

4. У ході опитування 66,32% курсантів встановили необхідність приділили практичному процесу підготовки під час навчання в ВНЗ МВС України.

5. Встановлені пріоритетні фізичні, спеціальні та професійно-технічні якості, які необхідно розвивати у період підготовки майбутніх правоохоронців.

6. Визначено, що 88,15% курсантів зацікавлені в провадженні професійно-прикладних та базових видів спорту в навчальний процес ВНЗ МВС України.

ПЕРСПЕКТИВАМИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ є проведення дослідження серед професорсько-викладацького складу ВНЗ МВС України з метою визначення стану існуючої системи підготовки та відношення до впровадження професійно-прикладних та базових видів спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалый С.М. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України / С.М. Безпалый, Ю.В. Вереньга. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт; вип. 91– Чернігів, 2011. – 44 с.

2. Безпалый С.М. Фізична підготовка науково-педагогічного складу ВНЗ МВС України та ставлення офіцерів-викладачів до її удосконалення / С.М. Безпалый, В.М. Романчук, П.П. Ахрамович. // педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №7. – С. 25–31.

3. Вареньга Ю.В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Ю.В. Вареньга. – Львів, 2015. – 262 с.

4. Глущенко Д.В. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России / Д.В. Глущенко, В.А. Овчинников // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – №1. – С. 160–163.

5. Забора А.В. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів / А.В. Забора // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – С. 35–37.

6. Kompaniets' Yu.A. Analiz stanu sistemi fizichnoi pidgotovki maybutnikh pravookhorontsiv ta perspektivni napryamki ii vdoskonalennya. / Yu.A. Kompaniets'. // Pedagogika, psikhologiya ta metodiko – biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2012. – №9. – С. 48-52.

7. Krasota V.M. Viys'kovo-prikladna fizichna pidgotovka kursantov / V.M. Krasota // Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik. – 2014. – №2(40). – С. 85-89.

8. Nakaz MVS Ukraini № 318 vid 13.04.2012. «Pro zatverdzhennya Polozhennya z organizatsii profesiynoi pidgotovki osib ryadovogo i nachal'nits'kogo skladu organiv vnutrishnikh sprav Ukraini». – К. : RVV MVS Ukraini, 2012. – 37 s.

9. Ol'khoviy O.M. Teoretiko-metodichni osnovi profesiyno-spryamovanoi fizichnoi pidgotovki kursantiv VVNZ ZS Ukraini : [monografiya] / O.M. Ol'khoviy. – Kh. : KhUPS, 2012. – 286 s.

Вознюк Т.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

У статті розглядаються особливості планування навчальних навантажень на уроках фізичної культури з учнями основної школи під час вивчення варіативного модулю «Баскетбол», метою яких є розвиток швидкісно-силових якостей підлітків та вдосконалення ігрової підготовленості з баскетболу досліджуваних хлопчиків та дівчаток.

Ключові слова: учні основної школи, підлітки, баскетбол, швидкісно-силові можливості.

Вознюк Т.В. Вековые особенности развития скоростно-силовых качеств учеников основной школы в процессе занятий баскетболом. В статье рассматриваются особенности планирования учебных нагрузок на уроках физической культуры во время изучения вариативного модуля «Баскетбол» с учащимися основной школы, целью которых является развитие скоростно-силовых качеств подростков и совершенствование игровой подготовленности в баскетболе среди исследуемых мальчиков и девочек.

Ключевые слова: ученики основной школы, подростки, баскетбол, скоростно-силовые возможности.

