развития школьников. *Теория и практика казахстанского футбола*, 2000. № 1. С. 31–35.

3. Єрмаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти* : матеріали ІІ електронної наукової конференції. Харків «ОВС», 2006. С. 3–6.

4. Вернигорова Г. Г. Использование информационных технологий в физическом воспитании школьников. *Социальная сеть работников образования*. 2018. № 12. С. 34–39.

5. Гурьев С. В. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников: автореф. дис. … канд. пед. наук. Екатеринбург, 2007. 24 с.

6. Немова О. Н. Повышение эффективности физического воспитания школьников с использованием информационных технологий: автореф. дис. … канд. пед. наук. Хабаровск, 2006. 24 с.

7. Федоров А. И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 12. С. 56–59.

8. Фролов С. В. Информационно-компьютерные технологии в совершенствовании образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе: автореф. дис. … канд. пед. наук. Тамбов, 2009. 23 с.

9. Храмов В. В. Электронное средство обучения для обеспечения образовательного процесса по физической культуре в школе. *Социальная сеть работников образования*. 2020. № 9. С. 12–17.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Є. Шостак

доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

І. Гавриш

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

У практиці розвитку швидкісно-силових якостей існують методи, як для розвитку сили, так і для швидкості, а також методи, що застосовуються для їх поєднання. Виокремлюють метод повторних зусиль, метод максимальних зусиль, метод

динамічних зусиль, «ударний» метод, кругового тренування., ігровий.

Застосовуючи метод повторних зусиль, слід дотримуватися навантажень, при яких фізичну вправу можна повторити від восьми до дванадцяти разів, а останню – з граничним зусиллям. Цей метод є основним для силової підготовки й використовується у навчально-тренувальному процесі у різних видах спорту.

Слід зауважити, що, розвиваючи швидкісно-силові якості, застосування методу повторних зусиль може призвести до значного зростання м'язової маси, що негативно може позначатися на швидкості рухів. Окрім того, використання великого обсягу рухових дій методом повторних зусиль може негативно відобразитися на рівні швидкісно-силових проявів [1; 2].

При використанні методу максимальних зусиль, фахівці [2-4] рекомендують використовувати обтяження, з яким рух можливо виконати тільки один-два підходи.

Обсяг навантаження фізичних вправ на занятті підбирається залежно від підготовленості спортсмена і не повинен призводити до значного стомлення. Метод – максимальних зусиль є більш ефективним у підвищенні рівня розвитку максимальної сили, ніж метод повторних зусиль.

Однак, його використання доречно з учнями, у яких високий рівень фізичної підготовленості. Слід зазначити, що заняття з неграничною вагою є неефективними для підвищення рівня силових якостей. Цей метод використовується починаючи з юнацького віку [3].

Використання методу максимальних зусиль у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти повинен мати епізодичний характер унаслідок невисокої фізичної підготовленості учнів, при цьому необхідно суворо дотримуватись заходів безпеки й індивідуальність підбору ваги [2; 4].

Стосовно застосування методу динамічних зусиль для школярів, варто використовувати негранічну вагу і протидію опору при гранично можливій швидкості виконання руху. Цей метод малоефективний у підвищенні максимальної сили, але є оптимальним у розвитку швидкісно-силових якостей, і широко застосовується для різних видів вправ [4].

Метод кругового тренування забезпечується комплексним впливом на різні групи м'язів. Вибір вправ потрібно орієнтувати, на те щоб кожна наступна група м'язів включала у роботу нову групу м'язів, дозволяючи суттєво збільшити ефект навантаження при чіткій зміні роботи і відпочинку. Протягом виконання вправ, навантаження може бути постійним або змінюватися.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що останнім часом велику поширеність отримав ударний метод розвитку швидкісно-силових здібностей. Прикладом його є стрибок у глибину з подальшим у вистрибуванням.

Дуже ефективним в підлітковому віці є ігровий метод. Відомо, що у підлітковому віці діти прагнуть до змагальної діяльності, тому доцільно застосовувати під час навчально-тренувальних занять різноманітні ігрові вправи з проявом швидкісно-силових здібностей.

Змагальний метод застосовується у формі різних тренувальних змагань та офіційних змагань. Ефективність цього методу забезпечується можливістю боротися один з одним на рівних правах, з емоційним підйомом, проявляючи максимальні вольові зусилля.

У результаті аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду зазначимо три основні групи вправ, що використовуються під час тренувань та у якості контрольних вправ для виявлення й формування одного або обох компонентів швидкісно-силових якостей:

– вправи, швидкісного компонента, що переважає над силовим;

– вправи, з однаковим по мірі розвитку кожного з компонентів;

– вправи з домінуванням силового компонента над швидкісним.

Одним з найбільш ефективних напрямків розвитку швидкісно-силових якостей рекомендованих у навчально-тренувальному процесі для збільшення цих показників, доречно використовувати вправи стрибкового характеру. Наприклад, зістрибування з висоти 50-60 см із послідуючим вистрибуванням угору або уперед (ударний метод).

Менш ефективними засобами для формування швидкісно-силових якостей є спеціальні рухові дії, що виконуються із зовнішніми обтяженнями: обтяження поясу, обтяження для рук і ніг.

Отже, специфічні закономірності виховання швидкісно-силових якостей зобов'язують особливо ретельно поєднувати зазначені вище методи у доцільних співвідношеннях. У методиці виховання швидкісно-силових якостей центральне місце займає проблема оптимального поєднання методів, що включають відносно стандартні й варіативні форми вправ.

Література:

1. Пашкевич С. А., Матвієнко Я. В. Засоби розвитку швидкісно-силових здібностей, що проявляються у відштовхуванні в стрибках, на заняттях фізичної культури з учнями 10-х класів [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/230907642.pdf

2. Розвиток сили і швидкісно-силових якостей в учнів середніх класів [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/rozvitok-sili-i-svidkisno-silovih-akostej-v-ucniv-serednih-klasiv-31355.html

3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків: « ОВС», 2007. 406 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. С. 177–196.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

С. Щербина
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Согоконь О. А. – кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання є цілісною системою природничонаукових та професійно-педагогічних компонентів та передбачає органічну єдність духовного, фізичного та морального виховання. Різні трактування аспектів здоров'язбережувальної освіти висвітлювали такі науковці: В. Бабич, Д. Воронін, В. Горащук, О. Дубогай, О. Іванова, О. Кучай; розробці моделей фахівців фізичної