

Модульна технологія стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

Постановка проблеми. Пошук ефективних технологій, які сприяють розвитку фізичних якостей є однією з актуальних наукових проблем. Швидкісно-силові здібності відіграють велику роль у досягненні показників фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень. У науковій літературі обґрунтовано педагогічну доцільність спрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей різних вікових груп дітей [1; 2; 3]. Однак досліджень, які пов'язані з модульною технологією стимуляції розвитку швидкісно-силових здібностей у юнаків старших класів на уроках фізичної культури вкрай недостатньо [4; 5].

Мета дослідження – обґрунтування педагогічної технології розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів на уроках фізичної культури як ефективний напрям навчально-виховного процесу.

Методи та організація дослідження. У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики. Для визначення рівня показників швидкісно-силової підготовленості використано 6 тестів. Дослідження організовано і проведено на базі СЗОШ I–III ступенів № 2 м. Вінниці. У дослідженні взяли участь юнаки 10 класів у кількості 30 осіб (по 15 осіб у контрольній (КГ) та експериментальній групах (ЕГ)).

В ЕГ застосовувався “ударний” метод для розвитку “вибухової” сили. Модуль включав стрибки з $h = 70$ см із приземленням на злегка зігнуті ноги з наступним швидким вистрибуванням вгору. Виконувались 2 серії по 8–10 стрибків, інтервал відпочинку між серіями 3 хв. Такий модуль використовувався на кожному уроці фізичної культури протягом 6 тижнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У юнаків за період педагогічного експерименту відбулися спрямовані зміни в показниках швидкісно-силових здібностей, які представлено в табл. 1.

*Таблиця 1***Вплив модульної технології на розвиток швидкісно-силових здібностей юнаків старших класів**

№ з/п	Тест	КГ, n = 15		Приріст, %	ЕГ, n = 15		Приріст, %
		ВД	КД		ВД	КД	
1	Стрибок у довжину з місця (см)	236 ± 2,9	242 ± 3	2,4	240 ± 3	248 ± 3,2	3,2
2	Стрибок у довжину з місця без маху рук (см)	221 ± 1,9	226 ± 2,1	2,2	226 ± 2,5	232 ± 2,6	2,5
3	Стрибок поштовхом правою ногою (см)	177 ± 2,4	181 ± 2,6	2,2	181 ± 2,5	186 ± 2,7	2,6
4	Стрибок поштовхом лівою ногою (см)	169 ± 2,2	171 ± 2,3	1,1	174 ± 2,3	179 ± 2,5	2,7
5	Балістичний стрибок (ІПК)	0,33 ± 0,01	0,36 ± 0,01	5,5	0,37 ± 0,01	0,41 ± 0,02	9,7
6	Стрибок вгору (см)	42 ± 1,4	44 ± 1,4	4,5	45 ± 1,5	49 ± 1,6	8,1

ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Характерною особливістю всіх досліджуваних школярів були прирости в показниках швидкісно-силових здібностей. Порівняння результатів, отриманих у групах юнаків, вказує на більші прирости швидкісно-силових здібностей, які спостерігалися в юнаків ЕГ. Найбільший приріст встановлено в показниках стрибка вгору – 8,1 % та балістичного стрибка – 9,7 %. У контрольній групі прирости в показниках швидкісно-силових здібностей коливаються в межах від 1,1 % до 5,5 %.

Висновки. Проведений експеримент доводить принципову можливість підвищення рівня швидкісно-силових здібностей у юнаків старших класів за рахунок використання модульної технології. Подальше дослідження слід спрямовувати на вивчення впливу цієї технології на показники розвитку інших фізичних здібностей.

Література

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры.– М.: Сов. спорт, 2004.– 464 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.– Л.: Штабор, 1997.– 204 с.
3. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физ. культура в шк.– 2000.– № 4.– С. 6–13.
4. Назаренко Л. Д. Прыгучесть как двигательное качество // Детский тренер.– 2000.– № 3.– С. 2–6.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів.– Миколаїв: УДМУ, 2001.– 360 с.

Анотації

Представлено матеріали, які присвячені розвитку швидкісно-силових здібностей школярів на уроках фізичної культури.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, школярі.

Предоставлены материалы, посвященные развитию скоростно-силовых качеств школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, школьники.

The article deals with the problems, which are dedicated to study development of the speed-power capabilities of schoolboys on the lesson of physical culture.

Key words: speed-power capabilities, schoolboys.