

# МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

<sup>1</sup>Грибан Г.П., <sup>1</sup>Тимошенко І.О., <sup>2</sup>Ткаченко П.П., <sup>3</sup>Білокаленко Т.О.

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Поліський національний університет

<sup>3</sup>Відокремлений структурний підрозділ «Житомирський автомобільно-дорозний фаховий коледж Національного транспортного Університету»

*Анотація.* В статті розкрита проблема розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 8–9 класів засобами фізичних вправ на уроках фізичної культури. Розроблено і обґрунтовано методику занять для учнів 8–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, яка базується на використанні оптимальних співвідношень вправ розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, що забезпечує покращення рівня фізичної підготовленості.

*Ключові слова:* швидкісно-силові якості, урок фізичної культури, учні 8–9 клас, рівень фізичної підготовленості.

*Актуальність теми дослідження.* Стан соматичного здоров'я та рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення, а кількість учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості неухильно зростає [2, 4]. Результатом низького рівня фізичного стану учнів є недостатня рухова активність, перевантаженість шкільної програми, негативний вплив різних соціальних чинників, саме тому оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями є актуальною. Загальновідомо, що використання різних систем і комплексів фізичних вправ по-різному впливають на організм учнів. Упровадження фізичних вправ на заняттях з фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів повинні не тільки зацікавлювати їх до занять, але й позитивно впливати на стан їх здоров'я, формувати рухові здібності, покращувати функціональні можливості організму, а для цього необхідно створити методичну систему як складову навчального процесу [3, 4].

*Метою дослідження* є теоретичне обґрунтування та практична оцінка методики розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 8–9 класів на уроках фізичної культури.

*Результати досліджень.* Для успішного навчання учнів на уроках фізичної культури потрібно використовувати такі вправи, які в змозі залучити їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності, підключати до активного пізнавального процесу та зміцнити їх здоров'я [5]. При цьому навчання фізичним вправам учнів загальноосвітніх навчальних закладів повинно ґрунтуватися на використанні сучасних методів і технологій навчання. В той же час встановлено, що 92,5 % учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури в школі та лише 7,5 % – негативно, але в зимовий період відсоток

зменшується. Великою популярністю на уроках фізичної культури користуються спортивні ігри: футбол – 46,73 %, волейбол – 37,59 %, баскетбол – 36,43 %. Серед зимових видів спорту: лижною підготовкою хотіло займатися 39,02 % учнів, ковзанярською підготовкою – 29,74 % [1]. Тому спортивні ігри на уроках фізичної культури мають займати провідне місце. Програма має передбачати використання протягом навчального року тренувальні заняття певного співвідношення основних і допоміжних засобів з різних видів спорту. Раціональний розподіл певних тренувальних засобів дозволяє учням покращити фізичні якості. Розроблені програми занять з різних видів спорту для учнів базуються на оптимізації навчального процесу впродовж року з акцентом розвитку швидкісно-силових якостей [6]. З метою вирішення цього питання було організовано порівняльний педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи учнів 8–9 класів. Групи не мали суттєвих відмінностей за показниками фізичної підготовленості. Експериментальна група впродовж формувального експерименту виконувала різні співвідношення фізичних навантажень за особистісно орієнтованим вибором рухової активності, а контрольна група займалася за навчальною програмою занять [7].

Головними вимогами до уроку фізичної культури в експериментальному класі було:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням інноваційних методів навчання;
- всебічне забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості уроку;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення індивідуального та диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів;
- систематична динаміка використання вчителем різних форм, засобів, методів і прийомів під час уроку;
- досягнення оптимального навантаження на кожному уроці з урахуванням стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Упровадження методики розвитку швидкісно-силових якостей учнів під час уроків фізичної культури в експериментальній групі підтвердило гіпотезу дослідження, що дана методика може використовуватися у процесі уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Дослідження підтвердили, що цілеспрямована робота по розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8–9 класів суттєво може покращити рівень їх загальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Учні експериментальної групи, які тренувалися за методикою розвитку швидкісно-силових якостей, достовірно покращили результати з підтягування на перекладині ( $t = 2,93$ ;  $P < 0,01$ ); у згинанні рук в упорі лежачи ( $t = 2,12$ ;  $P < 0,05$ ); у човниковому бігу 4 x 9 м ( $t = 2,18$ ;  $P < 0,05$ ). У бігу на 100 м показники були не достовірні ( $t = 1,83$ ;  $P > 0,05$ ) та у стрибку у довжину з місця

( $t = 1,67$ ;  $P > 0,05$ ). Це дає підстави стверджувати, методика розвитку швидко-силових якостей учнів 8–9 класів у процесі уроків фізичної культури за особистісно орієнтованим вибором рухової активності на уроках фізичної культури дозволяє підвищити розвиток фізичних якостей.

Таблиця 1

**Показники розвитку фізичних якостей учнів після завершення педагогічного формувального експерименту**

Тести	Експеримент. група (n = 26)	Контрольна група (n = 27)	Різниця	t	P
Біг на 100 м, с	14,5±0,63	14,7±73	0,2	1,83	> 0,05
Підтягування на перекладині, разів	8,8±2,72	7,3 ±2,84	1,5	2,93	< 0,01
Згинання рук в упорі лежачи, разів	32,6±6,45	28,9±7,12	3,7	2,12	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	219,3±17,14	216,1±16,51	3,2	1,87	>0,05
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,1±0,64	10,7±0,71	0,6	2,18	<0,05

*Висновки.* За період навчального року в загальноосвітньому навчальному закладі можна достовірно покращити показники з фізичної підготовленості учнів. Це дозволяє стверджувати, що за умови правильного підбору найбільш ефективних методів, засобів і форм навчання залежно від вікових та фізіологічних особливостей організму учнів, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень можна досягти бажаного результату.

**Список літературних джерел**

1. Ворона В.В. Мотивація школярів 5–9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали VI Всеукр. наук. конф. За ред. О.М. Худолія. Харків : «ОВС», 2010. 63 с.
2. Грибан Г.П. Аспекти стану здоров'я і фізичної підготовленості абітурієнтів до навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми в системі освіти: ЗНЗ – доуніверситетська підготовка – ВНЗ: зб. наук. пр. матер. ІХ міжрегіонального семінару, м. Київ, 14 листопада 2014 р. Нац. авіаційний ун-т. К.: НАУ, 2014. С. 43–50.
3. Грибан Г.П. Модернізація методичної системи фізичного виховання як складової навчального процесу. Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогіка. Вип. 4. Кременець: ВЦ КЩГПІ ім. Т. Шевченка, 2015. С. 64–70.
4. Грибан Г.П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 5 (81), 2012. С. 32–35.
5. Грибан Г.П., Тимошенко О.В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал. № 6 (88), 2013. С. 30–34.
6. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Сметанникова Т.В. Розвиток швидко-силових якостей у студенток спеціальних медичних груп упродовж навчання у вищих навчальних закладах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вип. 1. Вінниця, 2016. С. 47–54.
7. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура (5–9 класи)». За ред. Т. Ю. Круцевич. К., 2017. 427 с.