

Т. Л. Полулященко, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ

Полулященко Т. Л.

Формування фізичних якостей школярів старшої школи під впливом занять велосипедним спортом.

У статті розглядаються питання про можливість покращення фізичної підготовленості школярів за рахунок формування фізичних якостей засобами велосипедного спорту. Викладені показники фізичної підготовленості школярів. Наведені результати дослідження а саме показники розвитку таких фізичних якостей як швидкість, витривалість, сила, спритність. В ході проведення експерименту були виявлені причини, які негативно впливають на стан здоров'я підростаючого покоління. Однією з причин недостатнього рівня фізичної підготовленості стало недостатнє формування фізичних якостей, в наслідок зниження рухової активності дітей на заняттях фізичної культури, і в вільний час. Проведення експерименту підтвердило, що використання засобів велосипедного спорту в позашкільних формах навчання має позитивний вплив на формування фізичних якостей молодого організму. Доступність та видовищність даного спорту дає можливість привабити молоде покоління до занять фізичною культурою і спортом. В статті розглянуті проблеми занять фізичною культурою дітей, які з тих чи інших причин відносяться до занять в спецгрупі.

Ключові слова: діти, фізкультура, спорт, підготовка, велоспорт, витривалість, сила.

Полулященко Т. Л.

Формирование физических качеств у школьников старших классов под влиянием занятий велосипедным спортом.

В статье рассматриваются вопросы о возможности улучшения физической подготовленности школьников за счет формирования физических качеств, средствами велосипедного спорта. Изложены показатели физической подготовленности школьников. В статье выложены результаты исследования, а именно показатели развития таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, ловкость. В ходе проведения эксперимента были выявлены причины, которые негативно влияют на состояние здоровья подрастающего поколения. Одной из причин недостаточного уровня физической

підготовленості стало недостаточне формування фізических якостей, в результаті зниження двигательної активності дітей на заняттях фізическої культури, и в свободне время. Проведение експеримента підтвердило, что використання засобів велосипедного спорту в зовнішніх формах навчання оказує позитивне вплив на формування фізических якостей молодого організму. Доступність и зрелищность даного спорту дає можливість привлечь молоде покоління к заняттям фізическої культурой и спортом. В статті розглянуті проблеми занять фізическої культурой дітей, которые по тем или иным причинам относятся к заняттям в спецгрупі.

Ключевые слова: діти, фізкультура, спорт, підготовка, велоспорт, виносливість, сила.

За даними охорони здоров'я в Україні за останні роки стрімко зростає кількість дитячих захворювань. На сьогодні до 90% учнів ЗОШ мають різні відхилення у стані здоров'я. Здоров'я підростаючого покоління є спільною соціальною проблемою. Таким чином, рівень рухової активності школярів значно знижується, в наслідок чого, знижується рівень рухових (фізических) якостей.

На сьогодні рішення проблеми дитячих захворювань є актуальною, обговорюється фахівцями з галузі валеології, фізичного виховання, спорту, медицини та ін. [6, с. 15].

Через доступність, видовищность велосипедного спорту використання його в позакласних заняттях є цікавим для школярів і сприяє підвищенню рівня рухової активності, формує фізичні якості, зміцнює молодий організм.

На сьогодні склалася складна екологічна ситуація в Україні, що призвело до зниження рівня фізического розвитку і фізическої підготовленості, що з часом негативно позначається на рівні загальної культури, професіоналізмі, компетентності випускників шкіл. Тому особливо значущим стає виявлення впливу на формування фізических якостей учнів з використанням засобів велосипедного спорту. Комплексне тестування учнів необхідно для отримання матеріалу, що використовується для розробки стратегії і тактики роботи тренера з різними групами дітей.

Рухова активність є невід'ємною частиною поведінки дітей. Фахівці в галузі фізического виховання [2, с. 21] вважають, що високий рівень формування

фізичних якостей є гарантією здоров'я. Необхідний рівень фізичних якостей обумовлюється рівнем рухової активності, яка забезпечується за рахунок спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих занять в школі [4, с. 17].

