

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ  
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411 групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура) / 017 Фізична  
культура і спорт

Лісовець Олександр Олександрович

Керівник канд. наук з фіз. виховання і  
спорту, доцент Возний С.С.

Рецензент канд. наук з фіз. виховання і  
спорту, доцент Маляренко І.В.

Херсон, 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Сучасні підходи до організації фізичного виховання дітей шкільного віку.....</b>	<b>6</b>
1.1. Педагогічні вимоги до сучасного уроку фізичної культури...	6
1.2. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму дітей середнього шкільного віку.....	11
1.3. Середній шкільний вік як сенситивний період розвитку фізичних якостей.....	15
1.4. Загальна характеристика швидкісних та швидкісно-силових якостей.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. Методика розвитку швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.....</b>	<b>25</b>
2.1. Методичні вказівки щодо проведення занять з учнями середнього шкільного віку швидкісно-силової спрямованості.....	25
2.2. Методика проведення уроків з фізичної культури швидкісно-силової спрямованості.....	26
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>40</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>41</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Згідно з Національною стратегією щодо оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року (Наказ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016) «... рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя та вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи» [24].

Аналіз наукових джерел засвідчує [20,23], що фахівці галузі фізичної культури постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, зокрема системи оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури.

Наукові дослідження фахівців фізичної культури свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності. Причиною є зниження зацікавленості уроками фізичної культури в школі та негативним ставленням до занять фізичними вправами взагалі (Круцевич Т. Ю., 2000).

У віці 12-13 років спостерігається інтенсивний фізичний розвиток організму підлітків. За результатами багатьох досліджень вчених виявлено, що розвиток швидко-силових здібностей ефективно впливає на розвиток інших фізичних якостей. У період розвитку організму спостерігаються періоди спаду та періоди підвищення результатів. Вченими було доведено, що саме у віці 12-13 років спостерігається період покращення результатів. Тому важливою проблемою є застосування, в цьому періоді розвитку організму дітей, вправ швидко-силової спрямованості на уроках фізичної культури.

Дані науково-методичної літератури свідчать про те, що розвиток швидко-силових здібностей здійснюється здебільшого методами інтервальної і комбінованої вправи [5,6,15]. Для емоційної стимуляції

учнів доцільно також періодичне застосування методів ігрової і змагальної вправи [28, 36]. Склад швидкісно-силових вправ різноманітний і широкий, до якого входять різні види метань, стрибків, штовхань, кидків і швидких піднімань спортивних снарядів чи інших предметів, низка дій у рухливих іграх, швидкісні переміщення циклічного характеру, єдиноборствах, що виконуються за короткий проміжок часу з високою інтенсивністю, тощо [38,40].

Нами було розглянуто наукову і науково-методичну літературу, роботи деяких авторів щодо питань розвитку швидкісно-силових якостей (В. Бальсевич, 2003, Л.В. Волков, 2002, Т.Д. Глазирін, 2003, А.А. Гужаловський, 1977, Т. Круцевич, 2000 та ін.). Проте, робіт, що стосуються розробки методики розвитку швидкісно-силових якостей школярів на уроках фізичної культури майже не знайдено.

**Об'єкт дослідження** – швидкісно-силові здібності.

**Предмет дослідження** – методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку.

Відповідно до вище зазначеного **мета дослідження** полягає у розробці конспектів занять з розвитку швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку в умовах ЗОШ.

**Завдання:**

1. Розглянути питання розвитку швидкісно-силових якостей у науковій та науково-методичній літературі.

2. Здійснити аналіз анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей розвитку організму дітей середнього шкільного віку

3. Розробити комплекс вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку, для впровадження в програму уроків з фізичної культури в ЗОШ.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз наукової, науково-методичної та спеціальної літератури.
2. Узагальнення досвіду фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів тощо.

**Практичне значення** роботи полягає у розробці методики розвитку швидкісно-силових якостей в учнів та впровадженні її у навчальний процес ЗОШ.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційну роботу викладено на 40 сторінках машинописного тексту. Складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. В роботі використано 40 джерел наукової та науково-методичної літератури.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Педагогічні вимоги до сучасного уроку фізичної культури

Кожний урок фізичної культури повинен мати конкретні й чіткі педагогічні завдання, наприклад: „Ознайомити учнів з технікою метання тенісного м'яча з місця”, „Розучити виконання поштовху в стрибку в довжину з розгону”, „Закріпити вміння виконувати стартовий розгін”, „Повторити техніку виконання стрибка в довжину з розгону способом „прогнувшись”, „Удосконалювати техніку бігу на 100 метрів і метання гранати”, „Підведення підсумків занять у I чверті” [1,5,19].

На уроці необхідно комплексно вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання, проте це не значить, що всі вони повинні вміщатися в одній схемі конкретного уроку (під час написання плану уроку). Є завдання, що виходять з теми уроку. Вони і є головними. Таке завдання, як „Виховання правильної постави”, не записують у кожний план уроку. Вона проходить через весь процес фізичного виховання й практично розв'язується на кожному уроці. Те саме можна віднести й до вирішення завдань етичного виховання.

Завдання визначають зміст уроку, вибір методів навчання й виховання, способів організації учнів на уроці. Неясно й нечітко поставлені завдання позбавляють урок цільової спрямованості. Тому засоби вирішення педагогічних завдань повинні бути глибоко осмислені педагогом, бути різноманітними за змістом і точно орієнтованими на завдання уроку. Вибір методів ведення уроку супідрядний і завданням, і змісту уроку (фізичним вправам). Способи організації учнів вправам – фронтальний, поточний, груповий, індивідуальний, по парах, виконання вправ по колу (колове тренування) – спрямовані на вирішення завдань і визначаються з урахуванням характеру фізичних вправ і рівня вихованості

учнів. Наприклад, виконання вправ у парах може дезорганізувати урок або сприяти якісному вирішенню завдань уроку (підказування один одному правильного шляху виконання вправ).

Навчання, виховання, фізичний розвиток, оздоровлення й підготовленість учнів повинні здійснюватися відповідно до наукових досягнень теорії й методики фізичного виховання. Тому вчителів необхідно знати новинки літератури.

Диференціація й індивідуалізація навчання та виховання – одна з головних вимог уроку. Сходження до якості навчально-виховного процесу немислиме без реалізації цих вимог у практиці роботи вчителя фізичної культури.

Диференціація навчання припускає визначення чітких завдань хлопчикам, дівчаткам, окремим групам учнів (основної, підготовчої) того самого віку, приблизно однакових за рівнем підготовленості з метою досягнення оптимального ефекту у вирішенні педагогічних завдань. Готуючись до заняття, слід продумати диференційовані завдання для учнів, особливо в основній частині уроку. Доцільно ділити учнів в основній частині уроку на невеликі відділення, групи, команди, розподіляти школярів для виконання вправ по парах [12,37].

Індивідуалізація навчання полягає в застосуванні індивідуального підходу до кожного учня в процесі навчання й виховання. Педагоги приділяють велику увагу цьому й рекомендують надати можливість кожному учневі розкрити його здібності, зберігаючи індивідуальність. Необхідно ретельно вивчити своїх учнів, знати їх загальні риси й індивідуальні особливості.

За необхідності на уроці треба закріплювати складні рухові дії, навчати учнів умінню виконувати їх у нестандартній обстановці, що змінюється. З цією метою можуть бути рекомендовані різні смуги перешкод (гімнастичні, легкоатлетичні, змішані), біг по різноманітному ґрунту, по похилій і висхідній площині, перетнутій місцевості. Наприклад,

гімнастична смуга перешкод: лазіння по-пластунськи, біг по колоді, лазіння по гімнастичній стінці (похилими сходами), гладкий біг. Легкоатлетична смуга перешкод: біг 30 м, подолання стрибком „палісадника”, метання малого м'яча, стрибок у довжину (або подолання рову, канави), гладкий біг. Усе це формує в школярів здатність гнучко виконувати рухи, готує учнів до реального життя, хлопців – до служби в армії [39].

