

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Довгий Ярослав

Науковий керівник – доц. Наумчук Володимир

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

У науково-освітньому просторі спортивні ігри розглядаються як універсальний чинник всебічного й гармонійного розвитку особистості, а їх цінність визначається можливістю активного та одночасного впливу на психофізіологічну і моторну сфери людини [1-3]. Педагогічні можливості ігор пов'язуються з духовно-моральним і фізичним удосконаленням особистості, формуванням у неї гуманістичних та ціннісних орієнтирів. При цьому подальший пошук шляхів реалізації потенціалу спортивних ігор у різних ланках системи освіти обумовлює необхідність їх всебічного пізнання, як дієвого інструменту педагогічного впливу.

Чинне місце серед спортивних ігор належить настільному тенісу, який є одним із найуживаніших засобів фізичного виховання школярів. Ця спортивна гра забезпечує всебічний та гармонійний розвиток особистості, уможлиблює засвоєння основних рухових умінь і навичок, виховання необхідних якостей та здібностей. Настільний теніс – елегантний вид рухової діяльності, що створює ситуацію успіху, атмосферу свободи і комфорту, де кожен учень може реалізувати себе, розкрити наявні психофізичні та інтелектуальні ресурси.

Органічним чинником становлення особистості виступають рухові здібності, які є обов'язковою складовою фізичного виховання школярів. Вони віддзеркалюють рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки [4]. Розвиток рухових здібностей забезпечується через цілеспрямований вплив фізичних навантажень на фізіологічні системи, які обумовлюють необхідні позитивні зрушення в організмі. Він тісно пов'язаний з формуванням рухових умінь та навичок і зумовлений обсягом й характером рухової активності школяра.

У дослідженнях А. Дубенчука, Ж. Козіної, В. Костюкевича, М. Линця, В. Ляха, В. Платонова, С. Присяжнюка, Л. Сергієнка та інших фахівців зазначається, що у процесі фізичного виховання дітей та молоді важливе місце належить вихованню швидкісно-силових здібностей, оскільки необхідний рівень їх розвитку значною мірою визначає досягнення запланованих результатів у фізкультурно-спортивній діяльності і сприяє покращанню життєвоважливих функцій.

Мета статті – визначити вплив настільного тенісу на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Настільний теніс – одна із улюблених та поширених спортивних ігор, яка є важливою складовою фізичного виховання школярів. Цей ігровий вид спорту сприяє всебічному й гармонійному розвитку, моральному і естетичному становленню дітей та молоді, збереженню й зміцненню їх здоров'я. Його використання дозволяє підвищити зацікавленість учнів до систематичної рухової діяльності, формувати у них потребу до ведення здорового способу життя. Заняття настільним тенісом створюють сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей школярів, покращання показників їх інтелектуальної діяльності, підвищення загальної працездатності.

У навчальній програмі з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів настільному тенісу відводиться чинне місце. Зокрема, ця спортивна гра представлена окремим варіативним модулем, змістове наповнення якого відповідає цілям і завданням фізичного виховання. Модуль «Настільний теніс» включає необхідні теоретичні відомості, основні елементи техніки і тактики гри в нападі та захисті, державні вимоги до рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи для кожного року навчання, а також перелік навчального обладнання та інвентарю [5].

Настільний теніс – динамічна спортивна гра зі швидкісно-силовою спрямованістю. Вона характеризується значним арсеналом рухових дій, що вимагають належного розвитку та прояву швидкості, сили, спритності, спеціальної витривалості у рухових режимах, що постійно змінюються. Ігрова діяльність потребує доволі великої кількості різних за метою, призначенням, структурою, характером й ступенем складності рухів.

Зміст швидкісно-силових вправ з настільного тенісу, передбачених навчальною програмою складається з вправ із подоланням власної ваги тіла: швидкий біг по прямій, швидкі пересування боком, спиною, переміщення зі зміною напрямку, різного роду стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній нозі, в глибину, у висоту, на дальність, а також вправ, пов'язаних з нахилами, поворотами тулуба, що виконуються з максимальною швидкістю. Перелік засобів включає різноманітні рухливі ігри та завдання, що доповнюється елементами спортивних ігор, які переважно короткотривалі за часом і реалізуються з високою інтенсивністю.

Швидкісні здібності є можливостями людини, які забезпечують їй виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу [1]. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми прояву швидкісних здібностей включають швидкість реакції, швидкість окремого руху та частоту (темп) рухів. У свою чергу, комплексні форми становлять швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу набирати максимальну швидкість та спроможність достатньо тривало підтримувати її.

Хоча швидкість є тим компонентом, який впливає на розвиток швидкісно-силових показників, вона не є визначальною. Збільшення потужності рухів забезпечується, насамперед, розвитком силових здібностей. Це пояснюється тим, що швидкісні здібності, умовно кажучи, більш консервативні, порівняно з іншими руховими здібностями і вони меншою мірою прогресують протягом життя. Окрім того, недостатній розвиток у людини повільної сили, стримує також і її швидкісні прояви. Така закономірність виявляється при виконанні будь-яких рухових дій, пов'язаних з невеликою м'язовою силою [4].

