

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кокошко Роман

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті висвітлюється актуальність використання тренажерних пристроїв для розвитку силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури. Подано характеристику тренажерних пристроїв, визначено тренажери, які використовуються в умовах загальноосвітньої школи.

Summary. In the article actuality of the use of trainer devices lights up for development of power capabilities of youths of higher forms on the lessons of physical culture. Description of trainer devices is given, certainly trainers which are used in the conditions of general school.

Актуальність дослідження. Фізична культура є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості. Гармонійно фізично розвинена людина є результатом впливу фізичної культури протягом усього періоду навчання, розвитку і виховання учнів у загальноосвітній школі [5].

Розвиток фізичних здібностей – одне з найважливіших завдань фізичного виховання школярів, особливо учнів старших класів, для яких підвищення рівня загальної фізичної підготовленості набуває соціального аспекту: підготовка до майбутньої трудової діяльності і службі в армії. Рівень розвитку фізичних здібностей відображає не тільки розвиток рухових функцій в цілому, але й є однією з головних і найбільш вагомих ознак фізичного вдосконалення [7].

Проблема базової силової підготовки школярів набуває значення у зв'язку з вираженими змінами соціальних і економічних умов життя суспільства. На сьогодні недостатнім є рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх закладів, майбутніх захисників Батьківщини, до яких військова служба висуває високі вимоги [2].

Розвиток силових здібностей учнів старших класів має ряд специфічних особливостей як у методичному аспекті, так і в застосуванні широкого кола засобів навчання. Збільшенню рухового потенціалу школярів в значній мірі сприяють тренажерні пристрої. Вони є ефективними при навчанні рухових дій і формуванні рухових умінь і навичок. Головною цінністю тренажерних пристроїв є можливість використання цілеспрямованого впливу на окремі м'язові групи з метою усунення недоліків фізичного розвитку і збільшення сили окремих груп м'язів [2, 3, 4]. Однак у доступній нам літературі методичних розробок і рекомендацій з використання різних підходів у заняттях на тренажерах учнів старшого шкільного віку обмаль.

У зв'язку з вищевикладеним тема обраного дослідження, на нашу думку, є своєчасною і актуальною. Результати дослідження дозволять на основі аналізу педагогічних закономірностей розвитку силових здібностей об'єктивно

планувати силові навантаження з урахуванням віку учнів на уроках фізичної культури.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел обґрунтувати актуальність питання удосконалення силової підготовки учнів старших класів з використанням тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури.

Поставлена мета передбачала вирішення таких завдань: вивчення особливостей силової підготовки юнаків старшого шкільного віку; вивчення і характеристика технічних засобів, які використовуються в практиці для розвитку силових здібностей; визначення кола тренажерних пристроїв, які використовуються в умовах загальноосвітньої школи для розвитку силових здібностей старшокласників.

У процесі нашого дослідження було використані наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; опитування (питання стану матеріально-технічної бази загальноосвітніх закладів, наявність тренажерів і тренажерних пристроїв, їх використання на уроках фізичної культури).

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам вивчити аспекти силової підготовки юнаків старшого шкільного віку, встановити рівень розвитку їх силових здібностей, а також особливості силової підготовки юнаків старших класів на уроках фізичної культури [2, 4, 7]. Це дозволило нам стверджувати, що з метою удосконалення силової підготовки юнаків старшого шкільного віку одним із раціональних шляхів може бути використання тренажерів і тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури, що сприятиме не тільки розвитку фізичних здібностей, але й формуванню позитивної психоемоційної мотивації до занять у спортивних секціях [1, 6].

У процесі нашого дослідження нами було проведено опитування вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл з метою вивчення матеріально-технічного стану загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) Вінниччини. Питання стосувались наявності тренажерів і тренажерних пристроїв в ЗНЗ, а також їх використання на уроках фізичної культури.

Аналіз літератури дозволяє виділити наступні аспекти, які збільшують ефект навчального процесу з фізичного виховання з використанням тренажерних пристроїв:

- Індивідуалізація занять з використанням тренажерних пристроїв;
- Диференційований підхід до учнів на уроках з використанням тренажерних пристроїв;
- Переважна спрямованість на розвиток окремих фізичних здібностей;
- Раціональна послідовність проходження навчального матеріалу [8].

Тренажер – це технічний пристрій або пристосування, що використовується для тренування серцево-судинної системи, розвитку сили м'язів, а також розвитку координації і узгодженості роботи різних м'язових груп при виконанні складних рухів.

Існують декілька основних груп спортивних тренажерів:

- Кардіотренажери – тренажери загального впливу;

- Силові тренажери – для розвитку і зміцнення м'язів;
- Тренажери для удосконалення техніки у видах спорту.