Систематичне повторення раніше пройденого навчального матеріалу здійснюється для формування рухових умінь і навичок, особливо тих, які складають основу рухів людини в ходьбі, бігу, стрибках, метанні, лазінні та ін. Це одна з важливих вимог уроку фізичної культури.

Постійний педагогічний контроль за засвоєнням навчального матеріалу дає інформацію про якість оволодіння рухами, рівнем розвитку фізичних якостей, вихованості школярів. На кожному уроці має проводитися опитування учнів з метою демонстрації заданих додому для закріплення вправ, виявлення теоретичних знань. Спостереження вчителя за групою учнів (наприклад, у процесі гри в баскетбол) і окремими школярами дозволяють оцінювати дії учнів, проставляти оцінки в класний журнал. Кожна оцінка учня має бути обґрунтованою, прокоментованою педагогом.

Урок фізичної культури повинен бути ланкою системи уроків. Під системою уроків фізичної культури розуміють ланцюжок уроків у логічній послідовності (на основі педагогічних завдань), що побудовані один за одним та спрямовані на проходження навчального матеріалу. Може бути побудова системи уроків у вивченні бігу, стрибків та метань. При цьому необхідно правильно пов'язати теми між собою, визначити обсяг навчального матеріалу на кожний урок з урахуванням етапу навчання руховим діям, вимог позитивного або негативного перенесення рухових навичок, підготовленості учнів класу (навчальної групи) до виконання вправ в основній частині уроку. Вчителю фізичної культури треба



прагнути створити моделі навчання руховим діям (гімнастиці, легкій атлетиці, спортивним іграм), що значно підвищить ефективність навчання, заощадить час для вирішення інших педагогічних завдань [2,40].

Треба систематично навчати учнів самостійно здобувати знання з фізичної культури та спорту, користуватися методичною літературою, виданими для учнів підручниками з фізичної культури. Це дозволить виховати переконаних прихильників фізичної культури і спорту, підготувати в школі всебічно освічених людей.

Урок фізичної культури повинен мати велике виховне значення, нести високий етичний потенціал. Треба здійснювати виховання молоді в дусі глибокої пошани до цінностей демократичного суспільства, піклуватися про висвітлення на уроці питань фізкультурного й олімпійського руху, підкреслювати позитивну роль ветеранів спорту, учених, педагогів, лікарів у вдосконаленні системи фізичного виховання.

Застосування технічних засобів – важлива турбота педагога. Відомо, що використання музичного супроводу під час занять фізичними вправами підвищує настрій, активність учнів, сприяє вихованню темпу й узгодженості рухів. Демонстрація відеокільцівок слайдів, відеограм підвищує рівень навчання учнів руховим діям, знижує кількість помилок під час виконання рухів. Готових відео- і фотодопомог у продажу майже немає. Тому вчитель фізичної культури повинен самостійно оволодіти відео й фото майстерністю. Інші технічні засоби навчання вчитель готує за власними кресленнями. Вони спрямовані на розвиток стрибучості, спритності (метання в залі кулястих предметів різної ваги по похилому тросу). Автоматична фіксація кількості підтягань на щабліні та висвітлення відповідної кількості на табло збуджують інтерес учнів до уроку [29].

Використання нестандартного устаткування (знаряддя групового виконання фізичних вправ) та інвентарю на уроках фізичної культури підвищує ефективність процесу фізичного виховання, сприяє кращому

оволодінню руховими вміннями й навичками, розвитку рухових якостей, збільшує щільність і фізіологічне навантаження уроку, дисциплінує учнів, оскільки вправи виконуються одночасно підгрупою учнів. До нестандартного устаткування відносять ряд навколостінних щаблин, що змонтовані на єдиній основі та одночасно встановлені в спортивному залі, різні пристрої для рук, снаряди для масового (усі хлопчики або всі дівчатка класу) виконання вправ в рівновазі та ін. Останніми роками видаються великими тиражами комплекти креслень нестандартного устаткування для спортивного залу й майданчика, шкільного стадіону. Обов'язок промислових підприємств – допомогти школі виготовити нестандартне устаткування й установити його у відповідних місцях. Почали випускати нестандартне устаткування в комплекті спеціальні цехи заводів. При цьому необхідно ретельно продумати, способи міцного кріплення устаткування, щоб усунути можливість травм учнів на уроках [27,31].

Досягнення високої рухової щільності – одна з вимог, що висуваються до сумісного уроку фізичної культури. Абсолютна щільність (моторна щільність) добре організованого уроку повинна бути 70 – 80% від загального часу уроку. Кожен учитель зобов'язаний прагнути максимального використання часу уроку, не допускати простоїв і запізнь учнів до місця занять [3,32].

Уроки фізичної культури повинні бути підкріплені домашніми завданнями. Виконання домашніх завдань учнями передбачено програмою фізичного виховання. Ураховуючи їх обов'язковість у формуванні рухового режиму учня, слід планувати систему завдань у чверті регулярно перевіряти їх виконання, ставити оцінку в класний журнал. Домашні завдання не повинні викликати випадки травматизму учнів. Вони розраховані на доступність та самостійність виконання їх учнями вдома, у дворі, на шкільному майданчику, на розташованому недалеко від місця проживання учня стадіоні. Заняття можуть бути груповими та індивідуальними.

До виконання домашніх завдань учень повинен бути підготовлений на уроках фізичної культури, у групі загальної фізичної підготовки.

Визначаючи фізичні вправи уроку, треба пам'ятати про необхідність вирішення в єдності оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Водночас у змісті уроку слід виділяти головне, основне, істотне й, ураховуючи це, обирати тип, структуру уроку, підбирати фізичні вправи, методи навчання й виховання учнів. Такий підхід учителя до уроку дозволить намітити найкоротші шляхи реалізації педагогічних завдань й приведе учнів до більш міцного засвоєння знань, рухових умінь. Треба навчитися при якнайменшому підборі вправ і часу навчання вирішувати максимально можливі завдання уроку. Слід прагнути логічного взаємозв'язку вправ уроку (I, II, III частин уроку), якнайповнішої реалізації методичних принципів фізичного виховання [2,20,35,38].

Забезпечення психологічних умов ведення уроку фізичної культури є чинником підвищення активності учнів, свідомого ставлення їх до засвоєння знань, умінь і навичок. Створення сприятливої й доброзичливої обстановки на уроці в поєднанні з формуванням мотивації до занять фізичними вправами впливає на результативність роботи школяра й педагога. З часом складається стиль педагогічної діяльності вчителя фізичної культури [35].

## **1.2. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму дітей середнього шкільного віку**

Фізична підготовленість хлопців 14 років є важливим чинником фізичного здоров'я школярів. Тому необхідність виховання здорового, гармонійно розвиненого в фізичному та інтелектуальному плані підростаючого покоління диктується потребами нашої держави [2,7,17,23]. Середній шкільний вік є важливим етапом в розвитку та становленні особистості майбутніх дорослих громадян України. Тому дослідження та

вивчення особливостей розвитку витривалості організму школярів є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання даної вікової групи дітей.

Середній шкільний вік характеризується значними кількісними та якісними змінами в організмі дітей. Дозрівання окремих органів і систем організму проходить нерівномірно (гетерохронно). В зв'язку з початком навчання в школі у дітей цілковито змінюється зміст повсякденної рухової активності і її обсяг понижується майже на 50 % [1,30].

