

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ДОСЛІДЖЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 11 ТА 15 РОКІВ

**Асаулюк Сергій, Корбачов Роман**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статі представлено дослідження силових здібностей підлітків 11-15 років. Використано динамометрію, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, підтягування на перекладині.

**Summary.** In the present study gender power capacity of adolescents 11-15 years. Used dynamometry, flexion and extension arms in emphasis lying on the floor, pulling on the bar.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В системі фізичного виховання виділена фізична підготовка - педагогічний процес, направлений на виховання фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Від рівня розвитку фізичних якостей залежить успішна трудова діяльність, стан здоров'я людини та працездатність (Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., 2014) [1,2].

Науково-технічна революція передбачає розвиток у людини спеціальних фізичних здібностей, пов'язаних з точністю рухів і їх координацією. В зв'язку з цим фізичне виховання учнів в умовах сучасного суспільства змінюється - потрібне оздоровлення підростаючого покоління, підвищення рівня його загальної фізичної підготовки, яке розвиває здібності, необхідні для промисловості [5, 9].

Сила відіграє велику роль в життєдіяльності людини: з проявою сили ми зустрічаємось повсякчас (праця, спортивна діяльність, побут та інше). Щоб успішно вирішувати завдання фізичного виховання в школі з врахуванням потреб комплексної програми, необхідно всебічно вивчати природу і умови розвитку рухових якостей людини. Необхідно враховувати фактори, які впливають на розвиток сили і необхідний правильний методичний підхід зі сторони вчителя фізичної культури (Дяченко А.А., 2015) [6, 7]. Люба рухова діяльність людини потребує проявлення одного з компонентів структури фізичних здібностей людини - м'язової сили, яка визначається як здатність людини долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль [3,4].

**Мета дослідження.** Провести дослідження розвитку силових якостей учнів 11 та 15 років.

**Результати дослідження.** Силова підготовка досліджувалась у школярів 11 та 15 років по таким тестам: динамометрія правої та лівої кисті, згинання та

розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата), підтягування на перекладині (хлопці), вис на зігнутих руках.

Аналізуючи отримані результати під час проведення тесту «динамометрія правої кисті» у юнаків 11 та 15 років констатуємо такі зміни: в 11 років показник зріс з 17,3 до 19,6 кг на 2,3 кг, що складає 11,7%; в 15 років показник зріс з 35,7 до 47,8 кг на 12,1 кг, що складає 25,3% (рис.1).

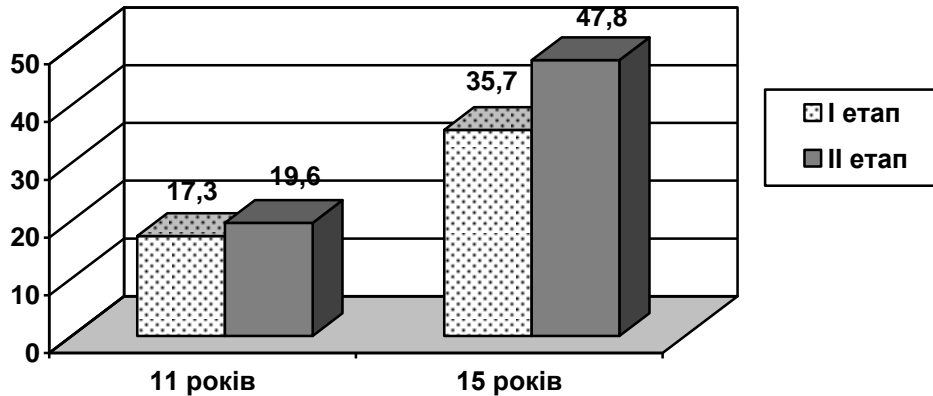


Рис. 1. Показники динамометрії правої кисті у юнаків 11 та 15 років в ході дослідження

Отримані результати свідчать про те, що приріст в цьому тесті становить: у дівчат 11 років з 13,3 до 15,5 кг на 2,2 кг, що складає 14,1%; в 15 років з 22,4 до 29,1 кг на 6,7 кг, що складає 23,02%.

Аналізуючи отримані результати під час проведення тесту «динамометрія лівої кисті», відбулись такі зміни: у юнаків 11 років показники сили зросли на II етапі з 14,4 до 17,9 кг на 3,5 кг, що складає 19,5%; в 15 років з 30,7 до 44,4 кг на 13,7 кг, що складає 30,8% (рис. 2).

