

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ 13-15 ЛЕТ



С.ю. усачева
(к.п.н.phd), dotsent

смоленск, россия

У. И. Султонов

Phd, dotsent

Кокандский государственный педагогический институт, узбекистан

Резюме. Легкоатлетические упражнения являются эффективным средством для развития скоростно-силовых способностей, оказывая ярко выраженное положительное влияние на организм и физическую подготовленность занимающихся. Высокоэффективное воспитание скоростно-силовых способностей в среднем школьном возрасте в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда мы знаем конкретные требования и характеристики движений, и лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. При подборе тестов, выявляющих уровень развития скоростных способностей, рекомендуем руководствоваться основными требованиями, согласно которым упражнения должны быть: достаточно простыми и доступными для всех исследуемых, не требующих длительного предварительного обучения, а также разнообразными.

Аннотация. в статье подробно изложена система комплексного контроля физического развития и скоростно-силовой подготовленности школьниц 13-15 лет смоленского и брянского регионов. Определены особенности морфофункциональных показателей и выявлена динамика проявления скоростно-силовых способностей у девушек среднего школьного возраста. Результаты исследования могут быть использованы для разработки учебных программ по предмету «физическая культура», для разработки лекций для студентов факультетов физической культуры.

Актуальность. скоростно-силовая подготовка у детей среднего школьного возраста является одним из важных компонентов в повышении результатов на всех этапах обучения. Всестороннее развитие детей, их высокий культурный и моральный уровень, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), хорошая работоспособность

сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, здоровье - главная задача образования и физической культуры, в частности.

Ключевые слова: девушки среднего школьного возраста, физическое развитие, скоростно-силовые способности.

Введение. по мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания в школе подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей детей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов в дальнейшем [2, 3, 4].

В основе всесторонней подготовки лежит взаимосвязь всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание одного или нескольких качеств в развитии задерживает развитие остальных[1].

В связи с тем, что в подростковом возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для рационального осуществления учебного процесса по физической культуре в школе важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей среднего школьного возраста, закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности и воспитания физических способностей[3, 4].

Возникает проблема выяснить, какие наиболее эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей применяются у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Анализ специальной научной-методической литературы позволяет констатировать, что тренирующие воздействия для развития скоростно-силовых способностей находятся в тесной взаимосвязи с физическим развитием школьников разного пола и возраста, и не в полном объеме применяются в существующей школьной практике[2, 3].

Цель исследования– выявить особенности развития возрастных морфологических показателей и динамику проявления скоростно-силовых способностей у школьниц 13-15 лет смоленского и брянского регионов.

Гипотеза исследования состояла в том, что полученные данные позволят повысить уровень скоростно-силовой подготовленности у девушек среднего школьного возраста, если уроки физической культуры будут планироваться с

учетом возрастных особенностей и будут целенаправленно применяться средства тренировочного воздействия.

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение научной - методической литературы; антропометрические измерения; педагогические наблюдения; контрольно-педагогические испытания; методы математической статистики.

Для определения уровня скоростно-силовой подготовленности девушек школьниц были проведены следующие тесты: бег на 60 м; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед, ноги врозь. Для оценки физического развития определялись длина и масса тела.

Результаты исследования. В ходе проведенных исследований было установлено, что показатели длины тела у школьниц 2-х регионов чередуются периодами ускоренного и замедленного роста.

наибольший прирост длины тела обнаружен в возрастном диапазоне с 13 до 14 лет, у девушек смоленской области он составил 6,3 см ($t=3,9\%$), а у школьниц брянского региона - 6,9 см ($t=4,2\%$). У девушек брянской области прирост длины тела был выше, чем у школьниц смоленского региона. Наименьший прирост показателей у школьниц 2-регионов выявлен с 14 до 15 лет. Необходимо также отметить, что зафиксированы наименьшие значения межгодичного прироста длины тела у школьниц брянской и смоленской области в период с 14-15 лет - 1,3 см (0,7 %) и 0,10 см (0,06 %).

другим вариативным признаком физического развития является масса тела. Выявлено, что наибольший прирост массы тела у школьниц смоленского региона зафиксирован с 13 до 14 лет и составил 6,3 кг ($t=16\%$), а у девушек брянской области с 14 до 15 лет - 3,8 кг ($t=7\%$). Необходимо также отметить, что наименьшие значения межгодичного прироста у школьниц брянского региона обнаружены с 13 до 14 лет на 1,5 кг (3%), а у девушек смоленского региона с 14 до 15 лет на 0,1 кг (0,19 %).

полученные результаты убедительно говорят о том, что школьницы 13-15 лет 2-х регионов, существенно отличаются по времени приростов средними и высокими значениями длины и массы тела.

Рассматривая динамику проявления скоростно-силовых способностей, обнаружено, что способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей:

А) максимальное улучшение показателя в беге на 60 м у школьников смоленского и брянского региона наблюдается с 13 до 14 лет и составляет 0,24с и 0,07с, соответственно.