Vozniuk T. Age-old features of development of speed-power qualities of students of basic school in the process of engaging in basket-ball. The article deals with planning training loads on physical training lessons with secondary school students. The main purpose of physical education lessons in high school is to develop the physical qualities of teenagers and enriching gaming arsenal boys and girls. School age is the most favorable period for the development of motor skills. This period is characterized by significant growth ontogeny all anthropometric indicators. Physical indicators of growth and mental development reach the state, which is close to the same index in adults. That is why a special place to improve motor capabilities adolescents 12-13 years occupying power-speed. According to the literature information high level of speed and power quality plays have a key role in achieving victory results in many kind of sports. Scientific analysis of literature information and advanced sports practice show that development of power-speed to high school age - a complex and ineffective process. But middle school age creates optimal development power-speed favorable conditions. Also, great attention should be paid to improving the running, coordination abilities and comprehensive development of all physical qualities that determine the formation capabilities to a high degree of concentration of efforts in different phases of running at speed, jumping and throwing in, sporting, mobile games and martial arts. Despite the wide range of research on the problems of school physical education in general, and research that deal with solving issues of physical qualities in terms of school lesson, in our opinion remains poorly understood issues of power-speed secondary school pupils by means of basketball. The purpose of our research is experimental confirmation of the effectiveness of the developed pedagogical

influence aimed at developing speed-strength abilities of secondary school pupils by means of basketball.

Key words: *primary school students, teenagers, basketball, speed-strength capabilities.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними задачами. Шкільний вік є найсприятливішим періодом для розвитку всіх рухових якостей. Саме цей період онтогенезу характеризується значним комплексним приростом антропометричних показників, показників фізичного та психічного розвитку. Саме тому особливе місце у вдосконаленні рухових можливостей підлітків 12-13 років займають швидкісно-силові якості, високий рівень розвитку яких відіграє велику роль при досягненні переможних результатів у багатьох видах спорту. Аналіз науково-методичної літератури та даних передової спортивної практики доводять, що розвиток швидкісно-силових якостей в старшому шкільному віці – складний і малоефективний процес, тоді як середній шкільний вік створює для цього сприятливі передумови, в т.ч. і щодо тренувальних дій, спрямованих на розвиток бігових, координаційних здібностей та комплексний розвиток усіх фізичних якостей, що детермінують формування здатностей до високого ступеня концентрації зусиль у різних фазах бігу на швидкість, у стрибках та метаннях, у спортивних, рухливих іграх та єдиноборствах. Не зважаючи на широке коло досліджень, присвячених проблемам шкільного фізичного виховання в цілому, та досліджень, які займаються розв'язанням питання розвитку фізичних якостей в умовах шкільного уроку, на нашу думку недостатньо вивченим залишається питання розвитку швидкісно-силових якостей учнів основної школи засобами баскетболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спеціальній літературі висловлюються думки на користь необхідності максимально можливого використання сприятливих (сенситивних) періодів для розвитку певних фізичних якостей а також для раціонального розвитку спортивного потенціалу підлітка. У зв'язку з цим загострюється необхідність проведення дослідження, спрямованого на виявлення ефективних механізмів розвитку швидкісно-силових здібностей, розробку практичних рекомендацій для розвитку швидкісно-силових якостей, які проявляються в бігових і стрибкових рухах у грі баскетбол, використовуючи які можна було б забезпечити швидкі темпи приросту фізичних якостей у сприятливий для цього період індивідуальної вікової еволюції дитини. Результати спеціальних досліджень з баскетболу, як і з інших видів спорту, підтверджують високий рівень залежності результатів ігрової діяльності від стану різних сторін підготовленості гравців (Ершова Е.М., Булкин В.А., Пученок І.А., 1984; Бабушкин В.З., 1991; Волков Л.В., 2002; Поплавський Л.Ю., 2004). Ігрова діяльність у баскетболі відрізняється великою кількістю рухів, які мають швидкісно-силову спрямованість. До них відносяться технічні прийоми як без м'яча (стрибки, прискорення, захисні дії, боротьба за відскок), так і з м'ячем (передачі, кидки у стрибку, кидки з дальньої відстані, дриблінг). Ураховуючи особливості енергетичного забезпечення ігрової діяльності (переважно аеробно-анаеробного), особливого значення в процесі тренувальної діяльності набуває підвищення базового рівня силової підготовки з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей (Портнов Ю.М., 1996; Корягин В.М., 1998; Леньшина М.В., 1999; Шамардін В.М., 2002). Однак ця проблема залишається недостатньо розробленою у сфері шкільного фізичного виховання, що підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціональної побудови процесу розвитку швидкісно-силових якостей на уроках вивчення баскетболу. Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що зумовила вибір напряму дослідження.

