

УДК 373.5:37.037

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТРИБКОВИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Цебенко А.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядається питання використання стрибкових вправ, які раціонально збалансовані за потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму школярів. Визначається їх вплив на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку.

Ключові слова: стрибкові вправи, швидкісно-силові здібності.

Постановка проблеми. Складовою частиною фізичного виховання є навчання. В основі абсолютної більшості занять з фізичної культури лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів.

Велика увага у справі фізичного виховання має приділятися учням середніх класів. В теперішній час недостатньо вирішені питання, пов'язані з вивченням впливу стрибкових вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей школярів середнього шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Середній шкільний вік вважається вельми сприятливим для розвитку швидкісно-силових здібностей. Але без розуміння особливостей розвитку цього виду рухових здібностей, які мають свій прояв, знаходять у біодинаміці відштовхування в стрибкових вправах, цілеспрямовано впливати на ці важливі компоненти для виконання локомоцій рухових здібностей. Це має особливе значення для проведення занять з школярами, коли необхідно враховувати вікові і індивідуальні особливості розвитку дітей і підлітків, їх підготовленість до виконання роботи певної інтенсивності і режиму м'язового скорочення. Необхідність обґрунтування засобів швидкісно-силової підготовки для учнів різних класів стає вельми актуальною і повинно сприяти поліпшенню якості навчальної роботи з фізичної культури в школі.

У загальній структурі фізичного виховання процес розвитку рухових здібностей відіграє головну роль у розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок. На думку А.А. Гужаловського, Н.А. Фоміна, В.П. Філіна та інших авторів середній шкільний вік є сенситивним для розвитку швидкісно-силових здібностей.

Зв'язок з науковими темами та програмами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФВ Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди.

Мета дослідження — проаналізувати вплив стрибкових вправ на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити вплив співвідношень спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей у школярів середнього шкільного віку.

У процесі вирішення завдань використовувались такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування. Аналіз результатів дослідження здійснювався за допомогою методів математичної статистики.

Організація дослідження. для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань був проведений педагогічний експеримент за результатами якого зроблено аналіз впливу стрибкових вправ на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку. У процесі експерименту були використані наступні тести: стрибок в довжину з місця, біг на 30 м, човниковий біг 4x9 м, кидки набивного м'яча, стрибки на скакалці, підняття тулуба з положення лежачи.

В експерименті прийняли участь 58 учнів та який був проведений на базі шкіл № 165 та № 164.

Результати дослідження наведені в таблицях та відображають характеристику показників швидкісно-силової підготовленості учнів середніх класів.

В педагогічному експерименті для учнів 8-х класів, окремо для кожного класу, проводилось дослідження з визначення розвитку швидкісно-силових здібностей засобами стрибкових вправ.

Таблиця 1.

Матриця кореляційного аналізу рухової підготовленості дівчат експериментальної групи (після експерименту)

Зміст	Човниковий біг 4х9м	Стрибки з місця (см)	Кидки набивного м'яча, м	Стрибки на скакалці, раз	Підняття тулуба з положення лежачи, раз
Біг 30 м	0,894	-0,824	-0,286	-0,159	-0,451
Човниковий біг 4х9м		-0,934	-0,418	-0,189	-0,358
Стрибки з місця (см)			0,347	0,276	0,408
Кидки набивного м'яча				0,301	-0,034
Стрибки на скакалці (раз)					0,096

Таблиця 2.

Матриця кореляційного аналізу рухової підготовленості хлопців експериментальної групи (після експерименту)

Зміст	Човниковий біг 4х9м	Стрибки з місця (см)	Кидки набивного м'яча	Стрибки на скакалці (раз)	Підняття тулуба з положення лежачи(раз)
Біг 30 м	0,797	-0,705	-0,359	-0,41	0,117
Човниковий біг 4х9м		-0,902	-0,389	-0,314	0,116
Стрибки з місця (см)			0,522	0,356	-0,072
Кидки набивного м'яча				0,407	0,140
Стрибки на скакалці (раз)					0,059

Таблиця 3.

