ВІКОВА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТОК СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мірошниченко В.І., Крижанівський В.В.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Постановкапроблеми.Внауково-методичнійлітературі вказується на важливість і значення використання фізичного виховання в навчальній роботі з підлітками. Залучення школярів до цього процесу сприяє зміцненню їхнього здоров'я, коригуванню фізичного розвитку, забезпеченню готовності до високопродуктивної праці. В навчальній програмі з фізичної культури для 5-8 класів вказується на необхідність розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого на розвиток фізичних якостей, які є передумовою міцного здоров'я дітей шкільного віку.

Мета дослідження — визначити вікову динаміку розвитку швидкісно-силових якостей у дівчаток 12-15 років.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне випробування (тестування); методи математичної статистистики. Для визначення та оцінки рівня фізичної підготовленості школярів 12- 15 річного віку використовувалися тести, запропоновані В.А.Романенком (1999).

Результати дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що достатній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей дівчаток середнього шкільного віку є актуальним, оскільки відіграє особливу роль у професійно-прикладній фізичній підготовці. Високий рівень їх розвитку потрібен людині у повсякденному житті і на виробництві.

© Мірошниченко В.І., Крижанівський В.В., 2015

2. Вік 12-15 років є сенситивним періодом для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей з урахуванням особливостей темпів біологічного розвитку локомоторної функції школярів. Застосування відповідних засобів фізичного виховання сприятиме їх ефективному розвитку.

3. Результати проведеного нами дослідження показали, що оцінка виконання тестів, що характеризують рівень розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей дівчаток 12-15-річного віку складає в стрибках у довжину з місця 3,71 бали, вгору з місця — 3,63 бали, метанні набивного м'яча 1кг з-за голови в положенні сидячи — 3,32 бали. Середня оцінка виконання вправ, що характеризують розвиток спритності, становить в човниковому бігу 4х9м 3,83 бали, а в бігу «змійкою» — 3,30 бали. Частота рухів виконання вправ, що входить до структури «прудкості», визначалась за допомогою тесту «Біг на місці за 5сек» та теппінг-тесту. Оцінка за їх виконання становила 3,20 та 4,17 бали відповідно.

4. Найвищі темпи приросту досліджуваних показників зафіксовані у віці 13 років. В порівнянні з 12-річними дівчатами у дівчат цього віку в метанні набивного м'яча показники збільшились на 23,25%, в бігу на місті за 5сек. на 15,98%, а в стрибках вгору з місця та теппінг-тесті майже на 11%. 13-річні школярки продемонстрували найвищий рівень швидкісно-силової підготовленості серед дівчат досліджуваного віку, яка оцінюється в 3,96 балів. В подальші вікові періоди швидкісно-силова підготовленість дівчат знижується: в 14 років вона становить 3,53 бали, а в 15 років- 3,43 бали. Можна припустити, що це пов'язано з невідповідністю запропонованих нормативів фізичному розвитку та фізичної підготовленості школярів.

5. В усіх вікових групах в досліджуваних показниках відмічається велика внутрішньо групова варіація результатів. Це пояснюється тим, що в процесі онтогенезу людини більшість фізичних якостей розвиваються гетерохронно.

6. На підставі отриманих результатів експерименту нами були розроблені практичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Вони спрямовані на покращення процесу навчання та розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей дівчат 12-15 років.