

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

О. ХОЛОДНИЙ, Г. ЩЕЛКУНОВА

Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Однією з найважливіших завдань, яке ставиться перед системою фізичного виховання в Україні, є укріплення здоров'я населення, і понад усе дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності, базою, на якій будується уся рухлива діяльність людини є рівень фізичної підготовленості [1,4,6,8]. Його рівень у школярів відстає від вікових норм і за роки навчання мало збільшується [1,5,6]. У процесі зростання і розвитку організму фізичні здібності зазнають особистих змін, але ці зміни можна прискорити шляхом цілеспрямованого використання різних методик поглиблено-акцентованого розвитку ведучих, рівномірних та відстаючих фізичних якостей [2,3,5,7,8,9].

Постановка завдання. Зміцнення здоров'я, збільшення рівня фізичної підготовки, а також ефективності занять фізичної підготовки дітей шкільного віку – одна з основних задач, що стоять перед учителем фізичної культури.

Основою методики поглиблено-акцентованого розвитку „відстаючих” фізичних якостей є підвищення питомої ваги вправ, які спрямовані на підвищення рівня недостатньо розвинених фізичних якостей. При проведенні навчально-тренувальних занять з методики поглиблено-акцентованого розвитку „ведучих” фізичних якостей на їх направлене удосконалення відводилося 40% часу, що у два рази більше, ніж на кожну іншу характеристику.

Організація дослідження. У зв'язку з вищевикладеним, у нашій роботі ми проаналізували динаміку показників фізичної підготовленості школярів. Дослідження проводились в ЗОШ № 2 м.Краматорська із учнями 14-ти, 15-ти, 16-ти років, які не займалися спортом. Всього у дослідженнях приймало участь 78 юнаків і 86 дівчат. Динаміка показників фізичної підготовленості досліджуваних спостерігалася по чотирьох вправах: біг 100 м, 3000 м, підтягування, метання гранати. Досліджувані були розділені на 6 моторно-типологічних груп: швидкісна, витривала, силова, координатійна, швидкісно-силова, неактуалізована.

Виклад основного матеріалу. За період дослідження (6 місяців) в групах, що аналізувались відбулися позитивні зміни показників фізичної підготовленості. Отримані дані показують, що результати в тестах покращилися у досліджуваних усіх типологічних груп, однак зміни фізичної підготовленості біли неоднакові.

В бігу на 100 м в учнів „швидкісного” і „неактуалізованого” типів найбільш ефективна направленість підготовки – розвиток „ведучих” якостей (6,8%, $p < 0,01$).

Дана закономірність у цьому виді легкої атлетики виявляється у досліджуваних „швидкісно-силової” і „швидкісно-силової” моторних типологічних груп (приріст відповідно склав 2,5 і 5,3%). У школярів „витривалої” типологічної групи найбільший приріст результатів у бігу на 100 м забезпечує методика, спрямована на розвиток „відстаючих” фізичних якостей (2,8%, $p < 0,05$).

Рівномірний розвиток фізичних здібностей - найбільш доцільний при підвищенні швидкісних можливостей у школярів "координаційної" групи.

У бігу на 3000 м ефективність спрямованості підготовки також не збігається у учнів різних моторних типологічних груп. У юнаків "силової" і "неактуалізованої" груп найбільш ефективною варто вважати спрямованість на рівномірний розвиток фізичних якостей. У школярів "витривалої" і "швидкісно-силової" груп перевагу в цьому виді легкої атлетики варто віддавати розвитку "ведучих" якостей, а в юнаків "швидкісної" і "координаційної" груп, навпаки, - "відстаючих" характеристики підготовленості.

У підтягуванні на перекладині в учнів старшого шкільного віку "швидкісної", "силової" і "швидкісно-силової" типологічних груп найбільш ефективна спрямованість розвитку "ведучих" фізичних якостей. У юнаків "витривалої" і "координаційної" груп розвиток "відстаючих" якостей, а у досліджуваних "неактуалізованої" груп - рівномірний розвиток фізичних якостей забезпечують найбільший приріст результатів у метанні гранати.

У ході дослідження виявлено, що в школярів відбуваються істотні перебудови структури фізичної підготовленості при застосуванні різних програм занять. На основі експериментальних даних визначена порівняльна ефективність спрямованості розвитку основних фізичних якостей в учнів різних моторних типологічних груп у специфічних рухових діях (табл. 1).

Важливим аспектом системи підготовки є виявлення акцентування розвитку фізичних якостей у школярів різних моторних типологічних груп. У жодній аналізованій вправі в різних моторних типах, що займаються, акценти спрямованості розвитку фізичних якостей не збігаються.

Таблиця 1

Переважає спрямованість на розвиток рухових здібностей у школярів різних моторних типологічних груп

Моторні типологічні групи	Вправи			
	Біг 100 м	Біг 300 м	Підтягування на перекладині	Метання гранати
Швидкісна	Ведучі	Ведучі	Ведучі	Відстаючі
Силова	Ведучі	Рівномірне	Рівномірне	Ведучі
Швидкісно-силова	Ведучі	Ведучі	Ведучі	Ведучі
Витривала	Відстаючі	Ведучі	Відстаючі	Відстаючі
Координаційна	Рівномірне	Відстаючі	Відстаючі	Рівномірне
Неактуалізована	Ведучі	Рівномірне	Рівномірне	Рівномірне

Більш того, у юнаків навіть однієї моторної типологічної групи спрямованості підготовки відрізняються. Тільки у школярів "швидкісно-силової" групи у вправах, що аналізуються, доцільне домінування розвитку "ведучих" фізичних якостей.