Матриця кореляційного аналізу рухової підготовленості дівчат контрольної групи (після експерименту)

Зміст	Човниковий біг 4х9м	Стрибки з місця (см)	Кидки набивного м'яча	Стрибки на скакалці (раз)	Підняття тулуба з положення лежачи(раз)
Біг 30 м	-0,059	-0,028	0,293	-0,281	-0,267
Човниковий біг 4х9м		-0,425	-0,331	0,185	-0,049
Стрибки з місця (см)			0,208	-0,015	-0,199
Кидки набивного м'яча				-0,026	-0,369
Стрибки на скакалці (раз)					0,437

У дівчат експериментальної групи після використання стрибкових вправ спостерігається статистично значущий кореляційний зв'язок між бігом 30 м і човниковим бігом (0,894), бігом 30 м і стрибком з місця (-0,824), човниковим бігом і стрибком з місця(-0,934), що свідчить про суттєвий вплив стрибкових вправ на швидкісні і координаційні здібності.

У хлопців експериментальної групи після використання стрибкових вправ спостерігається статистично значущий кореляційний зв'язок

між бігом 30 м і човниковим бігом (0,797), бігом 30 м і стрибком з місця (-0,705), човниковим бігом і стрибком з місця(-0,902), що свідчить про позитивний вплив стрибкових вправ на розвиток швидкості і координації рухів у хлопчиків восьмих класів.

У дівчат і хлопців контрольної групи не спостерігається статистично значущих взаємозв'язків між показниками рухової підготовленості, що свідчить про різнонаправленість розвитку рухових здібностей.

Таблиця 4.

Матриця кореляційного аналізу рухової підготовленості хлопців контрольної групи (після експерименту)

Зміст	Човниковий біг 4х9м	Стрибки з місця (см)	Кидки набивного м'яча	Стрибки на скакалці (раз)	Підняття тулуба з положення лежачи(раз)
Біг 30 м	0,725	-0,43	-0,493	0,212	-0,059
Човниковий біг 4х9м		-0,664	-0,181	0,187	0,045
Стрибки з місця (см)			0,451	0,165	-0,342
Кидки набивного м'яча				0,216	-0,114
Стрибки на скакалці (раз)					0,415

Висновки. Встановлено, що використання стрибкових вправ доцільне у розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів середніх класів. Використання стрибкових вправ на уроках фізичної культури в школі дає змогу розвивати такі рухові здібності як швидкість і сила.

Список літератури

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 123—140.
2. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. — 1977. — №7. — С. 37—39.
3. *Фомин Н.А., Филин В.П.* Возрастные основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 175 с.
4. *Сергієнко Л.П.* Тестування рухових здібностей школярів: Навчальний посібник. — К.: Олімпійська література, 2001.
5. *Худолій О.М.,* Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / *Худолій О.М., Забора А.В.* // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — С. 3—12.
6. *Худолій О.М.* Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2008. — № 9. — С. 19—34.
7. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2008.
8. *Худолій О.М.* Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2011. — № 1.

Надійшла до редакції 05.10.2012 р.

Ивашенко О.В., Цебенко А.В. Особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников средних классов.

В статье рассматривается вопрос использования прыжковых упражнений, которые рационально сбалансированных за мощностью и объемом с учетом индивидуальных особенностей организма школьников. Определяется их влияние на динамику развития скоростно-силовых упражнений учеников среднего школьного возраста в течение месяца.

Ключевые слова: прыжковые упражнения, скоростно-силовые способности.

Ivashenko O.V., Tsebenko A.V. Features of the use of jumping exercises for development of speed-power capabilities for the schoolboys of middle classes.

The question of the use of jumping exercises which rationally balanced after power and volume taking into account the individual features of organism of schoolboys is examined in the article. Their influence is determined on the dynamics of development of speed-power exercises of students of middle school age during a month.

Keywords: to jump exercises, speed-power capabilities.