

Список літератури

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська лра, 2008. – 392 с.
3. Петрица П.М., Осіп Н.Б. Сучасні засоби фізичного виховання студентів закладу вищої освіти// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» К.:Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск ЗК(45) с. 334338.
4. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.
5. Pavlova I, Petrytsa P, Andres A, Osip N, Khurtenko O, Rudenok A, Hotsuliak N, Zlenko N. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. PhysActivRev 2021; 9(1): 24-32. doi: 10.16926/par.2021.09.04

Приставський В. Т.

Мартин В.Д., <https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій
імені С.З.Гжицького***

Annotation

The low level of development of speed-power qualities is set at the boys of middle school ages, which study in general educational establishments of Lvov. The age-old

dynamics of changes of speed-power qualities is analyzed at boys 11-15 years. The author program is offered for the improvement of physical preparedness of schoolboys.

Keywords: physical preparation, speed-power preparedness age-old dynamics, schoolboys, author program of physical education.

Актуальність. Фізична підготовка посідає важливе місце у системі фізичного виховання дітей шкільного віку. Рівень розвитку її складових – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників [1, 2, 3], позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я школярів.

Більшість авторів стверджує, що фізична підготовка на сучасному етапі не враховує нових наукових положень, не сприяє реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою [1, 2, 4].

Під час проходження курсу з легкої атлетики школярі повинні виконати певні нормативи, більшість з яких швидко-силового характеру: біг на 30м, 60м, 100м, стрибки у довжину, з місця та розбігу. З досвіду роботи відомо, що великий відсоток школярів характеризується низьким рівнем фізичної підготовленості [2]. Тому, під час навчального року потрібно більше уваги приділяти розвитку швидко-силових якостей.

Мета – підвищити рівень фізичної підготовленості у хлопчиків середнього шкільного віку.

Завдання роботи: 1.Опрацювати дані літературних джерел; 2. Встановити рівень розвитку швидко-силових якостей хлопців середнього шкільного віку; 3. Дослідити вікову динаміку змін швидко-силових якостей у хлопців 11-15 років; 4. Розробити практичні рекомендації для удосконалення фізичної підготовленості школярів, перевірити її ефективність.

Методи та організація дослідження. Нами було проведено констатуючий педагогічний експеримент, спрямований на визначення рівня швидко-силової підготовленості учнів 5-9 класів у ЗОШ № 45 та НВК «Школи-гімназії Сихівської» м. Львова. У дослідженні

взяло участь 108 хлопчиків 11-15 років. Були застосовані тестові вправи, які на підставі контент-аналізу літературних джерел були визначені нами як найбільш поширені і доступні. Для оцінки результатів тестування використовувалися нормативи, які використовують у школі (за 12-ти бальною системою оцінки). Розроблена нами авторська програма покращення фізичної підготовленості хлопчиків 11-15 років була впроваджена у процес фізичного виховання двох загальноосвітніх навчальних закладів. Для перевірки її ефективності було сформовано експериментальну та контрольну групи. В експериментальну групу (ЕГ) увійшли усі "А" класи (з 5-го по 9-й) двох шкіл. Ця група працювала за розробленими нами рекомендаціями. Відповідно до них протягом 3-х місяців (з вересня по листопад) в кожен урок з легкої атлетики були включені рекомендовані нами рухливі ігри та естафети. Також нами була розроблена система домашніх завдань, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей школярів. Кожні 2 тижні домашні завдання змінювалися і проводилася перевірка з виставлянням оцінок. Учні "Б" класів склали контрольну групу (КГ). Вони навчалися за традиційною програмою з фізичної культури і виконували домашні завдання, передбачені нею.

Результати дослідження. Результати бігу на 60 метрів у хлопчиків покращуються з кожним роком навчання, оцінки за них мають дещо іншу динаміку. Так, найнижчий рівень результатів ми спостерігаємо у 6 класі, а найвищий у 4 і 5 класі. Аналізуючи оцінки за результатами хлопчиків 11-15 років у бігу на 60 м, ми виявили, що їх вихідний рівень розвитку швидкості бігу (результат у 5 класі 11,33 сек.) оцінювався на 4 бали. У 6-му класі результат 11,26 сек. оцінюється лише на 2 бали. У хлопчиків з 7-го класу оцінка за результати бігу на 60 метрів щорічно зростає. У 7-му класі результати бігу 10,49 сек. оцінюються на 3 бали, у 8 класі (10,33 сек.) – на 5 балів і в 9-му класі (9,73 сек.) – на 5 балів. В середньому рівень розвитку швидкісно-силових якостей за результатами бігу на 60 метрів у школярів середнього

шкільного віку дуже низький і оцінюється на 3,8 бала за 12-бальною системою оцінки.

Зі зростанням результатів стрибків у довжину з місця, оцінки за виконання вправи погіршуються з 8-ми (у 5-му класі) до 5-ти балів (в 9-му класі). Так, вихідний рівень результатів у стрибку у довжину (148,92 см) оцінювався : у 5 класі на 8 балів, у 6 класі (158,41см) – на 8 балів, у 7 класі (165,75см) – на 4 бали, у 8 класі (185,55см) – на 8 балів, у 9 класі знизився – на 5 балів (181,41см). Найвищу оцінку за виконання цієї вправи ми зафіксували у 6 і 7 класах, а найнижчу у 4 класі. Середній рівень результатів стрибків за 12-ти бальною шкалою оцінюється на 6,6 балів.