Технічні особливості тренажерів залежать від конструкторських рішень, що визначаються необхідністю переважного розвитку однієї або одночасно декількох рухових якостей [2, 8].

Успіх проведення уроків з використанням тренажерних пристроїв підкріплюється тим, що учні відносно швидко помічають приріст як результатів, так і зміни рельєфу м'язів, що дає їм неабияке задоволення.

Позитивний емоційний фон і зацікавленість школярів викликає і зовнішній вигляд тренажерних пристроїв, особливості їх конструкції.

На думку М.В. Мацкевич тренажерні пристрої можуть використовуватись як для індивідуального виконання вправ, так і колективного використання, тобто багато комплектні тренажери. Практика застосування тренажерів показала, що найкращі результати досягаються у випадку групового виконання вправи, як правило, двома учнями на парній установці двох індивідуальних снарядів або з'єднаних на одній опорі [8]. Як приклад таких тренажерів - вуличні тренажерні майданчики, які на сьогодні знаходяться у багатьох дворах багатоповерхових будинків, а також на спортивних майданчиках деяких загальноосвітніх шкіл м. Вінниці.

На думку фахівців В.А. Кабачкова, В.С. Кузнецова ефективність занять на тренажерах залежить від таких факторів як: зацікавленість учнів до занять з використанням тренажерних пристроїв, мотивації; складності рухового завдання; темпу виконання рухових завдань; здатності учнів проводити самоконтроль під час занять [6, 7].

Методика організації занять з використанням тренажерних пристроїв і способи виконання завдань залежать від задач уроку, віку учнів, рівня їх підготовленості.

На думку фахівців завдання силової підготовки слід вирішувати паралельно з завданнями різних розділів навчальної програми з фізичної культури [1, 4]. Наприклад, при проходженні модулю програми «Легка атлетика» з теми «Метання» в комплекс вправ на тренажерах слід включити переважно вправи для розвитку м'язів ніг і тулуба. При проходженні модуля «Спортивні ігри» доцільно впливати на менш розвинуті м'язові групи – згиначі ніг, тулуба, грудні м'язи, а також м'язи спини.

Проведення занять з використанням тренажерних пристроїв буде найбільш ефективним при наявності стаціонарних тренажерів, що дозволяють чітко дозувати навантаження. При цьому не витрачається час на розстановку і прибирання снарядів.

Застосування тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури дозволяє моделювати різні режими роботи м'язів, цілеспрямовано розвивати необхідні м'язові групи, а також одночасно вдосконалювати техніку рухів і фізичні здібності.

Висновки. Аналіз науково – методичної літератури дозволив встановити, що тренажерні пристрої для розвитку фізичних здібностей слід

використовувати протягом усього навчального року на уроках фізичної культури як у формі комплексних спеціалізованих занять, так і в якості додаткових вправ. Для внесення елементів різноманітності в педагогічний процес слід чередувати заняття з використанням тренажерів з заняттями з використанням традиційних засобів.

Отримані дані дозволять перевірити ефективність програми розвитку силових здібностей з використанням тренажерів у юнаків старших класів у подальших наших дослідженнях.

Література.

1. Березин А.В. С помощью тренажеров: об интенсификации учебных занятий физкультурой в старших классах / А.В. Березин, Г.Г. Пушков // Физическая культура в школе, 1991. - №4. – С. 18-22.
2. Галяс В.В. Використання занять у тренажерному залі для вдосконалення фізичної підготовки школярів старших класів : метод. рек. для вчителів фіз. культури / упоряд. В. В. Галяс. – Х. : Вид-во НУА, 2011. – 20 с.
3. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидкісно-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
4. Дідик Т.М. Підвищення фізичної підготовленості студентів спортивного ВНЗ засобами атлетизму / Т.М. Дідик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць під ред. проф. Куца О.С. – Випуск 11. – Вінниця, 2011. – С.46-51.
5. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
6. Кабачков В.А. Тренажеры в школе: Книга для учителя / В.А. Кабачков, В.А. Пономарчук. – М.: Просвещение, 1992 – 112 с.
7. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.:ИЦ-ЭНАС, 2002. – 200с.
8. Мацкевич М.В. Многокомплектные снаряды, приспособления и технические средства в физическом воспитании / М.В. Мацкевич, И.А. Гуревич, В.А. Кабачков. – Минск: Полымя, 1979 – 62 с.

АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС У ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Курчин Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлені матеріали, які присвячені аналізу впливу занять по системі пілатес на фізичну підготовленість студенток ВНЗ.

Summary. This article submissions that focus on analyzing the impact on system classes Pilates physical fitness of students at the university.