Враховуючи вище викладене, для зміцнення здоров'я необхідно систематично займатися дозованими фізичними вправами тим самим піддаючи організм певним фізичним навантаженням, формуючи певний рівень фізичних якостей, що і складає, на думку Круцевич Т.Ю., рухову активність людини. Під формуванням фізичних якостей ми розуміємо рівень якісних особливостей рухової дії: сили, швидкості, спритності, рухливості в суглобах. Розвиток цих якостей, відбувається за фазами.

Спочатку розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших якостей, які в даний момент не розвиваються [3, с 43]. Надалі розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших - «дисоціація фізичних якостей» [6, с. 14–12]. Вікові формування рівня фізичних якостей характеризуються гетерохронністю (різночасністю). Це означає, що розвиток різних фізичних якостей досягають свого природного максимального розвитку в різному віці. Тому в даній роботі будуть піддані аналізу результати тестування різних вікових груп [5, с. 34]. Фізичний розвиток і фізична підготовка дітей залежить від впливу складного комплексу соціальних умов життя, спадкового впливу [1, с. 23]. І. П. Павлов говорив, що заняття гімнастикою приносять особливе почуття «м'язової радості». Особливо Н. М. Амосов зазначив, що хороші звички повинні вироблятися з перших років життя. І основи фізичного виховання, закладені в шкільні роки, багато в чому визначають ставлення до фізкультури і спорту на все життя. Тому особлива увага повинна бути приділена фізичного виховання з раннього дитинства. Виявити і обґрунтувати на сучасному етапі закономірність позитивного впливу формування фізичних якостей на стан здоров'я школярів, шляхом позакласних занять з використанням велосипедного спорту.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Дослідити сучасний стан розвитку фізичних якостей школярів

3. Обґрунтувати позитивний вплив фізичних якостей на організм школяра.

4. Виявити формування фізичних якостей під час занять велосипедним спортом.

З метою вирішення поставлених перед нами завдань ми обрали наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури і даних Internet – джерел.

2. Педагогічні спостереження.

3. Педагогічне тестування.

4. Педагогічний експеримент.

5. Антропометрія.

8. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

Дослідження проводилося на базі Кремінської ЗОШ №4 Луганської області з жовтня 2014 року по грудень 2014 року. Ми провели дослідження в ході якого було виявлено і експериментально обґрунтовано залежність формування фізичних якостей під впливом занять велосипедним спортом.

В експерименті прийняли участь дві групи юнаків 11–13 років, група А – група школярів, які не відвідували заняття з велосипедного спорту і група Б – група школярів, які відвідували спортивну секцію з велосипедного спорту.

За результатами дослідження формування фізичних якостей школяра засобами велосипедного спорту було виявлено, що рівень фізичних якостей досліджуваної групи А відповідало низьким показникам, у досліджуваній групі Б відповідало вище середніх показників (табл. 1).

Однією з виявлених причин недостатнього рівня фізичної підготовленості, в ході проведення дослідження було виявлено недостатнє формування фізичних якостей, що сприяло зниженню показників фізичних якостей. Виявили, що формування фізичних якостей дітей стало нижче в силу

ряду причин, однією з яких є зниження рухової активності дітей на заняттях фізичної культури, і в добровільно вільний час.