Слід зазначити, що у середньому шкільному віці ще не завершуються процеси заміни хрящової тканини на кісткову у поясі верхніх кінцівок. Несформована кисть швидко втомлюється, не здатна витримувати значних навантажень. Саме це слід враховувати під час планування навантаження. В поясі нижніх кінцівок також тривають зміни. Так, триває зрощування кісток тазу, яке розпочалось ще у дошкільному віці. Завершиться цей процес у наступному віковому періоді у 17-18 років. Будова тазу наближається до такої дорослих уже у 14-16 років. У даному віці продовжується інтенсивний ріст та розвиток м'язів. Ці процеси пов'язані із збільшенням кількості міофібрил і їх товщини. Маса м'язів по відношенню до маси тіла становить у 8 років – 27%, у 12 років – 29%, а у 15 років – уже 33% маси тіла. Під час III стадії статевого дозрівання м'язи вступають у перший етап пубертатного диференціювання. На цьому етапі більшість волокон набуває рис “аеробності” – збільшується розмір і кількість мітохондрій, зростає активність окислювальних ферментів. Ці зміни у структурі м'язів супроводжуються збільшенням можливості виконання циклічної роботи, особливо великої і помірної потужності. Тому у цей період доцільнішим є тренування витривалості, ніж сили чи швидко-силових можливостей. Структура м'язової тканини, аналогічна до такої дорослого організму встановлюється у віці 14-15 років. Здатність ефективно розслабляти м'язи досягає свого оптимального рівня лише після

15 років. Тому необхідної пластичності рухи набувають лише після 15 років.

Послаблення ролі лобних ділянок кори у центральній регуляції рухів у період статевого дозрівання, з 11-12 до 14-15 р., призводить до підвищення напруження м'язів, порушення синхронності рухів у суглобах, погіршення просторово-часової точності рухів.

Прискорений ріст серця знову настає у 11-15 років, тобто у період статевого дозрівання. При цьому зміни у серці та судинному руслі можуть відбуватись нерівномірно. Часто об'єм порожнин серця зростає швидше, ніж просвіт його отворів та основних магістральних судин. У частини дітей і підлітків серце набуває ряду особливостей, які прийнято називати "підлітковим серцем" [23].

При цьому у дітей менші можливості посилення зовнішнього дихання при м'язовій роботі. Максимальне споживання кисню у підлітків досягається швидше, ніж у дорослих, проте вони ще не можуть тривалий час утримувати споживання кисню на максимальному рівні. Це призводить до швидкої втоми від роботи. Вчителям слід враховувати дані показники під час планування занять фізкультурою і спортом. У період статевого дозрівання підлітків спостерігається підвищення збудливості дихального центру, що може дещо погіршувати координацію функцій дихання [33, 40].

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дітей шкільного віку є основними критеріями при виборі фізичного навантаження на уроках фізичного виховання, структури процесу навчання руховим діям, методів впливу на організм школярів.

Фізичне навантаження призводить до швидкого збільшення частоти серцевих скорочень. при незначних фізичних навантаженнях та під час відпочинку частота серцевих скорочень швидко знижується до вихідного рівня. При значних фізичних навантаженнях, що пов'язані з

великими енергозатратами при їх виконанні, процеси відновлення у дітей даної вікової групи проходять повільно.

Вища нервова діяльність дітей середнього шкільного віку має низку певних особливостей. Молодші школярі не переносять впливу сильного або монотонного подразника. Сила нервових процесів у них відносно невелика, а зовнішнє гальмування значно виражене. Внутрішнє гальмування у молодших школярів носить нестійкий характер. Аналіз виконання своїх рухів дітям ще не доступний, тому вгадування ходи виконання вправи переважає над правильністю її виконання.

Високий рівень працездатності, яким володіють молодші школярі, сприяє швидкому розвитку втомі в організмі дітей. Але організм молодшого школяра здатний до швидкого відновлення і у дітей знову виникає потреба в руховій активності.

Тому організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх до систематичних занять фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління [10,19].

Особливу вагу в цьому процесі має виховання фізичних якостей, що є більш ефективним, якщо його здійснювати з урахуванням чутливих періодів їх розвитку у дітей шкільного віку.

### **1.3. Середній шкільний вік як чутливий період розвитку фізичних якостей**

Саме розвиток опорно-рухового апарату у більшій мірі визначає формування рухових якостей. Цей процес в онтогенезі відбувається нерівномірно і гетерохронно. Найвищі досягнення у силі, швидкості, та витривалості характерні для різних вікових періодів. Систематичне тренування прискорює розвиток усіх рухових якостей, проте їх приріст у різні вікові періоди залишається неоднаковим. Розвиток організму

школярів характерний наявністю сприятливих періодів для розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь і навичок, такі періоди в теорії і методиці фізичного виховання прийнято називати сенситивними, тобто “чутливими” до конкретних цілеспрямованих впливів зовнішнього середовища (засобів фізичного виховання).

Під час таких періодів на основі природних закономірностей розвитку організму і спрямованого педагогічного впливу забезпечуються найбільші темпи приросту фізичних якостей у дітей, створюються сприятливі умови для формування рухових вмінь та навичок [8,14].

В межах сенситивних періодів для учнів найбільш ефективним є педагогічний вплив, що за своєю спрямованістю відповідає основним напрямкам природних морфофункціональних змін в організмі. Ці зміни обумовлені гетерохронністю розвитку організму людини, котра визначається генетичною програмою її розвитку та характером умов проживання [25].

Спеціалісти теорії та методики фізичного виховання констатують той факт, що коли вибірково спрямований вплив, котрий сприяє вдосконаленню тих чи інших фізичних якостей дітей, співпадає з періодами, що характеризуються природно підвищеними темпами їх розвитку, то учні не тільки досягають вищих показників фізичної підготовленості, але і довший час їх зберігають. Якщо ж тренувальний вплив аналогічної спрямованості використовується у віковій періоді “сповільненого” розвитку фізичних якостей, то він не сприяє їхньому значному приросту. Крім цього, набутий учнями в таких умовах рівень прояву фізичної підготовленості має низьку стабільність [4,9,22].

Розглянемо сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку та методичні особливості їх виховання.

Сила визначається як здатність організму людини подолати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. М'язова сила – це фізична якість, котра не тільки сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей, але

й має велике значення для підготовки до майбутньої трудової діяльності. Від рівня розвитку сили в значній мірі залежить також і рівень розвитку інших фізичних якостей, загальним висновком для багатьох досліджень є те, що розвиток сили різних м'язових груп проходить нерівномірно і в більшості випадків індивідуально і кожна з них проходить свій специфічний шлях розвитку [21].

Швидкісні показники значно зростають у *підлітковому періоді* - з 11 до 15 р. Саме у 15 р. вони досягають максимальних величин і зберігаються на цьому рівні до 33 р. Це зростання особливо виражене у хлопчиків. Вік 11-14 р. вважається *сенситивним* для розвитку швидкісно-силових можливостей. Висота стрибка вгору з місця досягає 45 см.

У віці 13-14 років завершується розвиток *спритності*. Спритність пов'язана із просторовою точністю рухів, часовою точністю та швидкістю вирішення складних рухових задач. У загальному слід зазначити, що за даними Волкова Л.В. найбільші темпи наростання спритності спостерігаються у віці від 8 до 11 років. Слід зазначити, що спортивне тренування значно впливає на розвиток спритності. У віці 15-16 років точність рухів спортсменів була у два рази вищою, ніж у нетренованих підлітків [8].

Значний приріст силових показників розпочинається у підлітковому віці - після 14 р і особливо виражений він у хлопчиків. Станова сила у 15 р уже досягає 90-100 кг. Сенситивний період розвитку сили – 14-17 р., максимальних значень цей показник для нетренованої людини досягає у 18-20 р. За відсутності тренувань сила зберігається на цьому рівні до 45 р. Враховуючи особливості розвитку м'язової системи та опорно-рухового апарату в шкільному віці основну увагу слід приділяти використанню вправ швидкісно-силового характеру. Всі вправи повинні виконуватись у швидкому та середньому темпі. При цьому допускається використання обтяжень малої та середньої величини. Кількість вправ повинна перебувати в діапазоні від 2 по 4 з повторенням кожної від 2 до 12 разів в



залежності від рівня фізичної підготовленості школярів. Вправи рекомендується виконувати, в основному, повторним методом.