Мета дослідження: експериментально підтвердити ефективність розроблених педагогічних впливів, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів основної школи засобами баскетболу.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики щодо використання баскетболу, як засобу розвитку швидкісно-силових здібностей.

Виклад основного матеріалу. У процесі індивідуального розвитку людини (онтогенезу) відбувається нерівномірний приріст фізичних якостей. Встановлено, що в окремі вікові етапи деякі фізичні якості не тільки не підлягають якісним змінам (розвитку) в навчальному процесі, але їх рівень навіть може знижуватися в результаті неправильних педагогічних впливів. З вищезазначеного стає зрозумілим, що в конкретні періоди онтогенезу тренувальний вплив на виховання фізичних якостей повинен бути строго регламентованим [8]. Періоди стабілізації або зниження рівня розвитку у показниках фізичних якостей отримали назву «критичних». На нашу думку, ефективність управління процесом вдосконалення рухових здібностей в ході спортивної підготовки буде значно вищою, якщо акценти педагогічних впливів будуть збігатися з сенситивними етапами для конкретних фізичних здібностей. Розвиток фізичних якостей та збагачення рухового досвіду поряд із зміцненням та збагаченням здоров'я учнів основної школи виступають головними складовими процесу фізичного виховання, який спрямований на вирішення соціально значимих завдань, а саме всебічного та гармонійного розвитку особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності [6].

Однією з провідних особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи є врахування вікових особливостей. Дослідженнями В. Романенко доведено, що підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів. Ще однією особливістю виступає врахування закономірностей виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури. Закономірності виховання фізичних якостей учнів основної школи зумовлюються, з одного боку, природним процесом розвитку рухової функції організму, а з іншого – орієнтацією педагогічного процесу на цілеспрямоване їх виховання [2]. Відзначаємо, що ці закономірності притаманні розвитку різних фізичних якостей. До цих закономірностей, на думку В. Лук'яненка, Ю. Курамшина, О. Гужаловського, Б. Ашмаріна та інших, належить гетерохронність, етапність розвитку фізичних якостей та їх перенесення [1,7]. Зазначаємо, що на рівні ще однієї закономірності розвиток окремих фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності) проходить у тісному взаємозв'язку одне з одним. Таке явище прийнято називати «перенесенням». Особливе місце у розвитку рухових якостей учнів займають швидкісно-силові якості, високий рівень розвитку яких має велике значення як в опануванні низкою складних і відповідальних професій, так і при досягненні високих результатів у багатьох видах спорту [9,11]. Аналіз програмних та методичних матеріалів з фізичного виховання в загальноосвітніх закладах та організації цього процесу на практиці свідчать про те, що основна увага на уроках фізичної культури приділяється навчанню основним рухам [10]. У результаті школярі не отримують необхідного фізичного навантаження, яке надавало б істотний вплив на розвиток фізичних якостей. У зв'язку з цим стає зрозумілою актуальність

дослідження, яка полягає в тому, щоб розробити коротку стандартну тренувальну програму, розраховану на 15 уроків, для інтенсивного розвитку швидкісно-силових якостей, які проявляються в бігових і стрибкових рухах, використовуючи яку можна було б забезпечити швидкий приріст розвитку цих якостей засобами баскетболу. Під час початкового тестування були отримані дані, які дозволяють проаналізувати рівень розвитку швидкісно-силових якостей учнів. В експерименті брало участь 40 осіб: 20 хлопчиків та 20 дівчаток. Усі діти на момент дослідження були практично здоровими та мали допуск до занять фізичною культурою. Тестування проводилося на уроках фізичної культури. Для вимірювання рівня розвитку швидкісно-силових здібностей ми використовували кілька загальноприйнятих тестових вправ, які дозволяють комплексно оцінити рівень розвитку досліджуваних якостей. На констатувальному етапі експерименту достовірних відмінностей за всіма показниками вимірювання між контрольною та експериментальною групою хлопчиків виявлено не було ($p > 0,05$) (табл.1).