Таблиця 1

Показники фізичних якостей школярів,
грудень 2014 року

№	Контрольні вправи	Група А		р	Група Б	
		\bar{X}	m		\bar{X}	m
1	Біг на 30 м, с	6,26	0,07	<0,05	5,05	0,03
2	Біг на 60м, с	10,02	0,05	<0,05	9,52	0,05
3	Біг на 1500 м, хв.	6,5834	0,0400	<0,05	6,311112	0,0661
4	Стрибок у довжину з місця, см	170,23	1,74	<0,05	195	2,58
5	Стрибок у висоту (за мет. Абалакова)	39,26	0,47	<0,05	44,60	0,47
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, см.кількість разів	20	0,95	<0,05	27,40	0,86
7	Нахил тулубу вперед з положення стоячи, см.	7	0,63	<0,05	11	0,51
8	Присідання, кількість разів	90,35	0,63	<0,05	125,53	0,95

У дітей які, відвідували тренувальні заняття з велосипедного спорту рівень розвитку фізичних якостей був вище (див. табл.1). Особливу складність у підвищенні фізичних якостей на заняттях з фізичної культури в школі становить той контингент дітей, які з тих чи інших причин на даний момент відносилися до занять в спецгрупі. І кількість таких дітей збільшується з року в рік. А також виявили, що проведення уроку фізичної культури два рази на тиждень на сьогодні недостатньо, для того, щоб повноцінно сприяти розвитку фізичних якостей учнів з метою формування здорового міцного організму здатним, надалі повноцінно виконувати соціальні функції.

На сьогодні в Україні склалася складна ситуація в галузі фізичного виховання школяра. За статистикою охорони здоров'я до 90% учнів мають різні відхилення у стані здоров'я. Зниження рухової активності учнів привело до

зниження якості формування фізичних якостей, рівня фізичного навантаження і як наслідок низькі показники фізичної підготовленості, тобто недостатнє формування різних фізичних якостей учнів. Виявили, що рівень фізичних якостей дітей стало нижче в силу ряду причин, однією з якої є зниження рухової активності дітей на заняттях фізичної культури, і в добровільно вільний час що негативно відбивається на стані здоров'я школяра. Через доступність, видовищність та позитивний вплив велосипедного спорту на формування фізичних якостей молодого організму школяра робить його використання обґрунтованим в позакласних заняттях. У подальших планується більш детальне вивчення даної проблеми. Розробити та надати рекомендації, що до усунення причин, які призводять до недостатнього формування фізичних якостей школярів.

Література

1. Архипов Е. М. Велосипедный спорт / Е. М. Архипов, А. М. Седов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 265 с.
2. Захаров А. Л. Велосипедный спорт (гонки на шоссе) [примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ] / А. Л. Захаров. – М. : Советский спорт, 2005. – 160 с.
3. Краснов В. Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов [Монография] / В. Н. Краснов. – М : научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 446 с.
4. Петренко И. Г. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов. Авториф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Петренко И.Г. – Киев 1988. – 24 с.
5. Полищук Д. Велосипедный спорт / Д. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 236 с.

6. Савенков В. А. Велосипедний спорт (маунтенбайк і БМХ) : [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності] / під ред. В. А. Савенко, І. І. Ткаченко, Л. А. Лепшеєва. – К. : Республіканський науково-методичний кабінет Держкомспорту України, 1999. – 82 с.

Polulyaschenko T. L.

Formation of Physical Qualities of High School Students under the Influence of Cycling Classes.

The article deals with the possibility of improving the physical fitness of students by forming physical features by means of cycling. The above indicators of physical fitness of students. The results of research namely development indicators such physical properties as speed, endurance, strength, agility. During the experiment were found causes that negatively affect the health of the younger generation. One reason for the low level of physical fitness was insufficient formation of physical qualities, as a result of reduction of motor activity of children in physical education, and in his spare time. The experiment confirmed that the use of cycling in extracurricular forms of education has a positive effect on the formation of the physical qualities of a young body. Availability and vydivyschnis this sport makes it possible to attract the younger generation to physical training and sports. The article deals with the problem of physical training of children for various reasons related to employment in special groups.

Keywords: children, physical education, sports, training, cycling, endurance, strength.

Відомості про автора

Полулященко Тетяна Леонідівна – викладач кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Стаття надійшла до редакції 09.12.2014 р.

Прийнято до друку 26.12.2014 р.

Рецензент – д.п.н., проф. О. П. Глоба