнес-гумками, які сприяють розвитку силових якостей. Цей комплекс вправ використовували 1 раз на тиждень в кінці підготовчої частини або на початку основної частини заняття

Після використання експериментальною групою запропонованого комплексу вправ протягом 4 тижнів.

Показники критерія Ст'юдента t свідчать про відсутність достовірності в чотирьох з п'яти тестів. Лише в тесті підймання тулуба в

Таблиця 1. Показники силової підготовленості учениць у констатувальному експерименті

Умови реєстрації	Стрибок у довжину з місця (см)	Кидок м'яча (1 кг) із положення стоячи (м)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	У висі підняття ніг вперед (кількість разів)	Підіймання тулуба в сід (кількість разів)
$X \pm s$					
Експериментальна група	163,2±9,45	5,05±0,43	5,2±1,54	13,3±2,41	22±2,83
Контрольна група	168,1±4,06	5,225±0,35	5,5±0,81	13±1,84	20,1±2,55
t	1,43	0,95	0,52	0,30	1,50
p	0,15	0,21	0,14	0,12	0,08
p	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≤0,05

Таблиця 2. Показники силової підготовленості учениць експериментальної групи у формувальному експерименті

№ п/п	Визначення тесту	$X \pm s$
1	Стрибок у довжину з місця (см)	164,8±8,68
2	Кидок м'яча (1 кг) із положення стоячи (м)	5,12±0,42
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	5,9±1,22
4	У висі підняття ніг вперед (кількість разів)	14,2±2,23
5	Підіймання тулуба в сід (кількість разів)	23,1±2,43

Таблиця 3. Показники силової підготовленості учениць контрольної групи у формувальному експерименті

№ п/п	Визначення тесту	$X \pm s$
1	Стрибок у довжину з місця (см)	168,4±4,43
2	Кидок м'яча (1 кг) із положення стоячи (м)	5,265±0,45
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	5,56±0,83
4	У висі підняття ніг вперед (кількість разів)	13,1±1,81
5	Підіймання тулуба в сід (кількість разів)	20,2±2,48

сід різниця показників на початку та прикінці експерименту виявилась достовірною.

В результаті проведення серії тестів в експериментальній та контрольній групах в ході констатувального і формувального экс-

перименту були одержані відповідні статистичні дані показників їх силової підготовленості, що свідчать на нашу думку про позитивні зміни, які відбулися за 4 тижні занять.

Висновки

В результаті проведення серії тестів в експериментальній та контрольній групах в ході констатувального і формувального експерименту були одержані відповідні статистичні дані показників їх силової підготовленості, що свідчать на нашу думку про позитивні зміни, які відбулися за 4 тижні занять. Показники критерія Стьюдента t свідчать про відсутність достовірності в чотирьох з п'яти тестів. Лише в тесті підймання тулуба в сід різниця показників на початку та прикінці експерименту виявилась достовірною. Зміни показників критерія Стьюдента t свідчать на нашу думку про те, що в разі продовження використання спеціально підібраних вправ в навчальному процесі можливі достовірні зміни орієнтовно на прикінці півріччя.

Запропоновані нами комплекси спеціально підібраних вправ, ефективні та можуть бути використані вчителями у фізичній підготовці страшокласниць. Це дозволить урізноманіти засоби навчання та надати емоційного настрою заняттям фізичною культурою

Використана література

- Бабынин Ю.А., Кононов В.Н. (2009). Использование компьютерных программ для статистической обработки соревновательной деятельности волейболистов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, №3, С. 11-17.
- Бальсевич В.К. (2004). Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания. Педагогика: научно-теоретический журнал, №1, С. 26-32.
- Бальсевич В.К. (1996). Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 1, С. 23-25.
- Вояцкий З. (2000). Развивая силу. Физическая культура в школе, №2, С. 468.
- Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л.А. (2008). Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев, 127 с.
- Захаров В.Н. (1994) Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 368 с.
- Захарьева Н.Н. (2005) Возрастная физиология: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 138 с.
- Калин К.К. (2000) Фундаментальные основы информатики: социальная информатика. М.: Деловая книга, 350 с.

- Каныгин Ю.М., Калитич Г.И. (1990) Основы теоретической информатики. Киев: Наукова думка, 232 с.
- Козина Ж.Л., Гринченко И.Б., Крамской С.И., Поярко Ю.М. (2013) Спортивные игры: учебник для студ. пед. вузов в 2-х томах. Том 1. Харьков, 446 с.
- Комков А.Г., Кириллова Е.Г. (2002). Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №1, С. 2-5.
- Коренберг В. Б. Проблемы физических и двигательных качеств (1996) Теория и практика физической культуры № 7. , С 2-5.
- Лапутин А. Н. (2000) Практическая биомеханика. Київ, 298 с.
- Лісовський В.Р. (2007) Методика застосування вправ з опором на уроках фізичного виховання в ПТНЗ.(Методичні рекомендації викладачам фізичного виховання ПТНЗ) НМЦ ПТО, Чернівці, 232 с.
- Лях В. И. (1998) Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: АСТ, 272 с.
- Марков А. А., Масленников С.М. (2001) Метание мяча и гранаты: X-XI кл.: Физическая культура в школе. №5. ,С. 28-30
- Матвеев Л. П. (1991) Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры М.: Физкультура и спорт, 543 с.
- Матвеев Л.П. (1999) Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 320 с.
- Овсєенко В.В., Пилипко В.Ф. (2005) Методика корекції телосложення у жінок методами оздоровитального фітнесу . Слобожанський наук. спорт. Вісник. Випуск №8. - Харків: ХДАФК, 43-46с.
- Озолин Н. Г. (2004) Настольная книга тренера. Москва, 863 с.
- Платонов В.М., Булатова М.М. (1995) Фізична підготовка спортсмена. Київ, 342 с.
- Платонов В. Н. (2004) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 808 с.
- Пилипко В.Ф., Овсєенко В.В., Гільова І.С. (2007) Внедрение инновационных технологий и их элементов на уроках физической культуры Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: Зб. Тез. Міжн.(інтернет) наук. практ. конф.– Х.:Акад.ВВ МВС України, 85-89с.
- Романенко В. А. (2005) Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: ДонНУ, 290с.
- Сергієнко Л. П. (2001) Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 437с.
- Теория и методика физического воспитания в 2 томах. Под ред. Т.Ю. Круцевича. (2003) Общие основы теории и методики ф.в. Том 1. – К.: Олимпийская литература, 423 с.
- Теория и методика физического воспитания в 2 томах. Под ред. Т.Ю. Круцевича. (2003) Методика ф.в. различных групп населения. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 391 с.Фитнес-резинка (мини-бенд)URL:<http://goodlooker.ru/resistance-loop.html>.
- Цимбалюк В. (2010) Методичні рекомендації щодо використання вправ з опором. Видавництво «Шкільний світ», Інформаційно-методичне видання «Здоров'я та фізична культура» №5 (173), лютий, с. 1-4.
- Чернов В.С. (2007) Сначала учить, потом тренировать. Записки тренера. Тернополь, 176 с.