УДК 796.8

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЧИКІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мірошниченко В.І., Ягнюк О.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. Розвиток фізичних якостей школярів відбувається гетерохронно та характеризується варіативністю

© Мірошниченко В.І., Ягнюк О.С.

індивідуальних значень різних показників дітей одного і того ж паспортного віку. Фізична підготовка посідає важливе місце у системі фізичного виховання дітей шкільного віку. Рівень розвитку її складових — сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників (В.Г.Ареф'ева, Г.А.Єдинака, 2001; Л.П.Сергієнка, 2001), позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я школярів.

Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації (О.Д.Дубогай, 1991; О.С.Куц, 2001; О.М.Худолій, 2012). Більшість авторів стверджує, що фізична підготовка дітей на сучасному етапі не враховує нових наукових положень, не сприяє реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою.

Об'єкт дослідження — фізична підготовленість дітей середнього шкільного віку.

Предмет дослідження — показники фізичної підготовленості хлопчиків середнього шкільного віку.

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

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне випробування (тестування); методи математичної статистистики.

Результати дослідження показали, що рівень розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей хлопчиків 12-15 років оцінюється в 3,45 балів, що свідчить про її середній рівень. Найвищий рівень оцінки досліджуваних якостей спостерігається у 12-річних хлопчиків і становить 3,9 бали. 13-річні хлопчики відстають від 12-річних по оцінці швидкісної та швидкісно-силової підготовленості на 0,3 бали. А рівень фізичної підготовленості хлопців 14 і 15 років оцінюється в 3,2 бала.

Результати проведеного констатуючого педагогічного експерименту свідчать про те, що у школярів 12-15 років з віком спостерігається покращення результатів виконання практично усіх тестів, що характеризують рівень розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Проте оцінки погіршуються.

Серед запропонованих тестів найбільший приріст у хлопчиків в період з 12 до 15 років спостерігається у рівні розвитку швидкісної

сили. Результати у метанні набивного м'яча і стрибку у довжину з місця покращуються на 45,5% і на 32,0%о відповідно. Значний приріст результатів вправ, які окрім швидкості передбачають прояв сили м'язів, пояснюється зростанням саме силового компоненту.

На другому місці за величиною приростів результатів знаходяться такі фізичні якості як спритність (біг на 30 метрів „змійкою») та прудкість (біг на місці 5 секунд). Результати виконання цих вправ у хлопців покращилися на 6%.

В інших тестових вправах — стрибку у висоту з місця та човниковому бігу (4х9) метрів приріст результатів був несуттєвим і становив менше 1%. Найвищий рівень оцінок серед запропонованих тестів нами зафіксовано у хлопчиків 12-13 років у таких вправах: човниковий біг 4х9 метрів, метання набивного м'яча, теппінг-тест. Середня оцінка за їх виконання становить 4 бали. Оцінка рівня розвитку швидкісної сили ніг (стрибках в довжину і висоту з місця) та швидкості бігу на місці й комплексного прояву швидкості і спритності (біг на 30 метрів „змійкою»), у порівнянні з попередніми вправами відстає майже на 1 бал. Отримані результати дослідження були використані в практичних рекомендаціях для вчителів фізичної культури, спрямованих на для удосконалення процесу фізичної підготовки хлопчиків середнього шкільного віку.