Таблиця 1

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей хлопчиків на констатувальному етапі експерименту (n=20)

| Групи дослідження | Групи | Статистичні показники | | | |
|---|-------|-----------------------|-----|------|------|
| | | \bar{x} | S | max | min |
| Стрибок у висоту з місця, см | КГ | 34,9 | 1,4 | 36,8 | 32,7 |
| | ЕГ | 35,1 | 1,6 | 35,9 | 32,8 |
| Стрибок в довжину з місця, см | КГ | 170 | 4 | 175 | 167 |
| | ЕГ | 174 | 6 | 176 | 168 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | КГ | 28,7 | 1,5 | 29,3 | 25,2 |
| | ЕГ | 29,1 | 1,8 | 30,2 | 27,3 |
| Кидок набивного м'яча з положення сидячи, ноги нарізно, м | КГ | 8,03 | 0,3 | 8,7 | 7,9 |
| | ЕГ | 7,89 | 0,4 | 8,1 | 7,6 |

Тестові випробування, які були проведені серед досліджуваних дівчаток, виявили наступні результати рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, які представлені в таблиці 1.2. Так само, як і серед хлопчиків, у дівчаток не було зафіксовано достовірної різниці між показниками контрольної та експериментальної групи, що дозволяє говорити про чистоту експерименту ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей дівчаток на констатувальному етапі експерименту (n=20)

| Групи дослідження | Групи | Статистичні показники | | | |
|---|-------|-----------------------|------|------|------|
| | | \bar{x} | S | max | min |
| Стрибок у висоту з місця, см | КГ | 29,9 | 1,07 | 31 | 28 |
| | ЕГ | 30,1 | 1,4 | 32 | 27 |
| Стрибок в довжину з місця, см | КГ | 158 | 2 | 162 | 157 |
| | ЕГ | 160 | 2 | 162 | 159 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | КГ | 16,6 | 1,23 | 17,3 | 14,6 |
| | ЕГ | 16,5 | 1,8 | 17,1 | 16,5 |
| Кидок набивного м'яча з положення сидячи, ноги нарізно, м | КГ | 5,03 | 0,4 | 5,49 | 5,01 |
| | ЕГ | 5,5 | 1,3 | 5,9 | 5,1 |

Порівнявши результати дослідження на констатувальному етапі експерименту, можна відмітити, що у хлопців показники прояву швидкісно-силових здібностей набагато вищі, ніж у дівчат на початку експерименту. Однак рівень розвитку досліджуваних якостей у всіх підлітків знаходиться на рівні вище середнього та середньому, що свідчить про наявність потенціалу для розвитку цих якостей в подальшому з метою досягнення вищих результатів. Під час експерименту була складена програма за якою проводились уроки для учнів експериментальної групи. Учні контрольної групи займалися за затвердженою шкільною програмою з фізичної культури. Програма була впроваджена з першого уроку. Включала в себе завдання спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей з використанням підвідних та імітаційних вправ з баскетболу. Вправи виконувалися в різних частинах уроку в залежності від завдання, яке вирішувалось з допомогою цієї вправи, проте найбільше вправ виконувалося в основній частині уроку. Це давало учням змогу розітяться перед роботою і з максимальною працездатністю виконувати завдання. При складанні авторської програми розвитку швидкісно-силових якостей учнів 12–13 років, нами були вивчені і проаналізовані аналогічні програми, які використовуються різними фахівцями [1, 3, 4, 5]. У результаті проведеного аналізу для нашої програми було виокремлено такі вправи, для виконання яких не потрібне спеціальне обладнання, які мають прикладний характер, близькі до змагальних вправ, та не мають негативного впливу на опорно-руховий апарат учнів.

