

3. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (151), 2022. С. 26-33.
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.
5. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. О.С. Бобарико, В.І. Гончаренко, П.М. Дуніхін та ін. Київ: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 72 с.
6. Хоменко Т., Міщенко О. Фізична підготовка футболістів 8-9 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції: відповід.* ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 179-183.
7. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор* : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. Львів, 2007. С. 85-89.
8. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Козуб Іван, Гвоздецька Світлана

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті проаналізовано сучасні підходи до силової підготовки у шкільному фізичному вихованні. Автором виокремлено основні тренувальні методи та засоби, що сприяють розвитку сили та витривалості у старшокласників. Досліджено принципи безпеки та профілактики травматизму під час занять силовими вправами та виокремлено рекомендації щодо їх дотримання.

Ключові слова: методика, секційні заняття, силові види спорту, учні, старший шкільний вік.

Kozub Ivan, Gvozdetska Svitlana. Methodology of sectional classes on strength sports with high school students.

Abstract. The article analyzes modern approaches to strength training in school physical education. The author singles out the main training methods and means that contribute to the development of strength and endurance in high school students. The principles of safety and injury prevention during strength exercises were studied and recommendations for their observance were highlighted.

Key words: methodology, sectional classes, strength sports, students, high school age.

Постановка проблеми. Заняття силовими видами спорту відіграють важливу роль у фізичному розвитку старшокласників. Вони не тільки зміцнюють м'язову систему, але й сприяють розвитку стійких навичок здорового способу життя, дисципліни та впевненості в собі [2]. Силові види спорту, такі як пауерліфтинг, важка атлетика та бодібілдинг, мають великий потенціал для розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість та спритність [3].

Однак, щоб забезпечити ефективність таких занять, необхідно правильно організувати тренувальний процес і дотримуватися відповідних методичних правил. Важливо сприяти підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та розвитку морально-вольових якостей молодшої людини [4]. Методика проведення секційних занять передбачає використання різних засобів, методів навчання та організації, використання різноманітних методичних прийомів, що відповідає потребам молодого організму. Також потрібно не забувати про заходи безпеки на секційних заняттях з силових видів спорту та профілактики травматизму [3].

Наші зусилля в даній роботі були спрямовані на вивчення основних підходів до проведення секційних занять з силових видів спорту, розробка методичних рекомендацій для тренерів і вчителів фізичної культури.

Мета дослідження – дослідити особливості організації та проведення секційних занять з силових видів спорту для учнів старших класів з метою підвищення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Силова підготовка є важливою складовою фізичного виховання, особливо в шкільному віці, коли формується базова фізична підготовленість і закладається основа для подальшого розвитку фізичних якостей. Сучасні підходи до силової підготовки ґрунтуються на поєднанні традиційних методів фізичного виховання та інноваційних підходів, які враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості школярів [1].

Теоретичні основи силового виховання включають науково обґрунтований комплекс знань з фізіології, біомеханіки, педагогіки та психології, які необхідні для розуміння процесів розвитку м'язової сили та інших фізичних якостей у дітей та підлітків.

М'язова сила розвивається шляхом збільшення навантаження на м'язи та адаптації їх до більш складних ситуацій. Оскільки м'язова система школярів активно розвивається, правильно підібрані силові вправи можуть значно покращити рівень фізичної підготовки учнів.

Підлітковий вік характеризується активними фізіологічними змінами, включаючи ріст кісток і розвиток м'язової та серцево-судинної систем. Силові тренування особливо корисні в цей період, оскільки вони сприяють розвитку м'язової маси, координації та витривалості. Однак важливо, щоб фізичні вправи були збалансованими, оскільки підвищена фізична активність може призвести до травм [2].

Існує дві основних групи методів силових тренувань: методи максимальних зусиль (підняття великих ваг для декількох повторень) і методи для розвитку м'язової витривалості (помірні ваги для багатьох повторень).

Сучасний підхід до силової підготовки в школах передбачає використання індивідуальних та диференційованих програм тренувань з урахуванням

рівня фізичної підготовленості та вікових особливостей учнів.

Однією з ключових тенденцій сучасного фізичного виховання є індивідуалізація тренувальних програм. Оскільки кожен учень має різний рівень фізичної підготовленості, необхідно створити відповідну програму для кожного учня, враховуючи його фізичні здібності та стан здоров'я [3].

Одним із сучасних підходів є залучення дітей до силових тренувань в ігровій формі. Наприклад, вправи з обтяженням можна проводити у формі командних ігор або естафет. У такий спосіб дітей можна залучити та мотивувати до виконання фізичних вправ.

Також в сучасних методиках особлива увага приділяється безпеці під час виконання силових вправ. Це передбачає правильне навчання техніці виконання вправ силового характеру, використання адекватних навантажень, обов'язкова розминка, а також моніторинг стану здоров'я учнів.

Сучасні підходи до проведення секційних занять з силових видів спорту включають використання різних тренувальних засобів, таких як еластичні стрічки, м'ячі та гантелі, для розвитку м'язової сили без збільшення навантаження на опорно-руховий апарат. Це особливо важливо для молодих людей, тіло яких все ще перебуває у процесі росту та формування [1].

На початковому етапі старшокласники повинні зосередитися на вивченні правильної техніки виконання базових силових вправ (присідання, тяга, жим лежачи), оскільки це дозволить уникнути травм у майбутньому і створить міцну основу для розвитку сили. Для ефективного збільшення м'язової маси і сили важливо поступово підвищувати вагу і інтенсивність тренувань. Це стимулюватиме м'язову гіпертрофію і збільшення сили без перенапруження організму. Крім роботи з важкими вагами, слід включати в тренування вправи на розвиток витривалості та гнучкості. Це забезпечить баланс між силою та функціональністю м'язів.