Під швидкісно-силовими якостями розуміють здатність людини проявити максимальні здібності за найменший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди рухів. Швидкісно-силові якості розглядаються як самостійна фізична якість людини, що потребує специфічних засобів та методів виховання. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей має значний позитивний вплив на загальний рівень фізичної підготовленості школярів [16,29].

З метою розвитку швидкісно-силових якостей використовують вправи стрибкового характеру та вправи з використанням метань. Основним методом виховання швидкісно-силових здібностей вважають метод ударно-реактивного впливу, сутність якого полягає в дії фізичного навантаження на попередньо розтягнений м'яз [34,37].

В шкільному віці спостерігаються найбільш сприятливі умови для розвитку всіх форм прояву швидкості. З метою виховання швидкісних здібностей рекомендується використовувати вправи з короткочасними навантаженнями від 3 до 6-10 секунд з інтервалами відпочинку між навантаженнями 60-90 секунд. Вправи виконуються серіями, по 2-3 серії в уроці. Особливе значення надається використанню рухливих ігор [35,39].

Серед фізичних якостей особливе місце займає спритність. Це обумовлено тим, що сама спритність має досить тісний взаємозв'язок з набуттям рухових навичок, через що і носить комплексний характер. Спритність у всіх формах її прояву називається координаційними здібностями. З метою їх виховання використовують різноманітні вправи з поступовим ускладненням їх структури або умов їх виконання [16,26].

Гнучкість – це здатність організму людини виконувати рухи з максимальною амплітудою в суглобах. Висока еластичність м'язів і зв'язок в дитячому віці та зростаюча сила м'язів при збереженні еластичності зв'язок у підлітковому віці (13-15 років) забезпечує інтенсивний розвиток

цієї якості у вказані терміни, для виховання гнучкості використовуються вправи, що виконуються з великою кількістю повторень та максимальною амплітудою в суглобах. При цьому вправи виконують серіями з поступовим зростанням амплітуди в кожній наступній серії [37].

Таким чином, можна стверджувати, що фізичні якості в шкільному віці розвиваються нерівномірно. Що стосується витривалості, то в плані її розвитку у школярів велике значення мають фізіологічні особливості кожної дитини [2,8,21,38].

#### **1.4. Загальна характеристика швидкісних та швидкісно-силових якостей**

В процесі життя людина розвивається фізично, емоційно, інтелектуально. Кожна з цих сфер розвитку однаково важлива, бо без фізичного здоров'я, без розвинених фізичних якостей і можливості повноцінно здійснювати основні функції організму людина часто відчуває себе неповноцінною. Без достатньої сформованості та здатності до культурного прояву емоційних якостей людина не спроможна брати участь в емоційному житті сім'ї та соціуму. Без інтелектуальних напрацювань неможливо повноцінно аналізувати логічно ціле направлену діяльність, а відсутність моральних надбань віддаляє від реалізації в собі духовних якостей, що викликає природне почуття невдоволення, внутрішнього розладу. Відсутність високої мети, духовного орієнтиру сприяє виникненню бар'єра нерозуміння сенсу життя як індивіду.

Взаємопов'язаність названих сфер зумовлює необхідність їх гармонійного розвитку, а фізична культура є невід'ємною ланкою на шляху до духовної культури.

За ствердженням Б. Шияна, фізичний розвиток – процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя [38]. Отже, якісний фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних

можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку («фізичного стану») є зміни просторових параметрів і маси тіла.

Цей природній процес підпорядкований об'єктивним законам природи і успішно управляти ним можна лише знаючи ці закони і керуючись ними. До них належать:

- закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя;
- закон взаємообумовленості функціональних і структурних змін;
- закон єдності кількісних і якісних змін;
- закон поступовості і зворотних змін періодів розвитку та ін.

Залежно від факторів і умов, які впливають на фізичний розвиток, він може бути всебічним і гармонійним. Також дисгармонійним і обмеженим. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності фізичного розвитку людини, його можна спрямувати в оптимальному для особи і суспільства напрямку, цим самим забезпечити гармонійне вдосконалення форм і функцій організму, підвищити його працездатність, а також відстрочити час природного старіння. Ці можливості керування фізичним розвитком реалізуються в певних межах і за певних умов у процесі фізичного виховання.

Протягом життя в розвитку людини чітко виділяються три етапи: 1) етап бурхливого розвитку, або становлення організму (у жінок цей період триває до 18-20 років, а у чоловіків – до 23-25 років). 2) етап відносної еволюції стабілізації, коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані (триває до 40-50 років). 3) етап інволюції, який полягає у поступовому зниженні можливостей функціональних систем організму, коли певні морфо-функціональні властивості поступово регресують.

В кожний з вікових періодів відбуваються певні зміни в організмі людини і розвиваються різноманітні якості.

Так, у віці 10-12 років відбувається активізація фізичних якостей дітей. В цей час найбільше учнів виявляють бажання відвідувати спортивні секції. Цей вік є переломним у житті дитини. Цей факт враховували стародавні традиції, і тому в багатьох країнах вважалося, що з моменту дванадцятиріччя дитина стає дорослою, а отже, ставитися до неї необхідно відповідним чином. Природна вікова потреба змушує дитину шукати само прояву поза школою і сім'єю. Характерною особливістю цього віку є також зниження інтелектуальної активності, відсутність бажання вчитися. Діти віддають перевагу діяльності фізкультурно-спортивного або музично-розважального характеру. Тому, на нашу думку, дуже важливо саме в цей період приділити особливу увагу розвитку фізичних якостей школярів [27].

Однією з головних рухливих фізичних здібностей в період 12-13 років є швидкість або швидкість виконання рухливих дій.

Швидкість як фізична якість визначається частотою чергування скорочення й розслаблення м'язів. Її прояви достатньо різноманітні, а значення досить велике. Найшвидше, а порою миттєве виконання рухливої дії частіше виявляється життєво важливим. Звичайно розрізняють спринтерську швидкість, швидкість руху і швидкість рухливих реакцій. Спринтерська швидкість (це визначення застосовується лише до циклічних дій)- можливість з максимальним вкладенням сили розвивати високу швидкість. Швидкість руху – швидкість скорочення м'язів або групи м'язів при одноразовому процесі рухів (наприклад, стрибок, метання, поштовх тощо) [25]. Швидкість рухової реакції як сенсомоторна реакція характеризується мінімальним часом від подачі якого-небудь сигналу до початку виконання руху. Розрізняють прості і складні рухові реакції. Проста реакція –це відповідь завчасно визначеною дією на очікуваний, але раптово виникаючий відомий сигнал (наприклад, реакція бігуна на постріл стартера). Складні реакції поділяються на реакції вибору і реакції на рухливий об'єкт [29].

Швидкість є комплексною, багатofакторною рухливою якістю і визначається трьома відносно незалежними одна від одної елементарними формами: схованим періодом рухової реакції, швидкістю одиночного скорочення і максимальною частотою рухів.

Ці форми, за даними досліджень, незалежні один від одного, але при виконанні вправ проявляються в комплексі [9].

Для практики найбільш значущим є цілісний руховий акт – біг, метання м'яча, стрибок та ін., а не тільки елементарні форми проявлення швидкості.

Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить не тільки від розвитку самої швидкості, а й від інших фізичних здібностей: сили, гнучкості тощо.

Рівень розвитку швидкості в першу чергу визначається функціональними характеристиками центральної нервової системи і периферичною ланкою нервово – м'язового апарату дитини: рухливістю нервових процесів, швидкістю, силою і частотою нервових імпульсів, співвідношенням швидких і повільних м'язових волокон (реактивністю м'язів та їх в'язкістю), можливістю м'язів швидко переходити із напруженого стану в розслаблений.