Зафиксированные темпы прироста в беге на 60 м у девушек смоленской и брянской области с 13 до 14 лет не значительны. Полученные данные показали, что более быстрыми темпами прироста результатов, как у школьников смоленского, так и у брянского региона улучшаются с 13 до 14 лет и составили 2% и 3%. Минимальные темпы прироста менее 1 % зафиксированы у девушек 2-х областей с 14 до 15 лет.

Б) скоростно-силовые способности мышц нижних конечностей, оцененных на основе прыжка в длину с места и с разбега, существенно изменяются у школьников 2-х областей. наибольшее увеличение результатов в прыжке в длину с места у девушек смоленского и брянского региона приходится на возрастной период с 13 до 14 лет и составляет 19,4 см ($\tau=11\%$) и 6 см ($\tau=3,5\%$). А с 14 до 15 лет прирост результата у девушек 2-х областей не превышает 6 %.

В) максимальное увеличение среднего значения в прыжках в длину с разбега у школьников смоленского региона наблюдается с 13 до 14 лет и составляет 35 см, а у девушек брянской области с 14 до 15 лет - 39 см. Минимальные значения у школьников смоленского региона зафиксированы с 14 до 15 лет - 14 см, а у девушек брянской области с 13 до 14 лет - 10,8 см. Полученные данные подтверждаются наличием достоверной взаимосвязи.

Установлено, что темпы прироста в прыжках в длину с разбега у школьников 2-х регионов выше, чем в прыжках в длину с места. Наибольшие темпы прироста наблюдаются у девушек смоленской области с 13 до 14 лет – 11%, а у школьников брянского региона с 14 до 15 лет – 12%. А минимальный прирост: у девушек смоленской области отмечается с 14 до 15 лет и составляет – 4 %, а у школьников брянского региона с 13 до 14 лет – 3 %.

В результате проведенных исследований, зафиксировано, что прирост показателей в прыжках с места у школьников смоленской области выше, чем у девушек брянского региона, а в прыжках в длину с разбега прирост результата у девушек брянской области преобладает над показателями школьников смоленского региона.

В другом тестовом упражнении поднимания туловища из положения лежа на спине максимальное улучшение показателя у школьников смоленской и брянской области выявлен с 14 до 15 лет и составил 2 и 5 повторений, а минимальное увеличение у школьников 2-х регионов наблюдается с 13 до 14 лет и не превышает 1 раза.

Наиболее высокие темпы прироста зафиксированы с 14 до 15 лет у школьников смоленского и брянского региона и составили 4% и 14 %, соответственно. Минимальные приросты девушек 2-х областей выявлены с 13 до 14 лет и составили 2% и 1,9 %.

Рассматривая показатели броска набивного мяча (1кг) из положения сед, ноги врозь следует отметить, что наибольшее увеличение показателей у школьников смоленской и брянской области приходится на возрастной диапазон с 13 до 14 лет и составляет 63 и 48 см, соответственно. Наименьший прирост результатов у девушек брянского и смоленского региона выявлен с 14 до 15 лет - 44 и 35 см, соответственно. максимальные темпы прироста в данном тесте зафиксированы у школьников смоленской и брянской областей с 13 до 14 лет и составляют 12% и 9%, соответственно. Минимальные темпы прироста результата в данном упражнении у девушек брянского и смоленского региона выявлены с 14 до 15 лет и, составили 7% и 8 %.

Выводы. полученные данные проведенного исследования свидетельствуют о том, что прирост показателей скоростно-силовых проявлений происходит как у школьников смоленской, так и брянской областей в возрастном диапазоне с 13 до 15 лет. изучение темпов прироста скоростно-силовых способностей в возрастном аспекте имеет особое место, так как они являются одним из основных показателей физической подготовленности школьников. В настоящее время много положений о том, что наряду с высоким уровнем исходных контрольных показателей необходимо учитывать и их последующую динамику, т.е. Темпы прироста данных показателей.

Легкоатлетические упражнения являются эффективным средством для развития скоростно-силовых способностей, оказывая ярко выраженное положительное влияние на организм и физическую подготовленность занимающихся. Высокоэффективное воспитание скоростно-силовых способностей в среднем школьном возрасте в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда мы знаем конкретные требования и характеристики движений, и лимитирующие звенья при выполнении избранного вида.

При подборе тестов, выявляющих уровень развития скоростных способностей, рекомендуем руководствоваться основными требованиями, согласно которым упражнения должны быть: достаточно простыми и доступными для всех исследуемых, не требующих длительного предварительного обучения, а также разнообразными.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зациорский, в.м. физические способности спортсменам / в.м. зациорский. – м.: физкультура и спорт, 2010. – с.10-20.
2. Кузнецов, г. В. Скоростно-силовая подготовленность школьников 5-6 классов и ее совершенствование в процессе физкультурных занятий групп продленного дня: автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук / геннадий викторович кузнецов. – колומна, 2002. – 24 с.
3. Лях, в.и. двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / в.и. лях. – м.: terra-спорт, 2000. – с. 35.
4. Пьянзин, а. И. Эффективность применения упражнений для развития скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры / а.и.пьянзин, а.и.иванов, в.г.яковлев // ученые записки университета им. П.ф. лесгафта. – 2007. – № 10. – с. 58-61.