Найвищу оцінку за виконання човникового бігу (4x9 метрів) ми спостерігаємо у 5 класі. З віком при зростанні результатів бігу оцінка погіршується. В 5 класі результат хлопчиків середнього шкільного віку 11,41 сек. оцінювався на 4 бали. Середній рівень результатів бігу 4x9 метрів у школярів з 5-го по 9-й класи є досить низьким і оцінюється на 3 бали. Це вимагає впровадження спеціальних заходів для його підвищення.

У виконанні вправи згинання–розгинання рук в упорі лежачи хлопчики мали такі показники, які оцінюються: у 5 класі на 8 балів (21,01 разів), у 6 класі на 11 балів (28,29 разів), у 7 класі на 8 балів (24,18 рази), у 8 класі на 6 балів (20,05 разів), у 9 класі на 7 балів (24,33 разів).

Таким чином нами було встановлено, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей у школярів 11-15 років є дуже низьким і складає в середньому 5,35 балів (за 12-бальною системою оцінки). Тому нами була запропонована авторська методика розвитку швидкісно-силових якостей. Після проведеного нами перетворюючого педагогічного експерименту ми отримали таку динаміку результатів .

Результати хлопчиків в бігу на 60 м зросли на 15,91 %. Як бачимо, у два вікові періоди з 6-го по 7-й клас і з 8-го по 9-й класи відбувається пришвидшення темпів зростання результатів. Зокрема з 6-го по 7-й клас – на

6,20% і з 8-го по 9-й – на 5,73 %. Незначний приріст спостерігався з 5 по 6 клас (на 2,18%) і з 7 по 8 клас (на 1,88%).

Результати учнів у стрибках у довжину зросли на 18,97%. Найвищі темпи приросту спостерігаються з 7 по 8 клас – результати покращилися на 8,37%. Зокрема з 5 по 6 клас – на 5,95 %, з 6 по 7 – на 4,73%. У період з 8 по 9 клас у представників двох груп відбувається стабілізація результатів.

У потрійному стрибку результати виросли на 19,44%. У двох вікових періодах з 6 по 7 і з 7 по 8 класи спостерігаємо стрімке покращення результатів виконання потрійного стрибка з місця (як і у стрибках у довжину з місця) 9,31% і 11,42% відповідно.

Загальний приріст результатів човникового бігу 4x9 метрів у хлопчиків 11-15 років становив 9,21% . У період з 5 по 6 клас результати в середньому зросли на 3,94%, з 6 по 7 клас – на 1,97% , з 7 по 8 клас на 4,84%, з 8 по 9 – на 2,40%. Два піки інтенсивного приросту показників спостерігається з 11 до 12 та з 14 до 15 років, що відповідає даним Л.В.Волкова [1].

Найбільший приріст результатів у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи відбувався з 5 по 6 клас і становив 25,70%. З 6 по 7 і з 7 по 8 класи результати погіршувалися. У період з 8 по 9 клас знову спостерігався приріст на 14,59%.

У результаті проведеного нами дослідження ми встановили, що результати школярів з 5 по 9 клас у вправах швидкісно-силового характеру зростають, але нерівномірно. Це пов'язано зі складними біохімічними процесами у зв'язку із статевим дозріванням хлопчиків.

У результаті впровадження програми з фізичного виховання, спрямованої на покращення результатів вправ швидкісно-силового характеру, показники хлопчиків експериментальної групи зросли на 13,28%, тоді як в контрольній групі – на 2,39% (табл..1).

Таблиця 1

**Порівняння величин приростів результатів (у %)
під впливом експериментальної програми
занять**

Вправи	ЕГ	КГ	Різниця
Біг 60 м	2,93	0,71	2,22
Стрибок у довжину з місяця	2,46	0,30	2,16
Потрійний стрибок з місяця	0,54	0,14	0,40
Човниковий біг 4x9 м	1,32	0,23	1,09
Згинання-розгинання рук	6,02	1,01	5,01
Сума	13,28	2,39	-

Висновки:

1. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у школярів 11-15 років є невисоким і за 12-бальною системою оцінки складає в середньому 5,35 балів. Найвищим виявився рівень розвитку швидкісної сили рук – результатів у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи (8.00 балів). Оцінки за виконання човникового бігу 4x9 метрів виявилися найнижчими – 3,00 бали та й з віком погіршуються.

2. Результати школярів з 5 по 9 клас у вправах швидкісно-силового характеру зростають, але нерівномірно. Це пов'язано зі складними біохімічними процесами у зв'язку із статевим дозріванням хлопчиків.

3. Авторська програма, розроблена нами для покращення швидкісно-силових якостей у хлопчиків вікового періоду з 11 до 15 років, є ефективною. Вона принесла такі результати: у експериментальній групі результати в середньому зросли на 2,65%, тоді як у контрольній – лише на 0,48%. Загальний рівень фізичної

підготовленості хлопчиків, які брали участь в педагогічному експерименті, підвищився з середнього до достатнього.

Список літератури:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник 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. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга, 2001. С. 171 – 188.

4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ, «Інновація», 2007. 252с.

Римик Р.В.¹, <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,

Маланюк Л.Б.², <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,

Синиця А.В.³, <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,

Марчук С.А.⁴

Вурста В.І.⁵

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ ТА ФІЗИЧНИМИ ЯКОСТЯМИ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**1,2,3,4 Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника**

Annotation. *The article presents an analysis of the results of testing to diagnose the level of general physical fitness of young track and field athletes, and a correlational analysis of relationships is carried out. 28 young athletes aged 11-13 from the Ivano-Frankivsk Regional Children's Youth Sports School in the city of Ivano-Frankivsk took part in the study.*

Keywords: *physical development, physical qualities, physical fitness, correlational analysis.*

Актуальність теми дослідження. Однією з