Однією з найефективніших вправ експериментальної програми є вистрибування на спеціальне підвищення (наприклад, на гімнастичну лавку), це завдання сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективного виконання стрибків, оскільки воно має змагальний характер вистрибування на підвищення дозволяє засвоювати «зависання» в повітрі при виконанні кидків у кошик. Також можна використовувати багаторазові стрибки у довжину з місця, які дозволяють розвивати стрибкову витривалість і миттєву швидкість відштовхування від підлоги (що відіграє важливу роль для гри в баскетбол). Запропонована програма показала свою ефективність для розвитку швидкісно-силових якостей школярів. Вона є достатньо легкою в застосуванні, не потребує складного інвентарю і є досить цікавою для дітей, що є основною умовою для досягнення ефективних результатів у будь-якому педагогічному експерименті, де беруть участь діти. У ході педагогічного експерименту було встановлено що розроблена програма для розвитку швидкісно-силових якостей учнів середніх класів на уроках з баскетболу є достатньо ефективною. Це підтверджується такими фактами: по-перше, результати тестування показали, що в швидкісно-силових вправах (стрибок у довжину з місця, висота підскоку) показники в експериментальній групі під час застосування цієї програми, виявилися вищими, ніж у дітей в контрольній групі. Хоча, як було встановлено в процесі статистичної обробки матеріалів, на початковому етапі ці показники були майже однаковими та статистично не відрізнялись в обох групах (рис.1 (а, б)).

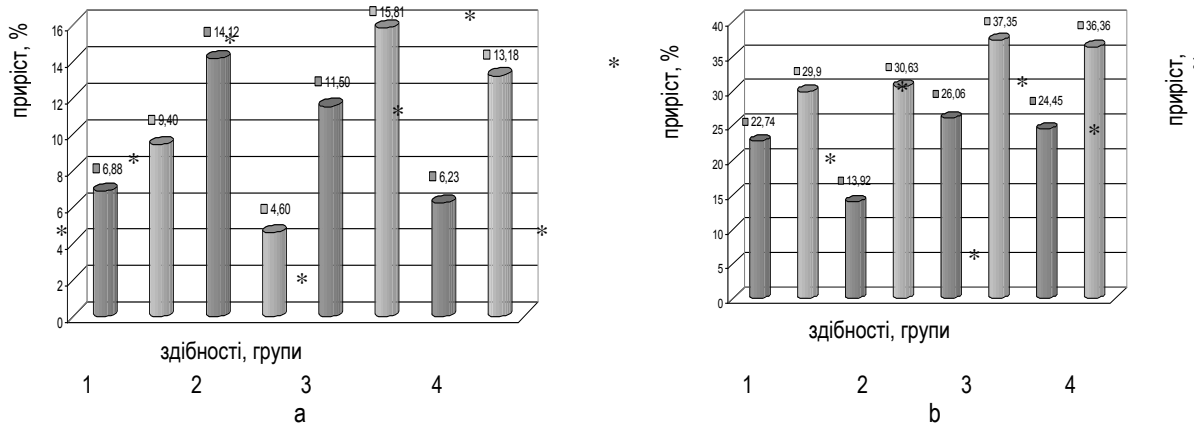


Рис.1. Приріст результатів тестування підлітків на формувальному етапі дослідження, % (рис. а – хлопчики, рис.б – дівчатка)

- 1 – стрибок у висоту з місця, см; 2 – стрибок в довжину з місця, см;
 - 3 – метання малого м'яча на дальність, м;
 - 4 – кидок набивного м'яча з положення сидячи, ноги нарізно, м.
 - – показники приросту результатів контрольної групи;
 - – показники приросту результатів експериментальної групи.
- Примітка: * – достовірна різниця приросту.

