

УДК 796

Ківа Д.А.¹, Чухланцева Н.В.², Чердниченко І.А.³, Брухно Е.Л.⁴

¹ студ.гр. УФКС-119м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

⁴ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ І ПОКАЗНИКІВ СПРИТНОСТІ ТА ГНУЧКОСТІ ШКОЛЯРІВ 12-13 РОКІВ

Шкільний вік є найбільш важливим періодом в житті кожної людини, оскільки він супроводжується швидкими процесами росту, розвитку і формуванням його фізичних якостей. Наразі проблема фізичної підготовленості та функціонального стану дітей є актуальною з огляду на пошуки «нетрадиційних засобів» оптимізації фізичного виховання з метою збільшення рухової активності у дітей. Фізична підготовленість об'єднує обсяг сформованих в ході фізичного виховання умінь і навичок, що свідчать про рівень розвитку фізичних якостей школярів. Фізичні якості

розглядаються як показник фізичної підготовленості і стану дитини. Регулярний контроль за темпом та рівнем розвитку фізичних якостей зростаючого організму має важливе значення для своєчасного виявлення відхилень від вікових норм розвитку та їх корекції. Погіршення здоров'я дітей є найбільш значущою соціальною проблемою, зважаючи на це визначення рівня розвитку фізичних якостей школярів є актуальною та значимою проблемою. Дослідження низки авторів свідчить, що із погіршенням стану здоров'я знижується і фізична підготовленість школярів.

Формування рухового аналізатора дітей підпорядковується закономірностям вікового розвитку і здійснюється протягом ряду років. За даними Гаркуша С.В. (2015), Вайнбаум Я.С. (2010) з 7 до 14 років відбувається активний розвиток рухової функції дітей і підлітків, яке вже до 13-14 років досягає високого рівня.

Проведенні дослідження чинників, які мають вплив на ефективність занять фізичною культурою в загальноосвітніх школах підлітків середнього шкільного віку, на думку Долбишевої Н. (2008), свідчать про відсутність відповідної матеріально-технічної забезпеченості у школах. Лисак І.В., Кулібаба С.О. (2018) зазначають, що велика кількість школярів не розуміють для чого їм займатися фізичною культурою і спортом. Такий стан, за думкою Горшкова Н.Б. (2005), Боднар І.Р. (2013), Угринюк А. (2017) пояснюється консервативними і застарілими методами викладання предмету, наявністю завищених обов'язкових навчальних нормативів, неналежною професійною підготовкою до уроків вчителів фізичної культури.

Тестування фізичної підготовленості є елементом етапного контролю, як у системі спортивної підготовки так і у практиці фізичного виховання. Показники вибухової сили, спритності та гнучкості є найбільш цікавими, з точки зору об'єктивної оцінки всебічного розвитку організму дитини, оскільки ці якості є важливими для успішного оволодіння школярами розділів навчальної програми та є базовими для багатьох видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, одноборств на початкових етапах підготовки.

Визначенню рівня розвитку показників швидко-силових можливостей, швидкості, гнучкості, спритності присвячені дослідження вітчизняних і закордонних фахівців. Ними доведено, що саме протягом середнього шкільного віку методи і засоби фізичного виховання сприяють найкращому тренувальному ефекту, отже є сприятливі передумови для розвитку спритності і швидкості рухів. На думку Кравцова Г.Л. (2019), Горчанюк Ю.А. (2015), Никитенко С.А. (2010), сприятливі морфологічні та функціональні передумови для розвитку вибухової сили створюються до 12 років, що пов'язано зі збільшенням м'язової маси та товщини м'язових волокон, накопиченням в них запасів вуглеводів, білків, багатих енергією

послання, поліпшенням нервової регуляції. Дослідження рівня розвитку гнучкості, Захарова Е.Н.(2004), Алтера М.Дж. (2004), свідчать про те, що оцінка рівня розвитку гнучкості важлива у школярів, оскільки її належний рівень є необхідною умовою для профілактики травм м'язів та сполучних тканин, а також необхідною основою для оволодіння та вдосконалення рухових дій.

Для об'єктивного оцінювання вибухової сили і показників спритності та гнучкості школярів 12-13 років нами пропонується використовувати надійні і інформативні тести: вертикальний стрибок, нахил уперед з положення сидячи, тест Едгрена. Вертикальний стрибок (стрибок вгору з місця із помахом рук і швидким присідом) пропонуємо використовувати для оцінки розвитку вибухової сили м'язів ніг, до того ж цей тест відображає не лише показники вибухової сили, а й показники відносної потужності, що залежить від Вт/кг ваги тіла. Для визначення та оцінки абсолютного показника здатності до перебудови рухових дій і швидкості пропонуємо застосовувати тест Едгрена. Для визначення рівня розвитку гнучкості пропонуємо використовувати тест «нахил уперед з положення сидячи», який є загальновідомим та одним з найкращих тестів для оцінки гнучкості.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо оцінку рівня розвитку названих якостей школярів 12-13 років з метою визначення ефективності уроків фізичної культури.