

скільки характеристиками якості. Такі характеристики базуються на дотриманні принципів загартування: послідовності, систематичності, адекватності. Також до уваги слід брати ступінь загартованості дитини, для вибору подальшого оптимального режиму загартування.

#### **Література:**

1. Апанасенко Г.Л. *Физическое развитие детей и подростков.* - Киев: Здоровье, 1985.-79 с.
2. Афанасьев В.З. *Экспериментальное обоснование применения специальных упражнений и закаливания в процессе обучения плаванию детей младшего школьного возраста.(13.00.04.): Автореф. на соиск. уч. степени канд. пед. наук. -М., 1971. - 19 с.*
3. Луцка Л.Г. *Курс "Оздоровительная сауна" как новая форма физического воспитания в школе.// Сибирь и Олимпийское движение: Тезисы региональной научно - практической конференции. – Омск, 1993. - рр.с. 34 -36.*

## **ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНОЇ І ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 12-15 РІЧНОГО ВІКУ**

ВАЛЕНТИНА СУХАНОВА, ВЯЧЕСЛАВ ЛЕМЕШКО, ІВАННА БОДНАР  
*Львівський державний інститут фізичної культури*

Швидкісні якості, у зв'язку з умовами, які склалися внаслідок науково-технічного прогресу, постійно зустрічаються в руховій діяльності людини. Згідно літературних даних [3] людина здатна спіймати стрілу, випущену зі спортивного луку. Це свідчить про швидку реакцію та високу швидкість одиночного руху. Зрозуміло, що такий високий рівень швидкості не завжди потрібен людині у повсякденному житті та виробництві. Проте представникам таких професій, як водії, диспетчери повітряного транспорту, оператори енергоблоків і пультів управління - здатність швидко реагувати на сигнал вкрай необхідна. Відтак розвиток швидкісних якостей є актуальним, оскільки відіграє особливу роль у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Вік 12–15 років є найбільш сприятливим віковим періодом для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, з урахуванням темпів біологічного розвитку локомоторної функції [3]. Згідно результатів досліджень, проведених у різних навчальних закладах м. Львова [2], школярі важко справляються з нормативами фізичної підготовленості швидкісного характеру. Застосування відповідних засобів у сенситивні періоди, імовірно, сприятиме ефективному розвитку швидкісних і швидкісно–силових якостей дітей. Очікувалося, що дослідження дадуть можливість оцінити динаміку розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей і виявити критичні періоди. Тому метою роботи було дослідження динаміки розвитку швидкісних і швидкісно–силових якостей

школярів 12–15 років. Констатуючий педагогічний експеримент проводився в листопаді–грудні 2005 року. Було протестовано 308 хлопців і 264 дівчини, які навчаються у 10-ти Львівських загальноосвітніх середніх школах.

*Результати* проведеного нами констатуючого педагогічного експерименту свідчать, що у школярів 12-15ти років спостерігається покращення результатів практично усіх тестів швидкісного і швидкісно-силового характеру, за винятком теппінг-тесту.

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 майже на 45,5% і на 32,0% відповідно. Значний приріст результатів вправ, які окрім швидкості передбачають прояв сили м'язів імовірно пояснюється зростанням саме силового компоненту [4]. На другому місці за величиною приростів результатів знаходяться такі фізичні якості як спритність (біг на 30 метрів „змійкою”) та швидкість, вірніше – частота рухів ніг (біг на місці 5 секунд). Результати у цих вправах покращилися приблизно на 6%. В інших тестових вправах – стрибку у висоту з місця та човниковому бігу 4x9 метрів приріст результатів був несуттєвим і становив менше 1%.

В стрибках у висоту з місця у хлопчиків з 12 до 13ти років не спостерігається покращення результатів. Це узгоджується з даними літературних джерел [2, 3], про уповільнення темпів приросту швидкісної сили хлопчиків цього вікового періоду. Такі ж тенденції спостерігаються й у динаміці результатів човникового бігу 4x9 метрів.

У хлопчиків в стрибках у висоту і довжину спостерігається неоднакова динаміка результатів. Це, можливо, обумовлено недостатнім рівнем розвитку спритності (координованості). Оскільки відомо, що процеси статевого дозрівання супроводжуються неоднотимчасним формуванням окремих систем і органів підлітка, що негативно позначається на спритності [3]. Враховуючи це (для розвитку спритності) ми включили рухливі ігри у практичні рекомендації, розроблені нами для вчителів фізичної культури, які проводять уроки з дітьми 12-15 років.

Порівнюючи результати тестування дівчат і хлопців 12-15тирічного віку, можна зробити висновок, що оцінка їхньої швидкісної і швидкісно-силової підготовленості у більшості виконаних тестів практично однакова. Проте спостерігається відмінність у розвитку швидкісної сили ніг (стрибки у довжину з місця) дівчатка усіх вікових груп випереджають хлопчиків на 0,3-0,4 бали. Також спостерігається різноспрямована динаміка приросту комплексного прояву швидкості і спритності (човниковий біг 4x9 метрів) у хлопчиків і у дівчаток 12-15 років. Тому відмінності у динаміці розвитку швидкісної сили і комплексного прояву швидкості і спритності потрібно було обов'язково врахувати при складанні програми для розвитку цих фізичних якостей у дівчат і хлопців. Особливу увагу необхідно приділити удосконаленню швидкісної сили і спритності у хлопчиків, у яких в 13 років спостерігається суттєве погіршення результату. Ці результати узгоджуються з літературними даними [2].

Найвищий рівень оцінок нами зафіксовано у хлопчиків 12-13 років в таких

вправах: човниковий біг 4x9 метрів, метання набивного м'яча, теплінг-тесті, — у середньому оцінка 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 „змієюю”), у порівнянні з попередніми вправами відстає майже на 1 бал.

#### *Висновки.*

1. Результати проведеного нами дослідження показали, що рівень розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей школярів 12-15 річного віку оцінюється в 3,5 бали.

2. У хлопчиків у віковому періоді від 12 до 15 років спостерігається покращення результатів тестів швидкісного і швидкісно-силового характеру у стрибках в довжину з місця (31,8%), метанні набивного м'яча (45,5%), бігу 30 метрів „змієюю” (5,8%) і бігу на місці (5,9%), проте оцінки за ці вправи погіршуються в середньому з 3,8 до 3,2 бала.

Можна припустити, що це пов'язано з невідповідністю нормативів фізичному розвитку дітей (невиправдано різкому завищенні нормативів з віком), або неадекватним застосуванням засобів, передбачених програмою з фізичної культури.

3. На підставі отриманих результатів нами були розроблені практичні рекомендації для оптимізації процесу навчання та розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей для вчителів фізичної культури, які проводять уроки з учнями 12-15 років. Їх впровадження планується провести у наступному навчальному році в школах м. Львова.

#### **Література:**

1. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб. Для ст-в ВУЗов фізичної культури и фак-в фізичного виховання ВУЗов.* — К.: Олимпийская литература, 2001. — 293 с.
2. Васецька О.Г. *Про проблеми державних тестувань з легкоатлетичних дисциплін // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Мат-ли II регіональної н-пр.конф.* — Львів, ЛДФЕІ, 2003. — С.32.
3. Романенко В.А. *Двигательные способности человека.* Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. — 336 с.

## **ДИНАМІКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ШЕЙПІНГ-ТЕСТУВАНЬ ШКОЛЯРОК**

УЛЯНА ШЕВЦІВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

У сучасних програмах з фізичного виховання школярів основна увага приділяється збереженню та зміцненню здоров'я, розвитку основних фізичних якостей та підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів. Сучасні школярі