

## ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 11–17 ЛЕТ

*Джужульфикар Азиз Альбаркайи<sup>1</sup>, Врублевский Е.П.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Университет Аль-Кадисия

(Эд-Дивания, Ирак)

<sup>2</sup> Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

(Гомель, Республика Беларусь)

Большую роль в многолетнем процессе физического воспитания учащихся играет развитие скоростно-силовых способностей, так как они являются

важным показателем физической подготовленности школьников, мобилизации функциональных возможностей организма. Дети и подростки легко приспосабливаются к нагрузкам скоростно-силового характера, а скоростно-силовые упражнения оказывают положительное влияние на физическое развитие и двигательную подготовленность школьников [1].

Скоростно-силовые способности мышц нижних конечностей оценивались на основе общепринятых упражнений – прыжка в длину с разбега и прыжка в длину с места. Оценка скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей проводилась на основе метания набивного мяча на дальность из положения сидя. В исследовании приняло участие 181 мальчик и 167 девочек от 11 до 17 лет.

Выявлено, что скоростно-силовые способности формируются неравномерно, наблюдаются периоды их ускоренного и замедленного развития. Это отражается в темпах прироста скоростно-силовых способностей. Так, нередко отмечается раннее проявление скоростно-силовых способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами их формирования.

В ходе исследования было выявлено, что результаты прыжка в длину с места у школьников от 11 до 17 лет увеличились на 29,7 см (девушки) и на 52,8 см (юноши). При этом у юношей показатели выросли с 167,2 до 220 см и наибольший прирост отмечен с 13–14 лет – 7 см (3,8 %;  $p>0,05$ ).

У девушек можно отметить три зоны наибольшего увеличения результатов. Первая зона приходится на 12–13 лет, где прирост результатов составил 11,3 см (2,52 %;  $p>0,05$ ), вторая – 13–14 лет, увеличение равно 6,3 см (1,13 %;  $p>0,05$ ), третья – 15–16 лет, тут результаты выросли на 9,5 см (1,16 %;  $p>0,05$ ). В старшем школьном возрасте (16–17 лет) у девушек, в отличие от юношей, зафиксировано снижение результата в прыжках в длину с места на 4 см (2,62 %;  $p>0,05$ ).

Результаты в прыжке в длину с разбега планомерно увеличиваются с 11 до 17 лет, как у юношей, так и девушек. Заметны также зоны активного и замедленного роста результатов. У юношей значительные приросты отмечены с 11 до 12 лет и с 15–16 лет, они составили соответственно 47,6 см (3,43 %;  $p<0,05$ ) и 52 см (2,81 %;  $p<0,05$ ). Наименьшие значения прироста результатов наблюдаются с 14 до 15 лет и с 16 до 17 лет – 9 см (1,51 %;  $p>0,05$ ) и 8,5 см.

Анализ динамики результатов в метании набивного мяча показывает неодинаковые изменения у школьников и школьниц 11–17 лет. Абсолютный прирост результатов в метании набивного мяча из положения сидя у девушек с 11 до 17 лет составил 261,5 см, а у юношей результат вырос с 487 до 833 см, общий прирост составил 346 см.

Полученные данные проведенного исследования свидетельствуют о том, что естественный рост показателей скоростно-силовых проявлений у лиц мужского пола происходит до 16 лет, а у представительниц женского – до 14 лет.

Заметна неравномерность результативности развития показателей в скоростно-силовых упражнениях у испытуемых обоего пола.

1. Альбаркайи, Д. Динамика скоростно-силовых способностей школьников, занимающихся и не занимающихся спортом / Д. Альбаркайи, Х. Хоршид, Е. П. Врублевский // Зб. статей III Міжн. наук.-прак. конф. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 26–32.