Ступінь прояву швидкісно-силових здібностей залежить не тільки від величини м'язової сили, але і від ступеня концентрації нервово-м'язових зусиль, прояву максимальної потужності за короткий час, мобілізації функціональних можливостей організму. Тому виховання власне силових можливостей школяра створює основу для розвитку його швидкісно-силових здібностей.

Швидкісно-силові здібності відносяться до рухових якостей, прояв яких обумовлено тим, що м'язова сила поступово зростає за рахунок збільшення швидкісного скорочення м'язів і пов'язане з цим напруження [6]. Швидкісно-силові навантаження більш різносторонні та ефективні, ніж просто швидкісні чи силові навантаження. І вони краще адаптують організм до виконання роботи, зумовлюючи не тільки зростання сили, але й швидкості.

Під час планування процесу фізичного виховання школярів потрібно враховувати, що рухові якості складно й не однозначно пов'язані між собою. Зокрема, результати досліджень рухової підготовки учнів шкільного віку дозволяють зробити висновок, що:

розвиток максимальної динамічної сили практично не впливає на стан швидкісної і статичної сили, швидкість рухів необтяжених ланок тіла;

збільшення швидкісної сили супроводжується істотним приростом показників швидкості рухів, як обтяжених, так і вільних частин тіла, а також максимальної динамічної сили;

зростання показників статичної сили впливає лише на збільшення максимальної динамічної сили, але не на швидкісну силу й швидкість рухів;

збільшення в абсолютних величинах будь-якої з вказаних здібностей не пов'язано безпосередньо із збільшенням витривалості, тобто збільшення максимальної динамічної сили не обов'язково супроводжується зростанням показників динамічної силових витривалості, а швидкісної сили – швидкісної витривалості [7].

Доцільно вказати на необхідність комплексного вдосконалення швидкісно-силових здібностей учнів та уникнення роздільного впливу на розвиток сили і швидкості. Покращання швидкісно-силових здібностей школярів потрібно здійснювати за допомогою вправ, структура яких близька до тих елементів гри, що складають техніку нападу і захисту. Важливою виступає обставина, за якою розвиток вказаних здібностей має забезпечувати зміцнення м'язів усього

опорно-рухового апарату, формування умінь проявляти швидкісно-силові здібності під час удосконалення техніко-тактичних дій та веденні спортивної боротьби із суперником.

Висновки. Вирішення завдання щодо розвитку швидкісно-силових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами настільного тенісу повинно сприяти й досягненню цілей фізичного виховання – формування всебічно й гармонійно розвиненої особистості, яка має поєднувати духовну чистоту й фізичну досконалість. Досягнення запланованих характеристик повинно забезпечуватися через зміцнення здоров'я школярів, загартування їх організму, формування стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, розвиток й удосконалення рухових здібностей та особистісних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і необхідними руховими уміннями та навичками, підвищення загальної працездатності, прищеплення гігієнічних навичок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. Москва: Академия, 2002. 520 с.
3. Naumchuk V. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, Vol. 7(4), pp. 81-88, 2019. doi: 10.13189/saj.2019.070403
4. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. Ч. 2. 304 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи / под ред. Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик та ін. Київ: МОН, 2017. 117 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
7. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів / за ред. М. Д. Зубалія. Київ, 2012. 216 с.

*Балюрко Володимир
Науковий керівник – доц. Грабик Н.*

ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ 15-17-РІЧНИХ ЮНАКІВ

Діагностика функціонального стану юнаків у процесі фізичного виховання і занять спортом є важливою для оцінки міри впливу фізичних навантажень на організм, внесення корективів для адекватної реакції на різні за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження. Ці заходи є передумовою оптимізації рівня здоров'я. На думку науковців, специфіка функціональної діагностики практично здорових людей передбачає надання оцінки не стільки характеру і ступеню порушення тієї чи іншої системи, органу, скільки поточному рівню їх функціонування або функціонального резерву [1, 2, 6].

Оскільки, одним із обов'язкових компонентів ефективного управління навчально-виховним процесом з фізичного виховання підходу та оцінювання тренувальних впливів є визначення рівня функціональних можливостей організму, *метою нашого дослідження* є визначення функціонального стану 15-17-річних юнаків.

Для отримання об'єктивних даних ми використовували *такі методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, фізіологічні методи, функціональні проби, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 51 юнак 15–17 років, учні 10-11 класів ЗОШ 16 та 9 м. Тернополя.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи ми визначали: частоту серцевих скорочень у спокої (ЧСС_{сп}), артеріальний тиск систолічний і діастолічний (АТ_{сист} та АТ_{діаст}), систолічний і хвилинний об'єми крові (СОК і ХОК); функціональні проби для оцінки ступеня стійкості серцево – судинної системи. Стан респіраторної системи визначали за допомогою ЖЄЛ, проб Штанге і Генче, індексу Робінсона [5].

На думку багатьох авторів оцінка функціонального стану серцево-судинної системи у підлітків та виявлення його відхилень від норми у здорових школярів являється важливим превентивним заходом [4]. Функціональний стан серцево-судинної системи підлітків – одна із самих значимих характеристик фізичного здоров'я. Вона відіграє важливу роль в адаптації