

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ – ОДНО
ИЗ СУЩЕСТВЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

К.Н. Терешко, 5 курс

*Научный руководитель – Л.В. Шукевич, к.п.н., доцент
Брестский государственный университет*

За последние годы в Республике Беларусь произошло много преобразований в физической культуре, отдыхе, спорте и туризме с целью укрепления здоровья подрастающего поколения.

В создавшихся условиях важной задачей в охране здоровья детей школьного возраста является не только медицина, но и такая сфера как физическая культура.

Физическая культура представляет собой один из наиболее весомых факторов оздоровления подрастающего поколения.

Развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь является основной целью политики государства в области по эффективному использованию их в оздоровлении нации.

В сохранении и укреплении здоровья школьников важную роль играет развитие их физических способностей школьников.

Важное значение в физической подготовке школьников отводится развитию скоростных способностей.

А.А. Гужаловский [1, с. 6–7.], З.И. Кузнецова [3, с. 3–4.] отмечают, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания скоростных способностей.

Многочисленные данные дают возможность считать, что основными элементарными формами проявления скоростных способностей человека является:

- время двигательной реакции;
- время максимального быстрого выполнения одиночного (единичного) движения при условии, что внешнее сопротивление не велико;
- частота движений.

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать её [3, с. 93.].

Знание возрастных закономерностей развития скоростных способностей школьников позволяет учителю физической культуры планировать материал по развитию скоростных способностей, успешно организовывать и методически правильно осуществлять учебный процесс на уроке.

Выявление особенностей развития элементарных и комплексных форм проявления скоростных способностей является важным и значимым вопросом исследования в настоящее время.

Цель исследования – экспериментально проверить состояние развития комплексных форм проявления скоростных способностей современных школьников младшего и среднего возраста.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить возрастные особенности и типы развития комплексной формы проявления скоростных способностей учащихся младшего и среднего школьного возраста.
2. Сопоставить показатели скоростных способностей девочек с показателями мальчиков 6–15 лет.

Исследование было проведено на базе учреждения государственного образования «Средняя общеобразовательная школа № 7» г. Бреста. В эксперименте приняли участие мальчики и девочки 6–15 лет. Было проведено тестирование скоростных способностей школьников в беге на 30 м.

Полученные результаты в беге на 30 м показали, что уровень развития скоростных способностей у детей младшего и среднего школьного возраста неуклонно повышается с возрастом (таблица).

Таблица – Показатели комплексной формы проявления скоростных способностей детей 6–15 лет (на примере бега на 30 м)

Возраст, лет	Статистические параметры								
	Девочки			Мальчики			Разница, с	t	p
	х	σ	v	х	σ	v			
6–7	7,3	0,52	7,12	7,0	0,47	6,71	0,3	2,182	<0,05
7–8	7,1	0,41	5,77	6,9	0,52	7,50	0,2	1,541	>0,05
8–9	6,9	0,31	4,49	6,7	0,41	6,11	0,2	1,984	>0,05
9–10	6,6	0,45	6,71	6,3	0,42	7,81	0,3	2,485	<0,05
10–11	6,3	0,37	5,87	5,9	0,33	5,59	0,4	4,170	<0,01
11–12	6,0	0,39	6,50	5,7	0,42	7,36	0,9	2,668	<0,05
12–13	5,9	0,45	7,62	5,6	0,48	8,57	0,3	2,324	<0,05
13–14	5,7	0,41	7,19	5,4	0,37	6,85	0,3	2,766	<0,05
14–15	5,6	0,39	6,98	5,3	0,42	7,92	0,3	2,668	<0,05

Специфические половые различия наблюдаются в возрастной динамике развития скорости бега у младших школьников и ведут к тому, что достоверность различий в этих показателях между девочками и мальчиками периодически изменяются. Так, если в 6–7 летнем возрасте мальчики существенно опережают девочек по показателям бега на 30 м, то уже к 7–8 и 8–9 летнему возрасту, за счёт более высоких темпов роста скоростных способностей у девочек эти различия теряются.

Возрастание темпов роста скорости бега у мальчиков 9–10 летнем возрасте, вновь приводит к существенным различиям по полу.

Анализ возрастной динамики показателей скоростных способностей детей среднего школьного возраста свидетельствует о существенных статистических изменениях, которые имеются между показателями девочек и мальчиков во всех возрастных группах.

Исследования возрастной динамики развития скоростных способностей по результатам в беге на 30 м показали, что в поступательном возрастном развитии скоростных способностей детей среднего школьного возраста наблюдается улучшение результата от возраста к возрасту как у мальчиков, так и девочек.

Влияние пола на возрастную динамику развития скоростных способностей прослеживается на всём протяжении среднего школьного возраста.

Список использованных источников

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Нар.асвета, 1976. – С. 6–7.
2. Кузнецова, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова. – М., 1967. – С. 3.
3. Холодов, Ж.К, Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – С. 93.