За Ареф'євим, швидкісно-силові – це здібності людини проявляти максимальні зусилля у найкоротший проміжок часу з оптимальною амплітудою рухів. Цю здібність також називають «вибуховою» силою [1].

Швидкісно-силові здібності, як показує вже сама їх назва, є свого роду поєднання силових та швидкісних якостей. В їх основі лежать функціональні властивості м'язової і інших систем, дозволяючи здійснювати рухи, в яких наряду зі значною механічною силою потребується і значна швидкість рухів (стрибки у довжину і висоту, метання снарядів значної ваги та ін.).

Деякі з проявів швидкісно-силових здібностей отримали назву «вибухової сили». Цим терміном визначають можливість по ходу рухів

досягати найбільш можливих показників зовнішнього прояву сили у можливо найменший час (оцінюється за градієнтом сили або швидкісно-силовим індексом, який обчислюється як відношення максимальної величини сили, проявленої в даному русі, до часу досягнення цього максимуму). «Вибухова сила» має досить поважне значення в ряді швидкісно-силових дій (при старті в спринтерському бігу, в стрибках, метаннях, ударом в боксі та ін.) [29].

Для з'ясування специфіки швидкісно-силових здібностей важливо мати на увазі, що зовнішньо виявляються в рухових діях сила та швидкість за деякими виключеннями пов'язані зворотно пропорціональні (це вперше кількісно строго показано А.Хіллом і виражено «основним рівнянням м'язової динаміки»). Одна з головних причин такого співвідношення закладена у внутрішніх механізмах м'язових скорочень, обумовлюючих негативну кореляцію між величиною напруги, розвинутої м'язами, і часом їх скорочення. Це визначає, що максимальні параметри напруги м'язів що досягається, як правило, лише при відносно повільному їх скороченні, а максимальна швидкість рухів – лише в умовах їх мінімального обтяження. Як би між тим і другим максимумом знаходиться область проявлення швидкісно-силових здібностей. Практично при виконанні швидкісно-силових дій специфічна важкість складається саме в тому, щоб з'єднати на достатньо високому рівні прояв силових і швидкісних рухових можливостей. При цьому чим значніше зовнішнє обтяження (наприклад, піднімання штанги збільшуваної ваги класичними засобами «ривок» і «поштовх»), тим більша дію набирає силовий характер; чим менше обтяження, тим більше дія стає швидкісною (метання малого м'яча і т.д.) [36].

**Висновки до першого розділу.** Швидкісна сила – це прояв силових якостей в мінімальній для даних умов відрізок часу. Високий розвиток швидкісної сили необхідний спортсменам-легкоатлетам: стрибунам, метальникам; борцям, боксерам, представникам східних єдиноборств,

спортсменам ігрових видів спорту тощо. Можна виділити наступні види швидкісної сили: вибухова сила; амортизаційна сила; стартова сила.

Швидкісну силу, яка проявляється в умовах достатньо великого опору, прийнято називати як вибухову силу. В зарубіжній літературі називають силовою потужністю. Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкісно-силових якостей, треба враховувати фактори, що їх зумовлюють. Це, насамперед, лабільність ЦНС, міжм'язова координація та реактивність м'язів.

Для з'ясування специфіки швидкісно-силових здібностей важливо мати на увазі, що зовнішньо виявляються в рухових діях сила та швидкість за деякими виключеннями пов'язані зворотно пропорціональні. Одна з головних причин такого співвідношення закладена у внутрішніх механізмах м'язових скорочень, обумовлюючих негативну кореляцію між величиною напруги, розвинутої м'язами, і часом їх скорочення.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### 2.1. Методичні вказівки щодо проведення занять з учнями середнього шкільного віку швидкісно-силової спрямованості

В програму з фізичної культури (спортивні ігри) ми включили спеціальні вправи швидкісно-силової спрямованості (силові та швидкісні компоненти). В комплекси цих вправ були включені вправи для розвитку м'язів нижніх та верхніх кінцівок, м'язів спини та тулуба. Вправи були складені за двома спрямуваннями.

*Зміст швидкісного компоненту швидкісно-силових здібностей:*

1). В.п. –партнери стоять обличчям одне до одного, ноги нарізно, відстань між партнерами 3-4 м; один приготувався передавати м'яча однією рукою від плеча. Виконання: передача м'яча між партнерами по чергово правою та лівою руками від плеча.

2). В.п. – партнери стоять зігнувшись, обличчям одне до одного, перший з м'ячем. Виконання: передача м'яча між партнерами з обертанням м'яча навколо себе, змінюючи оберти в праву і ліву сторони.

3). В.п. – упор лежачи на підлозі або з опорою на гімнастичну лаву. Виконання: повільне згинання і максимально швидке розгинання рук.

4). В.п. – партнер лежить на животі, руки за головою у захваті. Другий – сидить на ногах першого. Виконання: перший швидко піднімає та повільно опускає тулуб у в.п.

5). В.п. – партнери лежать на спині на відстані 4-5 м, один з них приготувався передавати м'яч однією рукою від плеча. Виконання: передача м'яча між партнерами правою і лівою руками від плеча. При цьому під час передачі приймається у в.п.сидячи ноги нарізно з положення лежачи на спині.



б). В.п. – партнери знаходяться у низькому присіді спиною одне до одного, з'єднавши руки у ліктьовому суглобах. Виконання: пересування по колу стрибками.

Ці вправи включалися до підготовчої та основної частин уроків з тематикою спортивні ігри (волейбол і баскетбол).

*Зміст силового компоненту швидкісно-силових здібностей складали наступні вправи:*

1). В.п. – стоячи на підвищенні висотою до 60 см. Виконання: зіскочити з підвищення у положення упор присівши і відразу стрибнути у довжину.

2). В.п. – о.с. Виконання: стрибок в довжину з місця поштовхом однієї ноги.

3). В.п. те ж саме, що і у вправі 2. Виконання: те саме, але поштовхом двох ніг.

4). В.п. – стоячи з партнером на плечах. Виконання: повільні повороти тулуба вліво і швидке повернення вправо. Те саме в іншу сторону.

5). В.п. – стоячи з партнером на плечах. Виконання: повільні нахили вперед та швидке повернення у в.п., ноги у колінах не згинати.

б). В.п. – перший партнер стоїть нахилившись, другий знаходиться у положенні лежачи, тримається за шию першого. Виконання: перший піднімає другого партнера розгинаючись, розводить руки в сторони, згинаючись-руки на коліна.

## **2.2. Методика проведення уроків з фізичної культури швидкісно-силової спрямованості**

На уроках з фізичної культури в підготовчій та основній частинах уроку були включені спеціальні вправи швидкісно-силової спрямованості (силові та швидкісні компоненти). В комплекси цих вправ були включені

вправи для розвитку м'язів нижніх та верхніх кінцівок, м'язів спини та тулуба.

План-конспект уроку  
з фізичної культури для учнів 6 класу

Тема: нижня пряма подача. Переміщення гравців. Передача м'яча.

Завдання:

- 1) навчити учнів техніки виконання нижньої прямої подачі.
- 2) повторити техніку переміщення гравців.
- 3) відпрацьовувати техніку передачі м'яча зверху двома руками.
- 4) сприяти розвитку швидко-силових якостей учнів.

Місце проведення: спортивний зал ЗОШ.

Інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, волейбольна сітка, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p><u>Підготовча частина</u></p> <p>1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.</p> <p>2).Повороти на місці.</p> <p>3).Ходьба (різновиди); стрибки (різновиди); біг у помірному темпі.</p> <p>4).Комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі:</p> <p>а). ходьба в колоні по одному;</p> <p>б). в.п. – руки до плечей; 1- крок лівою ногою, поворот тулуба праворуч; 2 - крок правою, поворот тулуба ліворуч.</p> <p>в). в.п.- руки вгору, на кожний крок зміна положення рук;</p> <p>г). в.п.- руки вгору; 1-4-колові рухи руками уперед у боковій площі; 5-8-колові рухи руками назад.</p> <p>д). в.п.- руки на поясі; 1-2- крок лівою ногою; взмах правою ногою вперед, руки вперед 3-4-те ж саме з іншої ноги.</p>	<p>10 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>8-10 раз.</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Чітке виконання команд.</p> <p>Дистанція два кроки.</p> <p>Дихання не затримувати.</p> <p>Збільшувати амплітуду рухів.</p> <p>Темп повільний,</p> <p>Стежити за дотриманням постави та чіткістю виконання вправ.</p> <p>Ноги не згинати, взмах виконувати з повною амплітудою.</p>

<p style="text-align: center;"><u>Основна частина</u></p> <p>1).в.п.- упор сидячи позаду. Прогинати тулуб і опускаться у в.п.</p> <p>2).в.п.- партнер лежить на животі, руки за головою у захваті. Другий – сидить на ногах першого. Перший швидко піднімає та повільно опускає тулуб у в.п.</p> <p>3).в.п.- упор лежачи на підлозі або з опорою на гімнастичну лаву. Повільне згинання і максимально швидке розгинання рук.</p> <p>2). Вправи з волейбольними м'ячами:</p> <p>а).кидки м'яча: від грудей двома руками; від плеча (правого, лівого); через голову.</p> <p>б).підкидання м'яча над собою;</p> <p>в).один кидає, другий виконує передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p>3).Відпрацьовування техніки виконання нижньої прямої передачі:</p> <p>а).стійка гравця;</p> <p>б).підкидання м'яча;</p> <p>в).відведення руки для замаху;</p> <p>г).повернення назад для удару;</p> <p>д).удар по м'ячу на рівні пояса, зібраною кистю прямої руки в задню нижню частину м'яча.</p> <p>4).Навчальні ігри:</p> <p>а).гра на увагу з двома м'ячами.</p> <p>б).волейбол за полегшеними</p>	<p>30 хв. 5-7 раз</p> <p>20-25 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>5 хв. 10-15 раз</p> <p>8-10 раз по 10 раз 5 хв.</p> <p>по 10 раз</p> <p>5 хв. 5 хв.</p>	<p>Вправи на гнучкість.</p> <p>Для розвитку м'язів преса.</p> <p>Для розвитку сили рук.</p> <p>Вправи виконувати в парах. Висока траєкторія польоту.</p> <p>Імітація удару.</p> <p>Навчання групових дій.</p>
--	--	---

правилами. <u>Заключна частина</u> 1).Шикування, ходьба, біг. 2).Вправи на відновлення дихання. 3).Підсумки уроку. 4).Завдання додому: виконання силових вправ.	5 хв. 2 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	Кількість визначає вчитель.
--	---	-----------------------------

**План-конспект уроку  
з фізичної культури для учнів 6 класу**

Тема: нижня пряма подача. Передача та прийом м'яча зверху і знизу двома руками.

Завдання: 1).Закріпити техніку виконання нижньої прямої подачі м'яча

2).Повторити техніку переміщення гравців.

3).Закріпити техніку виконання передачі м'яча зверху двома руками.

4).Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей учнів.

Місце проведення: спортивний зал ЗОШ.

Інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, волейбольна сітка, свисток.

<b>Зміст уроку</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<u>Підготовча частина</u> 1). Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку. 2).Стройові вправи на місці: а).поворот праворуч, ліворуч та кругом; б). Перешиккування з однієї шеренги у дві і назад. 3). Вправи в русі: а). Ходьба: - звичайним кроком; - широким кроком; - на зовнішній та внутрішній сторонах ступні; - на пальцях та п'ятах; - з прискоренням; - у присіді і напівприсіді; б).біг: - зі зміною швидкості і напрямку; - по діагоналі;	10 хв. 1 хв. 2 хв. 2 хв. 5 хв.	Чітке виконання команд, правильна постава.  Дистанція два кроки.  Дихання довільне.

<p>- спиною вперед;  - приставним кроком праворуч та ліворуч;  - з поворотом на 360 градусів</p> <p>4). Комплекс загально розвиваючих вправ в русі:  а).ходьба в колоні по одному.  б).в.п. – руки до плечей; 1-крок лівою ногою, поворот тулуба праворуч;  2-крок правою ногою, поворот тулуба ліворуч.  в).в.п. – руки вгору, на кожний крок зміна положення рук.  г).в.п. – руки вгору, 1-4-колові рухи руками вперед у боковій площині;  5-8- колові рухи руками назад.  д).в.п. –руки на поясі; 1-2- крок лівою ногою, змах правою ногою вперед, руки вперед; 3-4-теж саме з правої ноги.</p> <p style="text-align: center;"><u>Основна частина</u></p> <p>1).Вправи на розвиток сили:  а).в.п. – стоячи на гімнастичній лаві. Зіскочити у положення упор присівши і відразу стрибнути в довжину.  б).в.п. – упор лежачи на підлозі або з опорою на гімнастичну лаву. Повільне згинання і максимально швидке розгинання рук.  2).Вправи з м'ячами:  а).кидки м'яча: від грудей; від плеча (правого і лівого); через голову; над собою.  б).передача: прийом м'яча двома руками зверху:  - в парах; у зустрічних колонах; через сітку.  3).Нижня пряма подача через сітку.  4).Навчальні ігри:</p>	<p>8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  30 хв.  5 хв.  5-7 р.  15-20 р.  5 хв.  по 8-10 р.  по 8-10 р.  5 хв.</p>	<p>Збільшувати амплітуду руху. Темп довільний.</p> <p>Стежити за правильністю постави й чіткістю виконання вправ.</p> <p>Ноги не згинати, змах з повною амплітудою.</p> <p>Вправи швидко-силової спрямованості для ніг.</p> <p>Вправа для м'язів рук.</p> <p>Вправи виконувати в парах, змінюючи відстань один від одного.  Висота 50-90 см.</p>
--	--	--

а).гра на увагу з двома м'ячами; б).”Піонербол” в).волейбол з полегшеними правилами.	10 хв. до 5 оч. 5 хв.	Стежити за правильністю стійки, роботою рук.
<u>Заключна частина</u>		
1).Шикування, ходьба, біг у повільному темпі;	2 хв.	Кількість довільна
2).Вправи на відновлення дихання.	1 хв.	
3).Підсумки уроку. Завдання додому: стрибки через скакалку.	2 хв.	

### План - конспект уроку

з фізичної культури для учнів 6 класу

Тема: верхня пряма подача. Розташування гравців. Передача м'яча в парах.

Завдання: 1).Відпрацювати техніку виконання учнями верхньої прямої подачі.

2).Провести технічну волейбольну підготовку, закріпити у групових вправах основні її прийоми.

3).Провести навчальну гру у волейбол за спрощеними правилами.

4).Сприяти розвитку швидко-силових якостей учнів.

Місце проведення: спортивний зал ЗОШ.

Інвентар: волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, волейбольна сітка, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<u>Підготовча частина</u>		
1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	10 хв. 2 хв.	Чітке виконання команд
2).Повороти на місці: праворуч, ліворуч, кругом.	1 хв.	
3)Ходьба, стрибки (різновиди).	2 хв.	Дистанція два кроки
4).Рівномірний біг.	1 хв.	Дихання не затримувати
5).Вправи на відновлення дихання.	1 хв.	
6).Комплекс ЗРВ в парах.	3 хв.	
<u>Основна частина</u>		
1).Вправи для розвитку сили.	30 хв. 5 хв.	За вибором вчителя
а).в.п. –упор сидячи з опорою рук та ніг на дві	10-15 р.	Вправи для розвитку сили верхніх кінцівок.