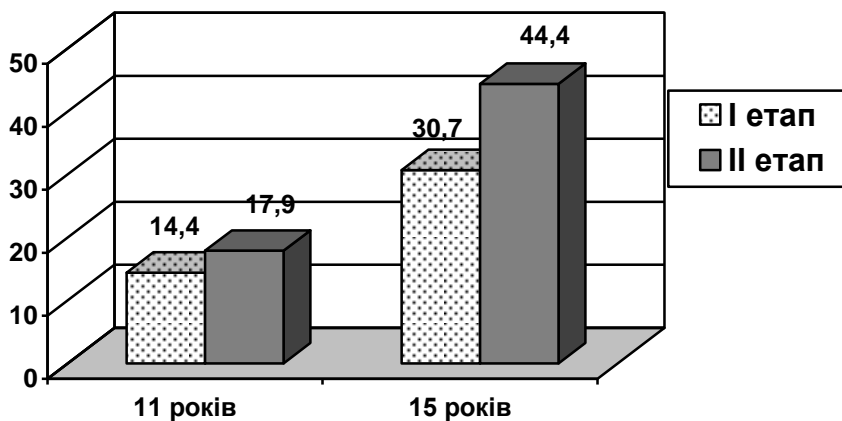


Рис. 2. Показники динамометрії лівої кисті у юнаків 11 та 15 років в ході дослідження

Аналізуючи отримані результати виявлено, що показник у дівчат збільшився: в 11 років з 11,6 до 14,5 кг на 2,9 кг, що складає 25%; в 15 років з 19 до 25,9 кг на 6,9 кг, що складає 36,3% (рис.3).

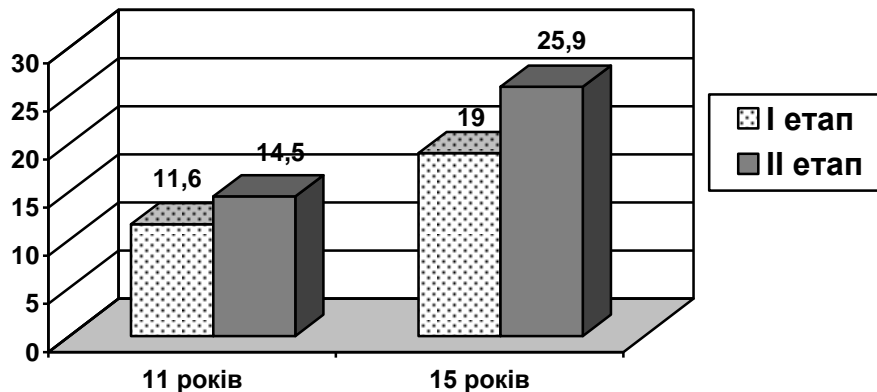


Рис. 3. Показники динамометрії лівої кисті у дівчат 11 та 15 років в ході дослідження

Аналізуючи отримані результати можна зробити висновок, що силова витривалість збільшилась, у юнаків 11 років з 30,8 до 41,9 сек на 11,1сек, що складає 35,7%; в 15 років з 45,3 до 58,8 сек на 13,5сек, що складає 29,8% .

Отримані результати свідчать про те, що силова витривалість збільшилась у дівчат 11 років з 13,97 сек до 19,2 сек на 5,23 сек, що складає 37,4%; в 15 років з 26,4 до 32,9 сек на 6,5сек, що складає 24,6%.

Аналізуючи отримані результати під час тесту, спостерігаються такі зміни: у юнаків 11 років результат в середньому покращився на 4,3 рази, в 15 років на 4,8 разів.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що ще недостатньо відображені всі аспекти дослідження по силовій підготовці підлітків 11 та 15 років. Дослідження розвитку сили у підлітків 11 та 15 років по тестам, використаним в роботі, виявило, що з віком показники сили мають тенденцію до зростання.

#### Література.

1. Асаулюк І.О. Зміни в показниках швидко-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології / Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Романенко О.І. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.175-177.
2. Асаулюк І.О. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів / Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннова М.В. // Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Випуск 44, Вінниця, 2016. – С.12-16
3. Волков Л.В.Фізичне виховання навчаючихся / Л.В. Волков. К.: Радянська школа, 1988.
4. Волошин А.М. Розвиток сили рук і плечового поясу / А.М. Волошин // Фізична культура в школі,1991. – №4. – С. 34 – 35.

5. Гужаловський А.А. Основи теорії і методики фізичної культури / А.А. Гужаловський. – М.: ФіС, 1986. – С. 77 – 82.
6. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.
7. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
8. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
9. Заціорський В.М. Вплив градієнта сили на результат швидкісно-силового руху / В.М.Заціорський, Ю.І. Смірнов. // Теорія і практика фізичної культури. – 1968. – №7.

## ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

**Білокур Руслана**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті представлено зміни показників гнучкості дівчат, які займаються художньою гімнастикою під впливом педагогічної технології.

**Summary.** The article presents indicators of flexibility girls who engaged in artistic gymnastics under the influence of educational technology.

**Актуальність.** В складнокоординаційних видах спорту, в тому числі і художній гімнастиці, основою тренувального процесу є технічна підготовка, якій приділяється значна частина уваги в тренувальному процесі. Але в першу чергу ефективність технічної підготовки залежить від рівня фізичної підготовленості спортсменки. Зокрема, в художній гімнастиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо спортсмен не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування зазначено, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатній розвиток гнучкості [5, 8].

У побуті та спортивній педагогіці рухливість у суглобах прийнято позначати терміном «гнучкість». Узагальнюючи думки фахівців можна зробити висновок, що гнучкість – це фізична якість, без достатнього розвитку якої неможливе достатнє функціонування будь-якого людського організму (Дмитренко С.М., Асаулюк І.О., 2016) [3].

Тому достатній рівень розвитку гнучкості є невід'ємною частиною рухового арсеналу людини [2, 4, 6, 9].