

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Товт Валерій Адальбертович, Іваник Аліна Володимирівна
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна

Вступ. Вдосконалення технологій загальної фізичної підготовки загалом, та її важливої компоненти, силового тренування, зокрема, завжди знаходилася в центрі уваги фахівців фізичної культури і науковців. Актуальність цієї проблеми для вчителів фізичної культури обумовлена тим, що силова тренуваність є невід'ємною частиною їх професійних компетентностей, від якої напряду чи опосередковано залежить ефективність педагогічної діяльності, а також здоров'я та працездатність.

Виклад основного матеріалу. Програма силового тренування вважається зазвичай нескладним завданням. Вирішенням цієї задачі переймаються науковці і фахівці фізичної культури вже достатньо довго [2, с.85-89]. Однак складність полягає в тому, що наразі існує значна кількість різних технологій силового тренування, а з іншої сторони, використання цих технологій не завжди призводить до бажаних результатів з причин різної тренувальної дії тих чи інших засобів. Для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, недостатній розвиток силових здібностей зумовлений ще й недостатньою вмотивованістю та відсутністю обґрунтованих методик силового тренування в позаробочий час [3, с.65-68].

Мета наших досліджень полягає у вивченні сучасних підходів до силового тренування та обґрунтування ефективної моделі вдосконалення силових здібностей вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл з використанням сучасних фітнес-технологій.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що вивчення новітніх підходів до силового тренування, а також проведення порівняльного аналізу між дійсними показниками рівня силової тренуваності вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та нормативними вимогами, дозволить обґрунтувати методику вдосконалення силових здібностей з використанням фітнес-технологій, яка забезпечить кращі показники розвитку сили.

Дослідження проводилися на базі Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти. До досліджень були залучені вчителі фізичної культури чоловічої статі під час їх проходження курсів підвищення кваліфікації. Середній вік склав $28,7 \pm 2,1$ роки. На першому етапі вивчалися традиційні підходи до силового тренування; на другому - проводився аналіз між дійсними показниками рівня силової підготовленості вчителів та нормативними вимогами чинної постанови КМУ [1]; на третьому - розроблялася й обґрунтувалася модель тренувального процесу вдосконалення силових здібностей вчителів з використанням фітнес-технологій.

Під час дослідження використані такі методи: аналіз літератури та узагальнення; тестування показників силової підготовленості; системне педагогічне спостереження; опитування і інтерв'ювання; відкрите анкетування; методи математичної статистики.

Встановлено, що силова тренуваність є невід'ємною частиною професійних компетентностей вчителів фізичної культури, від якої опосередковано залежить ефективність педагогічної діяльності, а також їх здоров'я та працездатність. Пошук методик силового тренування є комплексною проблемою фізичної підготовки, повного вирішення якої в спеціальній літературі не знайдено.

В процесі аналізу показників силової підготовленості було виявлено, що у вчителів чоловічої статі з високим рівнем фізичної підготовленості інтегральний показник фізичної сили склав $4,1 \pm 0,1$ бали і був вірогідно кращим у порівнянні з вчителями з низьким рівнем фізичної підготовленості $3,1 \pm 0,2$ бали ($P < 0,5$). Під час досліджень визначено оптимальну кількість силових вправ, виконання яких є доступним для вчителів в добовому циклі рухової активності. Такі вчителі згідно даних нашого оцінювання склали 82% від загальної кількості обстежених. До комплексів силового фітнесу було включено по 6 вправ, виконання яких потребує від 8 до 12 хв., не враховуючи інтервали відпочинку між вправами. Обґрунтовано окремо по два комплекси вправ перший - адаптований до виконання з використанням фітнес обладнання в спеціалізованих спортивних приміщеннях; другий - до самостійного виконання в домашніх умовах з елементами силового фітнесу.

Висновки. Результати дослідження показали, що оцінки за виконання силових тестів у вчителів фізичної культури чоловічої статі, які прийняли участь в експерименті покращилися ($P < 0,5$). Важливим висновком є те, що інтегральний показник силової тренуваності у процесі експерименту значно зріс і склав $4,4 \pm 0,1$ бали ($P < 0,5$). Отже перевірка запропонованої моделі вдосконалення силових здібностей вчителів фізичної культури чоловічої статі з використанням фітнес-технологій є ефективною. Вона може бути рекомендована для самостійних силових тренувань зазначеної категорії осіб.