

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Чустрак А.П, Марунчак О.С.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. Використання на уроках фізкультури засобів спортивної боротьби позитивно вплинуло на розвиток фізичних якостей підлітків 11-12 років.

Актуальність. Специфічний зміст фізичної підготовки підлітків складає тренування силових та швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості та статокінетичної стійкості [1; 3; 4].

Завдання роботи: на основі аналізу наукової та методичної літератури в педагогічному експерименті простежити розвиток фізичних якостей підлітків, використовуючи на уроках фізкультури засоби спортивної боротьби.

Методики дослідження:

1) аналіз спеціальної літератури;

2) педагогічний експеримент (основний метод дослідження), до, в процесі та після якого визначали фізичні якості підлітків: силові та швидкісні здібності, гнучкість, витривалість [4], статокінетичну стійкість (статичну та динамічну рівновагу) [5];

3) методи математичної статистики.

Обстеження підлітків 11-12 років, (26 школярів) проводили у вересні і грудні 2016 року та травні 2017 року.

Виклад основного матеріалу. Всі показники фізичної підготовленості підлітків поступово покращувались від початку до кінця навчального року. Найбільше покращились силові показники: статична витривалість (вис на зігнутих руках) – на 117 %, швидкісно-силова витривалість рук (підтягування за 20 с.) – на 82,6 %, максимальна силова витривалість (максимальна кількість підтягувань) – на 62 % та згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 52 %.

Швидкісно-силова якість рук (кидки набивного м'яча вперед) збільшилась – на 31,8%, а кидки набивного м'яча назад – на 16,9% мабуть тому, що початкова величина кидків набивного м'яча назад була більшою на 105,6 см ніж кидки вперед. Бігові здібності збільшились на порівняно меншу величину (човниковий біг – на 8,9 % і біг за 6 хв. – на 8,68 %).

Тренування підлітків засобами спортивної боротьби позитивно вплинули на їх статокінетичну стійкість, особливо на статичну рівновагу, яка покращилась на 55,5 % порівняно з вихідними показниками. Динамічна рівновага після вестибулярних подразнень покращилась протягом навчального року на 38,5 %.

Висновки.

1. Всі показники фізичної підготовленості підлітків, внаслідок використання засобів спортивної боротьби, поступово покращувались від початку до кінця навчального року.
2. Бігові здібності збільшились на меншу величину.
3. Систематичні заняття підлітків з використанням засобів спортивної боротьби позитивно вплинули на їх статокінетичну стійкість, особливо на статичну рівновагу.

Література

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів : [Навч. посібник]. – Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
2. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка підлітків /В. Л. Волков. – К. : Різиграфіка, 2005. – 94 с.
3. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Корекція фізичного здоров'я підлітків 15-17 років заняттями боротьбою дзюдо. Актуальні проблеми функціональної морфології та інтегративної антропології. Прикладні аспекти морфології: матеріали науково-практичних конференцій з міжнародною участю. – Вінниця : ВНМУ, 2009. – С. 224-225.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
5. Чустрак А. П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. – Одеса : видавець Букаєв В. В., 2015. – С. 22-23.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПОЛИЦЕЙСКИХ

Ярещенко О.А.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Аннотация. Указывается на значимость имеющейся в спортивной литературе обобщения опыта теоретического и методического обеспечения процесса обучения двигательным действиям, а также особенностям его