Важливо визначити сумарний ефект у спеціальних рухових тестах, щоб визначити найбільш доцільну спрямованість у комплексній підготовці учнів. Зіставляти результати

у різних тестах не завжди представляється можливим, тому що величини зміни показників істотно відрізняються. Нами застосована *T*-шкала для зіставлення приросту показників у бігу на 100 і 3000 м, підтягуванні на перекладині, метанні гранати (табл. 2). У юнаків “швидкісного”, “силового” і “швидкісно-силового” моторних типів для забезпечення комплексної фізичної підготовленості найбільш ефективна методика, спрямована на розвиток “ведучих” якостей.

Таблиця 2

Ефективність спрямованості розвитку фізичних здібностей у комплексній підготовці школярів різних моторних типологічних груп, бали

Моторні типологічні групи	Напрямок розвитку фізичних здібностей		
	Рівномірний розвиток фізичних якостей	Поглиблено-акцентований розвиток “відстаючих” якостей	Поглиблено-акцентований розвиток “ведучих” якостей
<i>Швидкісна</i>	77,2	142,7	231,9
<i>Силова</i>	152,7	87,7	167,6
<i>Швидкісно-силова</i>	75,1	91,6	273,9
<i>Витривала</i>	58,0	150,8	122,2
<i>Координаційна</i>	142,4	106,9	84,3
<i>Неактуалізована</i>	148,6	77,2	106,0

Примітка. Виділені найбільш ефективні варіанти спрямованості розвитку фізичних здібностей.

На другому місці в учнів “швидкісної” і “швидкісно-силової” груп стоять заняття поглиблено-акцентованого розвитку “відстаючих” якостей. Дана закономірність у юнаків “силової” групи виявлена при рівномірному розвитку фізичних якостей.

У школярів, у структурі моторики яких домінує витривалість, найбільша величина зрушень в аналізованих вправах виявлена при поглиблено-акцентованому розвитку “відстаючих” якостей.

У “координаційній” і “неактуалізованій” групах заняття, що спрямовані на рівномірний розвиток фізичних якостей, створюють кращі передумови для усебічної фізичної підготовленості учнів.

Висновок. Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що у школярів різних моторних типів методики проведення занять по-різному впливають на розвиток “ведучих” чи “відстаючих” фізичних якостей. Удосконалювання фізичної підготовленості, з урахуванням типу моторики і морфологічних особливостей учнів, дозволяє диференціювати процес фізичного виховання і забезпечити оптимальну домірність у рівнях розвитку фізичних якостей, успішно готувати школярів до навчальної і трудової роботи.

Література

1. Ахметов С.М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Краснодар, 1996. - 24с.
2. Боген М.М. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 192с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64с.

4. Вильчковський Є.С. Розвиток рухливих функцій дітей.- К.: Здоров'я, 1983. - 143с.
5. Волков В.М., Романов А.В. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет // Теория и практика физической культуры.- 1998.- № 7.- С.5.
6. Волков Л.В. Фізичні особливості дітей і підлітків.- К.: Здоров'я, 1981.- 117с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136с.
8. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и проблемы оптимализации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф.дис....канд.пед.наук. - М., 1979. - 26с.
9. Ломан В. Бег, прыжки, метания.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- 150с.

DYNAMICS INDEXES OF PHYSICAL PREPARATION OF SCHOOL CHILDREN

Alexandr KHOLODNYI, Anna SHCHELKUNOVA

Slaviansk state pedagogical university

Annotation. There is dynamics positive changes physical preparation in article. There were worked out methodics of develop backward and authority physical duality. There methodics introduce to physical preparation school children according to type of motoric and morphological speciality.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ІНШИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Людмила Хохлова

Миколаївський державний університет

Вступ. Багато дослідників та значна кількість літературних джерел свідчать про те, що гнучкість разом з іншими фізичними якостями мають надзвичайне значення для організму. Проте, стосовно розвитку гнучкості, яка надзвичайно необхідна для нормальної життєдіяльності та розвитку організму, існують певні незрозумілі як серед науковців, так і серед викладачів та тренерів. Саме тому, ми вирішили провести власний експеримент щодо поліпшення і розвитку гнучкості разом з іншими фізичними якостями у студентів при проведенні занять з фізичного виховання та при тренуванні студентів – спортсменів.

Мета нашого експерименту: дослідити морфологічні параметри гнучкості та інших фізичних якостей у студентів 1 і 2 курсів загальних факультетів і студентів, які членами збірних команд з баскетболу, волейболу і гандболу та розробити методи запровадження у практику засобів фізичного виховання у вигляді розподілу студентів на навчальних і тренувальних заняттях на відповідні підгрупи, залежно від рівня фізичного розвитку.