<p>паралельно розміщені гімнастичні лави. Розгинати і згинати руки в упорі позаду, прогинаючи тулуб.</p> <p>б).в.п. – упор сидячи позаду. Прогинати тулуб і опускаться у в.п.</p> <p>2).Вправи з м'ячами:</p> <p>а).кидки волейбольного м'яча: від грудей, від плеча (правого, лівого), через голову.</p> <p>б).підкидання м'яча.</p> <p>в).кидання м'яча партнерові, виконання прийому м'яча зверху двома руками;</p> <p>г).прийом м'яча знизу двома руками.</p> <p>д).передача м'яча двома руками зверху над собою.</p> <p>е).прийом і передача м'яча в парах.</p> <p>3).Тактична волейбольна підготовка:</p> <p>а).індивідуальні дії: орієнтування на майданчику; пересування; вибір вихідного положення для прийому м'яча.</p> <p>б).командні дії: розташування гравців на майданчику.</p> <p>4).Техніка виконання верхньої прямої подачі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стійка гравця;</li> <li>- підкидання м'яча вгору лівою рукою;</li> <li>- підготовка до замаху; відхилення тулуба назад; удар внутрішньою частиною долоні.</li> </ul>	<p>15-20 р.</p> <p>5 хв. По 8-10 р.</p> <p>5 р. 10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>8 р.</p> <p>5 хв.</p> <p>10 хв.</p>	<p>Вправи для розвитку м'язів тулуба</p> <p>Вправи виконувати в парах. Чітка передача м'яча.</p> <p>Висота кидка 1м-1.5м. Чітка передача, стежити за стійкою гравця.</p> <p>Пояснити учням основні тактичні прийоми, показати на прикладах їх застосування.</p> <p>Закріпити тактичні прийоми у групових вправах. Імітація подачі, виконання подачі.</p>
--	--	--

5).Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами.	5 хв.	Застосовувати вивчену техніку.  Кількість визначає вчитель.
<u>Заключна частина</u>	5 хв.	
1).Шикування, ходьба, біг у помірному темпі;	2 хв.	
2).Вправи на відновлення дихання;	1 хв.	
3).Підсумки уроку. Завдання додому: виконання вправ для розвитку м'язів преса.	2 хв.	

### План-конспект уроку

з фізичної культури для учнів 6 класу

Тема: Баскетбол. Повороти з м'ячем на місці. Кидок м'яча двома руками від грудей.

Завдання: 1).Виконувати пересування приставними кроками вперед і назад у захисній стійці.

2).Навчити учнів поворотам з м'ячем на місці.

3).Відпрацьовувати кидок м'яча у кошик двома руками від грудей з відскоком від щита.

4).Сприяти розвитку координації рухів учнів.

Місце проведення: спортивний зал ЗОШ

Інвентар: баскетбольні м'ячі, свисток.

<b>Зміст уроку</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<u>Підготовча частина</u>	10 хв.	
1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1 хв.	
2).Повороти на місці праворуч, ліворуч та кругом.	2 хв.	
3).Ходьба (різновиди).	2 хв.	
4).Біг у повільному темпі.	3 хв.	
5).Вправи на відновлення дихання.	2 хв.	Дистанція між учнями 2 кроки.
<u>Основна частина</u>	30 хв.	Стежити за диханням.
1).Техніка виконання захисної стійки з виставленою вперед ногою.	5 хв.	Ноги зігнуті в колінах. Руки перед груддю долонями вперед.
2).Пересування приставними кроками вперед і назад у	5 хв.	Ноги ширше плечей і



захисній стійці. 3).Повороти по колу вперед з м'ячем та без нього, ліва нога опорна.	5 хв.	дещо зігнуті, тулуб нахилений уперед.  Повороти виконувати на нозі, що стоїть позаду і служить опорою. Опорна нога обертається на носові або п'яті. Поворот виконується пересуванням махової ноги по колу вперед із збереженням ваги тіла на опорній нозі
4).Кидки м'яча в кошик двома руками від грудей з відскоком м'яча від грудей.	5 хв.	
5).Навчальна гра у баскетбол із застосуванням вивчених прийомів.	10 хв.	
<u>Заключна частина</u>	5 хв.	
1).Шикування.	1 хв.	
2).Ходьба, біг.	1 хв.	
3).Вправи на відновлення дихання.	1 хв.	
4).Підсумки уроку.	1 хв.	
5).Завдання додому: стрибки угору з місця темпові.	1 хв.	Ноги згинати у колінах та виносити вперед.

### План-конспект уроку

з фізичної культури для учнів 6 класу

Тема: зупинка у два кроки. Передача м'яча двома руками від грудей у русі.

Завдання: 1).Виконувати зупинку у два кроки.

2).Навчити учнів техніки передачі та ловіння м'яча.

3).Перевірити та оцінити виконання учнями передачі м'яча двома руками від грудей в русі.

4).Сприяти розвитку спритності та координації рухів учнів.

Місце проведення: спортивний зал ЗОШ

Інвентар: баскетбольні м'ячі, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
-------------	-----------	----------------------------------

<p style="text-align: center;"><u>Підготовча частина</u></p> <p>1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.</p> <p>2).Повороти на місці праворуч, ліворуч та кругом.</p> <p>3).Пересування учнів по колу в захисній стійці з поворотами ліворуч і праворуч.</p> <p>4).В.п. – стоячи на підвищенні висотою 60см. Зіскочити з підвищення в положення упор присівши і відразу стрибнути у довжину.</p> <p>5).В.п – о.с. Стрибок в довжину з місця поштовхом двох ніг.</p> <p style="text-align: center;"><u>Основна частина</u></p> <p>1).Передача та ловіння м'яча: а).передача руками від грудей. б).передача однією рукою від плеча. в).В.п. –партнери сидять обличчям одне до одного. Передача м'ячами між партнерами почергово правою і лівою руками від плеча.</p> <p>2).Виконувати прийоми в сполученні: ловіння м'яча на місці – поворот –ведення зі зміною напрямку – зупинка у два кроки – кидок м'яча у кошик двома руками від грудей.</p> <p>3).Передача м'яча двома руками від грудей у русі. Учні поділяються на дві зустрічні колони. Відстань між ними 6-8м. Учень передає м'яч із кроком уперед учню з протилежної колони. Останній ловить м'яч у русі,</p>	<p>10 хв. 1 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>2 хв. (5-7 р.)</p> <p>1 хв. (5-7 р.)</p> <p>30 хв. 10 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Вправи швидкісно-силової спрямованості. Для м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>Після передачі м'яча учень перебігає в кінець протилежної колони. Перевірити й оцінити техніку виконання.</p>
---	--	---

зупиняється в подвійному кроці й повертає (передає) м'яч наступному учневі.		
4).Навчальна гра у баскетбол «в один кошик» -4х4 і 3х3.	10 хв.	
<u>Заключна частина</u>	5 хв.	
1).Перешикування в одну шеренгу.	1 хв.	
2).Вправи на відновлення дихання.	1 хв.	
3).Підсумки уроку.	2 хв.	
4).Завдання додому: вправи для укріплення м'язів рук.	1 хв.	
		В.п. – упор лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі. Підтягування на високій (хл.) і низькій (дів.) перекладині.

### План-конспект уроку

з фізичної культури для учнів 6 класу

Тема: нападаючі і захисні вправи. Передача м'яча.

Завдання: 1).Навчити техніки нападу та захисту в баскетболі.

2).Відпрацьовувати зупинку у два кроки; способи передачі м'яча.

3).Сприяти розвитку спритності учнів.

Місце проведення: спортивний зал ЗОШ

Інвентар: баскетбольні м'ячі, свисток.

