

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мірошниченко В.І., Жданов М.С.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Середній шкільний вік є критичним періодом в розвитку людини. Процеси статевого дозрівання супроводжуються неоднаковим формуванням окремих систем і органів підлітків. Вплив фізичних вправ на організм, що росте, є сприятливим лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до вимог і можливостей, які визначаються біологічним станом організму в цілому, а також окремих його органів і систем.

Мета дослідження — підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей у хлопчиків середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

На основі аналізу науково-методичної літератури визначити передумови розвитку швидкісно-силових якостей у школярів середнього шкільного віку.

Розробити практичні рекомендації для удосконалення фізичної підготовленості школярів середніх класів, перевірити їх ефективність в формуючому експерименті.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, педагогічні контрольні іспити /тести/, методи математичної статистики.

Для вирішення завдань дослідження нами було проведено тестування вихідного рівня швидкісно-силової підготовленості учнів 5-9 класів ЗОШ № 167 м. Харкова. В дослідженні взяло участь 317 хлопчиків 11-15 років віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи.

Формуючий експеримент проводився на протязі трьох місяців. При вивченні модулів легка атлетика та спортивні ігри в уроки фізичної культури експериментальних класів включались розроблені нами програми та рекомендації. Також нами була розроблена система домашніх завдань, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей школярів. Кожні 2 тижні домашні завдання змінювалися і проводилася їхня перевірка з виставлянням оцінок.

Учні контрольних класів навчалися за традиційною програмою з фізичної культури.

Висновки 1. В результаті проведеного нами дослідження ми встановили, що початковий (вихідний) рівень швидкісно-силової підготовленості у хлопчиків 11-15 років є досить низьким. Про це свідчить рівень результатів, а також оцінки за виконання тестових вправ. Ми виявили, що результати школярів з 5-го по 9-й клас у тестах швидкісно-силового характеру зростають, але нерівномірно. На нашу думку це пов'язано зі складними біохімічними та фізіологічними процесами, що відбуваються в організмі школярів у зв'язку із статевим дозріванням.

2. Оцінки за виконання тестових вправ з віком практично не змінюються і не відмічається однозначної динаміки у позитивну або в негативну сторону. Середній рівень результатів човникового бігу 4х9 метрів у школярів з 5-го по 9-й класи є найнижчим, оцінюється на 3 бали за 12-ти бальною шкалою. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей бігу на 60 метрів у середньому оцінюється на 3,8 бали. Середній рівень результатів спостерігається у стрибках у довжину з місця (6,6 балів). У згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи результати хлопчків є достатньо високими і в середньому оцінюються на 8 балів. Найвищими виявилися результати шестикласників (11 балів). Таким чином, проаналізувавши результати виконання тестових вправ ми

виявили, що в середньому рівень розвитку швидкісно-силових якостей у хлопчиків 11-15 років є невисоким і складає в середньому 5,35 балів (за 12-бальною системою). Це вимагає впровадження спеціальних заходів для його підвищення. Тому нами була розроблена методика розвитку швидкісно-силових якостей учнів досліджуваного віку.

3. Практичні рекомендації, розроблені нами для покращення швидкісно-силових якостей у хлопчиків вікового періоду з 11 до 15 років, є ефективними. Вони принесли такі результати: загальний приріст результатів за виконання тестових вправ склав в експериментальній групі 13,28%, а в контрольній групі — 2,39%.

Список літератури

1. *Худолій О.М.* Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь І. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2010. — № 4. — С. 19—34.
2. *Худолій О.М.* Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь ІІ. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2010. — № 5. — С. 19—27.
3. *Худолій О.М.* Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення І // Теорія та методика фізичного виховання. — Харьков: ОВС, 2011. — № 1.
4. *Худолій О.М.* Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення ІІ // Теорія та методика фізичного виховання. — Харьков: ОВС, 2011. — № 2.