Відновлення м'язів після тренувань є одним із ключових факторів для ефективного зростання сили та м'язової маси. Харчування та режим сну відіграють важливу роль у процесах регенерації і росту. Старшокласники потребують підвищеної кількості білків для підтримки процесів гіпертрофії м'язів. Білки є основним будівельним матеріалом для м'язових волокон, тому збалансоване харчування з достатньою кількістю білків (м'ясо, риба, молочні продукти, бобові) є важливою частиною програми розвитку сили. Вуглеводи необхідні для забезпечення енергії під час інтенсивних тренувань. Вони допомагають відновити запаси глікогену у м'язах, що дозволяє швидше відновлюватися після фізичних навантажень. Правильний водний баланс і наявність необхідних мікроелементів (магній, кальцій, залізо) сприяють підтримці нормальної роботи м'язової і нервової системи, що впливає на здатність виконувати силові вправи та витримувати інтенсивні тренування. У старшому шкільному віці важливо дотримуватись здорового режиму сну, оскільки саме під час сну відбуваються активні процеси відновлення м'язової тканини та синтезу гормонів росту, які сприяють збільшенню м'язової маси.

Інтенсивні тренування можуть бути фізично і психологічно виснажливими. Важливо навчати старшокласників методам релаксації, управління стресом та організації відпочинку для запобігання емоційному

вигорянню та травмам через перенапруження [4].

Правила безпеки під час силових тренувань включають запобігання травматизму та збереженню здоров'я учнів. Виконання силових вправ потребує як правильної техніки, так й дотримання елементарних правил безпеки.

При виконанні силових вправ важливо правильно дихати – видихати під час підйому ваги та вдихати при його опусканні. Затримка дихання під час тренування може підвищити кров'яний тиск та збільшити ризик травмування. Перед початком занять слід виконати обов'язкову розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до виконання вправ. Це може включати легку аеробну активність та динамічну розтяжку.

Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів щодо проведення секційних занять з силової підготовки зі старшокласниками ґрунтуються на педагогічних, фізіологічних та психологічних принципах. До них ми віднесли наступні:

1. Індивідуалізація тренувального процесу. Потрібно підбирати вправи відповідно до здібностей учня. Учням з низьким рівнем фізичної підготовленості потрібно пропонувати прості вправи і поступово збільшувати їх інтенсивність.
2. Планування та організація занять. Потрібно належним чином планувати та організовувати секційні заняття за чіткою структурою, що складається з підготовчої, основної та заключною частин. Це знизить ризик травматизму та підвищить ефективність тренувань [5].
3. Безпека та профілактика травматизму. Потрібно слідкувати за правильною технікою виконання вправ. Завжди виправляти помилки учнів та пояснювати важливість правильного виконання вправ для уникнення травм. Поступово збільшувати навантаження, особливо для початківців, щоб уникнути перенапруження м'язів і суглобів.
4. Підвищення мотивації учнів до занять. Потрібно ставити перед учнями конкретні цілі. Вони повинні бути чіткими, вимірюваними та досяжними. Потрібно підтримувати позитивний емоційний клімат у класі. Це допоможе учням насолоджуватися процесом і підвищить їхній інтерес до секційних занять.
5. Використання сучасних методик. Необхідно впроваджувати різноманітні тренувальні методи (колові, інтервальні тренування, суперсерії тощо), щоб зацікавити учнів та урізноманітнити тренувальний процес. Потрібно впроваджувати сучасні наукові підходи до фізкультурно-спортивної роботи для підвищення ефективності тренувань [5].
6. Регулярний моніторинг та аналіз результатів. Для моніторингу прогресу, необхідно проводити регулярні тести для визначення рівня фізичної підготовленості учнів. Це дозволяє своєчасно коригувати тренувальні програми та адаптувати їх до потреб учнів. Аналіз успіхів і недоліків кожного учня та надання індивідуального зворотного зв'язку, щоб допомогти учням зрозуміти свої сильні та слабкі сторони.
7. Психологічна підтримка та розвиток самодисципліни. Необхідно забезпечити розвиток в учнів самодисципліни та відповідальності за власний

фізичний стан і досягнення. Це сприятиме формуванню у них стійкого мотиваційного ставлення до систематичних занять спортом. Потрібно враховувати психологічні аспекти тренувань: підтримувати впевненість учнів у собі, допомагати їм справлятися з труднощами та вчити сприймати помилки як частину процесу розвитку.

8. Орієнтація учнів на активний спосіб життя. Необхідно заохочувати учнів брати участь у змаганнях різного рівня. Це допоможе їм розвинути лідерські навички, впевненість у собі та почуття відповідальності за власні результати. Навчати учнів принципам здорового способу життя, таким як правильне харчування, сон і відпочинок, які є важливими для успішних спортивних тренувань [6].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз теоретичних основ і сучасного підходу до силових тренувань в шкільному фізичному вихованні показує, що важливим аспектом є інтеграція науково обґрунтованих методів розвитку сили, заснованих на вікових та індивідуальних особливостях учня. Сучасні підходи щодо проведення секційних занять з силових видів спорту спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників, але пріоритетом залишається безпека та мотивація учнів до занять спортом.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні методики проведення секційних занять з силових видів спорту зі старшокласниками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навчальний посібник. Київ: ДІА, 2017. 444 с.
2. Силові види спорту : конспект лекцій / укладач Р.М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с.
3. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2018. 460 с.
4. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2016. 22 с.
5. Лисяк В.М. Організація самостійних занять студентів із вправами оздоровчого характеру: Практикум з фізичного виховання. Харків: ХІБС УБС НБУ, 2014. 62 с.
6. Григоренко В., Григоренко Г. Особистісно орієнтовані педагогічні технології фахової підготовки вчителя фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2017. 233 с.