

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ**

(Маєвський М.І., канд. наук з фіз. вих. і спорту, ст. викладач;
Каганюк А.С., магістрант)

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Україна

Фізична підготовленість це рівень розвитку комплексу фізичних якостей і рухових здібностей людини. До складу її комплексу входять: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, а також їх поєднання (наприклад, швидкісна витривалість) і похідні (координаційні здібності, динамічна сила, швидкість реакції і т.д.) [3].

Важлива характеристика функціонального стану рухового апарату - сила м'язів. Дослідження показали, що максимальна сила кисті з віком збільшується нерівномірно. Найбільший приріст сили спостерігається у віці 14-17 років. Сила м'язів нижніх кінцівок найбільш інтенсивно збільшується з 10 до 15 років, становить силу - 16-18 років.

П. М. Бондаревська встановила, що, хоча абсолютні максимуми сили досягаються у віці від 20 до 40 років, відносна сила (на 1 кг маси тіла) для більшості груп м'язів досягає максимуму в 12-13 років [4].

У дослідженнях С.Ф. Євтушенко було встановлено, що найбільш високі темпи приросту сили, тобто сенситивні періоди, припадають на молодший і старший шкільний вік. Не менш важливими є динамічна сила людини і одна з її різновидів - вибухова сила, тобто здатність прояву максимальної сили в найкоротший термін. Так, висота стрибка вгору з місця у дівчаток безперервно поліпшується до 12-14 років, потім слідує деяка стабілізація результатів і навіть їх погіршення. У хлопчиків середньогрупові показники вибухової сили з віком підвищуються, досягаючи свого максимуму в 15-17 років.

Періодом бурхливого розвитку швидкісно-силових здібностей є 11-14 річний вік. Аналіз літературних даних по онтогенезу силових якостей дозволяє зробити висновок, що найбільший приріст показників сили, що проявляється в різних рухах, має місце у віці від 11 до 16 років. При цьому у хлопчиків і юнаків темпи приросту силових параметрів вище, ніж у дівчаток і дівчат [1].

Найбільш певний результат вивчення швидкісних якостей у зв'язку з віком - встановлення періоду прискореного розвитку швидкісних здібностей у різних їх проявах відповідає віку 10-13 років.

Разом з тим Д.А. Іванова, В.М. Утенко, Г.А. Вайнік відзначають відмінності в характері розвитку швидкісних якостей у хлопчиків і дівчаток, а також загальну нерівномірність цього процесу. Так, статеві відмінності в рівні розвитку швидкості руху невеликі до 12 - річного віку. У більш старшому віці хлопчики мають перевагу перед дівчатками, у яких рівень розвитку швидкісних якостей стабілізується після 13-14 років.

СМ. Погудін вивчав закономірності розвитку загальної і швидкісно-силової витривалості і прояви цієї фізичної якості при статичних зусиллях. Загальна витривалість, яка визначається за тривалості бігу зі швидкістю 70% від максимальної, у хлопчиків молодшого шкільного віку зазнає інтенсивного розвитку. У дівчаток з 8 до 13-14 років цей показник неухильно збільшується, а після 14 років різко знижується [2].

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

Серед фізичних здібностей важливу роль відіграє рухливість в суглобах, або гнучкість, тобто здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють активну гнучкість, яку проявляють за рахунок власних м'язових зусиль, і пасивну, яка спостерігається шляхом додавання до рухливих частин тіла зовнішніх сил - сили тяжіння, зусиль партнера, тощо.

За особливостями вікових змін рухливості суглобів їх розподіляють на дві групи: до першої групи, яка характеризується збільшенням показників рухливості до 14-15 років з подальшим їх зменшенням, включені хребетний стовп і тазостегновий суглоб; до другої групи входить плечовий суглоб. Його відмінною ознакою є збільшення рухливості до 11-13 років, після чого показники утримуються на одному рівні і знижуються в 16-17 - річному віці (В.П Губа).

Аналіз даних за віковою розвитку спритності та інших проявів координаційних здібностей показали, що незважаючи на те, що дитина починає ходити в кінці першого або на початку другого року життя, удосконалення здатності правильно орієнтуватися в просторі триває ще багато років і тільки в 12-річному віці досягає показників, близьких до показників дорослих. Найбільшою прямолінійності ходьба досягає у 13- річних підлітків. Найбільш інтенсивний розвиток функції рівноваги відбувається у дітей 7-10 років (А.Г. Карпеев).

Дослідження, проведені групою вчених під керівництвом В. К. Бальсевича (2000), виявили, що віковий інтервал 7-12 років оптимальний для розвитку здатності керувати рухами. Причому, здатність до управління рухами, результативність яких в значній мірі пов'язано зі швидко-силовими здібностями, досягає максимуму в 13 років.

Таким чином, вдосконалення рухових навичок протікає у дітей 7-11 років завдяки специфічним, властивим дітям певного віку пошуково-пристосувальних процесів.

Основними закономірностями вікового розвитку координації є наступні: нерівномірний, коливальний характер розвитку здатності до управління руховими діями в різні вікові періоди; наявність сприятливих і несприятливих періодів онтогенезу для розвитку координаційних здібностей людини.

Література

1. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. - Кам'янець-Подільський : ПП. О. А. Буйницький, 2008. - 156 с.
2. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7-10 років різних соматотипів / Г. В. Кротов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [за ред. С. С. Єрмакова]. - Х. : [б. в.], 2005. - № 3. - С. 24-29.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. — К. : Олімпійська л-ра, 2011. — 224 с.
4. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. - Тернопіль: Збруч. - 2000 - 248 с.