

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)**

**ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ
ДЛЯ УЧНІВ 15-17 РОКІВ**

Літус Р. І.

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ

В даний час в теорії та практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовленості учнів в старшій школі. Вихід цієї проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління обумовлена в останні роки вираженою невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості юнаків і постійно зростаючим рівнем вимог, що пред'являються до неї з боку суспільства [2].

Для того, щоб підвищити рівень рухової активності школярів, потрібні допоміжні заняття фізичними вправами в позаурочний час [4].

У численних роботах науковців позакласна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота в школі розглядається як одна із складових фізичного виховання учнів, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів та вважають її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів. Позаурочні форми занять видами силової спрямованості створюють сприятливі умови для звички до систематичних занять і сприяють запровадженню фізичної культури в побут старшокласників [1; 3].

Вправи силової спрямованості є таким ефективним засобом фізичного виховання. Їх перевага - у простоті, у широких можливостях індивідуалізації тренування, гармонійного розвитку всіх м'язових груп тіла, у направленні на зміцнення здоров'я незалежно від статі. Для підвищення ефективності занять широко застосовують різні вільні ваги: гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), спеціальні штанги (пампи), набивні м'ячі, гири, також для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим обладнанням. Усі ці вправи можуть виконуватись у різних вихідних положеннях, комплекси силових вправ виправдали себе протягом багаторічної практики.

Застосування засобів вправ силової спрямованості в позакласній роботі зі школярами дає змогу за короткий термін домогтися в учнів 15-17 років збільшення рівня фізичної працездатності. Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватні можливостям старшокласників, сприятливо впливають на їхнє здоров'я, покращують дієздатність органів і систем молодого організму. Ураховуючи те, що юнацький вік є найбільш сприятливим для розвитку силових здібностей і морфофункціональних показників, педагогічний вплив дає найбільший ефект, якщо їх цілеспрямовано застосовувати саме в цьому віці.

Дозування навантажень й оцінка фізичної підготовленості диференціюються залежно від статі. В учнів старшого шкільного віку слід розвивати спроможність до самостійного та систематичного використання занять фізичними вправами, опираючись на свої знання, отримані на уроках фізкультури, а також частково - фізики, хімії, біології [3].

Під час організації фізичного виховання в старшому шкільному віці методика проведення занять наближається до методики занять із дорослими. Динаміка навантажень сягає рівня, властивого спортивному тренуванню. На

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

заняттях із дівчатами потрібно не перевантажувати м'язи й органи малого таза, уникати вправ, які викликають підвищення черевного тиску, не рекомендовано використовувати вправи на дихання, натужуванням, піднімання надмірної ваги (до 55-60 % від максимального рівня).

Для юнаків старшого шкільного віку варто застосовувати весь арсенал фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості. Вправи, які виконуються, більше розширюють уявлення про процес фізичного виховання, аніж ті, які використовують у середніх класах.

Таким чином, дані аналізу складу засобів і методів розвитку силових здібностей учнів старшого шкільного віку дозволяють констатувати їх різноманітність і специфічність, різнобічність і конкретність. Використання їх в навчальному процесі підпорядковане як завданням, так і змісту навчального матеріалу, віковим особливостям розвитку організму школярів та їх фізичної підготовленості. Звідси можна зробити припущення, що адекватність використання засобів і методів вправ силової спрямованості в процесі позакласної фізичної підготовки школярів 15-17 років визначається ефективністю вирішення педагогічних завдань, досягненням високого тренувального ефекту в кожному конкретному випадку при збереженні загальних положень теорії та методики фізичного виховання [5].

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці методичних рекомендацій та плануванні позакласних занять силової спрямованості для учителів закладів загальної середньої освіти для учнів 10-11 класів.

Література

1. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. - К., 2003. - 289 с.
2. Літус Р.І. Проведення уроків фізичної культури в старших класах засобами силової спрямованості / Р. І. Літус // Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр.наук.-практ. конф. з міжнар. участю. - Львів, 2016. - С. 98-101.
3. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 140 с.
4. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи [Текст] / О. А. Стасенко // Молодий вчений. - 2016. - №9, С. 151-157.
5. Anderson, C, Sforzo, GA, and Sigg, JA. Combining elastic tension with free weight resistance training. Med Sci Sports Exerc 37: 5186. 2005.