<b>Зміст уроку</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<u>Підготовча частина</u>	5 хв.	
1).Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1 хв.	
2).Ходьба (різновиди).	1 хв.	
3).В.п. –партнери стоять на одній нозі поруч, поклавши на плечі одне одному руки, іншою рукою тримають гомілку своєї ноги. Пересування стрибками в парі на одній нозі.	3 хв.	Кроки виконувати якомога ширше.
<u>Основна частина</u>	35 хв.	
1).Відпрацьовування техніки нападу: - пересування в баскетбол. стійці;	5 хв.	Чергувати ходьбу, біг, стрибки, повороти,

<p>- передача та ловіння м'яча; - ведення м'яча;</p>		зупинки.
<p>2).Відпрацьовування техніки захисту: - пересування у баскетбол. стійці.</p>	5 хв.	
<p>- оволодіння м'ячем: перехоплення; - відбивання м'яча; накривання м'яча.</p>		Виконувати в парах, трійках.
<p>3).Виконувати зупинку у два кроки після швидкого бігу, швидкого ведення м'яча.</p>	5 хв.	
<p>4).Виконувати прийоми в сполученнях: а).ловіння м'яча на місці – швидке ведення - зупинка у два кроки –повороти – передача м'яча однією рукою від плеча партнера.</p>	10 хв.	Виконувати комбінацію в парі.
<p>б).теж саме, але передача м'яча виконується двома руками з відскоком м'яча від підлоги.</p>	.	Вправи швидко-силової спрямованості.
<p>5).Навчальна гра в баскетбол. <u>Заключна частина</u></p>	10 хв. 5 хв.	
<p>1).Шикування.</p>	1 хв.	
<p>2) Вправи на відновлення дихання.</p>	1 хв.	
<p>3).Підсумки уроку.</p>	2 хв.	
<p>4).Завдання уроку: з основної стійки: стрибки в довжину з місця поштовхом однієї ноги; теж саме, але поштовхом двох ніг.</p>	1 хв.	

### План-конспект уроку

з фізичної культури для учнів 6 класу

Тема: ведення м'яча зі зміною висоти відскоку, напрямку і швидкості руху. Перехоплення м'яча.

Завдання: 1).Навчити учнів ведення м'яча зі зміною висоти відскоку, напрямку і швидкості пересування.

2).Ознайомити учнів із способами «виривання» і вибивання м'яча у супротивника.



<p>ударом об підлогу.  б).ведення м'яча в парах з опором захисника:  - по прямій бігом у повільному темпі;  - по прямій бігом зі зміною швидкості руху;  - на місці правою і лівою рукою, повертаючись ліворуч і праворуч;  - з обведенням правою і лівою рукою;</p>	5 хв.	
<p>в).»виривання» і вибивання м'яча.</p>	5 хв.	Виривання виконувати різким рухом. Прийом відпрацьовувати в парах.
<p>г).Навчально-тренувальна гра у баскетбол.</p>	10 хв.	У грі використання технічних прийомів.
<p><u>Заключна частина</u></p>	5 хв.	
<p>1).Шикування.</p>	1 хв.	
<p>2).Вправи на відновлення дихання.</p>	2 хв.	Темп довільний.
<p>3).Підсумки уроку.</p>	1 хв.	
<p>4).Завдання додому: стрибки на скакалці; стрибки у довжину з місця.</p>	1 хв.	

## ВИСНОВКИ

1. Швидкісно-силові якості, як показує вже сама їх назва, є свого роду поєднання силових та швидкісних якостей. В їх основі лежать функціональні властивості м'язової і інших систем, дозволяючи здійснювати рухи, в яких наряду зі значною механічною силою потребується і значна швидкість рухів (стрибки у довжину і висоту, метання снарядів значної ваги та ін.).

Деякі з проявів швидкісно-силових якостей отримали назву «вибухової сили». Цим терміном визначають можливість по ходу рухів досягати найбільш можливих показників зовнішнього прояву сили у можливо найменший час. «Вибухова сила» має досить важливе значення в ряді швидкісно-силових дій (при старті в спринтерському бігу, в стрибках, метаннях, ударом в боксі та ін.).

2. У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дітей шкільного віку є основними критеріями при виборі фізичного навантаження на уроках фізичного виховання, структури процесу навчання руховим діям, методів впливу на організм школярів.

Середній шкільний вік співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму. В цей час остаточно формується моторна індивідуальність, притаманна дорослій людині. Для підлітків характерне погіршення рухових координацій при інтенсивному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Особливу вагу в цьому процесі має виховання фізичних якостей, що є більш ефективним, якщо його здійснювати з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку у дітей шкільного віку.

3. В ході роботи нами розроблені конспекти уроків з комплексом вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку та запропоновано впровадити їх в навчальний процес з фізичної культури в ЗОШ.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець - Подільськ, «Абетка- НОВА», 2002. – 383 с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, – 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2007. – 248 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). //Теория и практика физической культуры. №4, 1999. – С. 17-19.
4. Бальсевич В.К. Новые векторы модернизации системы массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк и др. //Теория и практика физической культуры.№4, 2003. – С. 12.
5. Бондарчук А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики. / А.П. Бондарчук К.: «Здоров'я». 1981. – 189 с.
6. Висоцька О. М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів / О. М. Висоцька, В. М. Сергієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – Т. 2. – С. 254-258.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
8. Волков Л.П. Методика виховання фізичних здібностей учнів. Під ред. В.М. Платонова. К.: «Радянська школа». 1980. -286 с.
9. Волков Л.В. Розвиток фізичних здібностей. / Л.В. Волков. К., Знання, 1976. – С.13.



10. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. / Л.В. Волков – К.: Радянська школа, 1988. – 113 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков – К.: Олимп. лит., 2002. – 294 с.
12. Глазирін Т.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / Т.Д. Глазирін Черкаси: «Відлуння – Плюс». 2003. – 187 с.
13. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. / В.П. Губа «Терра-Спорт». Москва. 2003. – С. 6.
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. –Теория и практика физической культуры, 1977, №3. – С.9
15. Дуржинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей бігунів на середні дистанції / О. Дуржинська, В. Бочаров, Л. Совик // Молода спортивна наука України : зб.наук. праць. – Львів : ЛДІФК, 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 116–120.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский М.: Физкультура и спорт, 1966. – 221 с.
17. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання. / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний Навч. посібник, Ч.1, Ч.2. Черкаси: «Відлуння – Плюс», 2005. – С. 31.
18. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. / Л.Б. Кофман – М.: Физкультура и спорт, 1998. -496с
19. Круцевич Т. Ю. Програма «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» авт. Т. Ю. Круцевич та ін., ( лист МОН від 01.07.2009 № 1/11-4630).
20. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.

21. Куц О.С. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді: навчальний посібник / О.С.Куц, В.І. Романова – Рівне: О.Зелень, 2017.- 384 с.
22. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М. Максименко – М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
23. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик ; ЛДІФК. – Львів, 2002. – 19 с.
24. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.
25. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми. зміст. організація. / В. Папуша – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – 192 с.
26. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С.І. Присяжнюк – К. Центр Учбової літератури, 2008. – 504с.
27. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.]; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цьося. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.
28. Романко О. Г. Возрастная динамика развития скоростно-силовых способностей школьников / О. Г. Романко // Современные проблемы методик физического воспитания и спортивной тренировки: сб. науч. ст. – Гродно: ГрГУ, 2011. – С.344–347.
29. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440с.
30. Сермеев Б.В. Развитие подвижности в суставах у школьников. / Б.В. Сермеев – Горький: Волго-Вятское книжное изд-во, 1968. – 128 с.

31. Синельников О.А. «Спортизация физического воспитания в школе: спортивное образование. / О.А. Синельников, А.В. Сычев, П.А. Хасти //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №3.2006. – С. 21-23.
32. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. - Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
33. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. / В.С. Фарфель –М.: Физкультура и спорт. 1959. – 67 с.
34. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.
35. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. Посібник. / О. М. Худолій – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
36. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Дріан, 2007. – 486 с.
37. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання. / Б.М.Шиян, В.Г. Папуша–Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.
38. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.; Ч. 2. – 248 с.
- 39 Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х.: ОВС, 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-391.
40. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Науч.-пед. аспект: Кн. для педагога. / Ю.А. Янсон – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 624 с.