За результатами, отриманими по закінченню педагогічного експерименту ми зробили висновок, що внаслідок впровадження авторської програми, показники експериментальної групи, отримані в ході формувального етапу експерименту перевершили показники контрольної групи, що є доказом ефективності розробленої методики. Так показники приростів серед хлопчиків складають: 6,88% у контрольній групі проти 9,40 % у експериментальній групі у тестуванні стрибків у висоту з місця; 14,12 % у експериментальній групі проти 4,60% контрольної групи у показниках приросту тестування стрибків в довжину з місця; показники у тестуванні метання малого м'яча на дальність приріст результатів експериментальної групи складає 15,01 %, контрольної групи – 11,50 %; приріст результатів у кидках набивного м'яча на дальність зріс на 13,18% у експериментальній групі, приріст результатів контрольної групи виявився значно меншим і склав 6,58%. У групах дослідження серед дівчаток також спостерігалися прирости як в контрольній, так і в експериментальній групі. Але прирости експериментальної групи дівчаток були статистично вищі порівняно з аналогічними показниками контрольної групи дівчаток. В результаті статистичної обробки даних ми визначили, що приріст показників експериментальної групи дівчаток у стрибках в довжину з місця зріс на 29,90%, контрольна група покращила свої показники на 22,74%. щодо стрибків в довжину, то тут також більший приріст продемонстрували досліджувані експериментальної групи: 30,63% проти 13,92 % контрольної групи. У показниках тестового завдання «метання малого м'яча на дальність» вищі результати показали дівчатка експериментальної групи 37,35 % проти приросту контрольної групи 26,06 %. Результати приростів у кидках набивного м'яча з положення сидячи теж підтверджують ефективність програми занять експериментальної групи, адже вони вищі у експериментальній групі порівняно з контрольною: 36,36 % проти 24,45 %.

ВИСНОВКИ. Порівнявши результати формувального етапу експерименту за допомогою методів математичної статистики (приріст результатів), можна зробити висновок про ефективність розробленої програми розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваних учнів. Адже приріст результатів у експериментальній групі в кінці дослідження статистично вищий, ніж результати в аналогічних тестових вправ у контрольній групі, як у хлопчиків, так і у дівчаток. Це є свідченням ефективності розроблених педагогічних підходів та вказує на їх практичну значущість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б. А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. – С.51-63
2. Герасимов К.Е. Основы физической культуры. Методика и организация проведения занятий по баскетболу. / К. Е. Герасимов. – М.: МГУИЭ, 2006. – 90 с.
3. Жарова А.Ю. Скоростно-силовая подготовка школьниц 7-12 лет различных соматических типов / А. Ю. Жарова. Краснодар, 2000. - 21с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. / Ю. Д. Железняк. - М.: Академия, 2002. - 520 с.
5. Обучение детей физической культуре: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Б.П.Пузанов, Н.П.Коняева, Б. Б. Горский и др.; Под ред. Б. П. Пузанова. – М.: Академия, 2000. – 272 с.
6. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников / Н. Тимашова. – М.: Зеленый мир, 2004, № 5-6.
7. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд – во АСВ, 2000.
8. Rothstein J.M. Primer on measurement: An introductory guide to measurement issues. / J.M. Rothstein, J.L. Echternach – Alexandria, VA: American Physical Therapy Association. – 1993. – 352 p.
9. Sale D. G. Neural adaptation to strength training / D. G. Sale // Strenght and Power in Sport. – Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249-265.
10. Performance of normal children on the Pediatric Clinical Test of Sensory Interaction for Balance / [J. C. Deitz, P. Richardson, S. W. Atwater eth.]. // Occupational Therapy Journal of Research. – 1991. – №11. – С. 336 – 356.
11. Reed E.S. Changing theories of postural development. / E.S. Reed // In M.H. Woollacott, A. Shumway-Cook. Development of posture and gait across the life span. Columbia, SC: University of South Carolina Press.–1989.– P. 3–24.