

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УПЛЫЎ ЛЫЖНАГА СПОРТУ НА РАЗВІЦЦЁ ФІЗІЧНЫХ ЯКАСЦЯЎ ПАДЛЕТКАЎ 15–17 ГАДОЎ

*І.Л. Александровіч
Віцебск, ВДУ імя П.М. Машэрава*

Актуальным у цяперашні час з’яўляецца задача выхавання ўсебакова і гарманічна развітога чалавека, раскрыццё заканамернасцяў расце, развіваецца арганізма дзіцяці. Паспяховае рашэнне гэтай задачы шмат у чым залежыць ад правільнай пастаноўкі фізічнага выхавання, пачынаючы з самага ранняга ўзросту. Толькі пры строгім навуковым падыходзе фізічнае выхаванне становіцца сапраўдным сродкам захавання і ўмацавання здароўя дзяцей, паляпшэнне іх фізічнага развіцця [2].

Мэтай дадзенай працы з’яўляецца параўнальны аналіз фізічных якасцяў спартсменаў-лыжнікаў і школьнікаў, якія не займаюцца спортам, 15–17 гадоў паміж сабой.

У дадзенай працы разглядаецца развіццё фізічных якасцяў дзяцей 15–17 гадоў ва ўмовах школьных урокаў фізічнай культуры і пры спецыялізаваных занятках лыжным спортам.

Матэрыял і метады. Пры правядзенні даследавання выкарыстоўваліся педагогічны эксперымент, тэставанне фізічных якасці падлеткаў, метады матэматыка-статыстычнай апрацоўкі эксперыментальных дадзеных. Даследаванне праводзілася на базе ДУА “СШ № 5” г. Наваполацка і “Навалопецкая ДЮСШ” па лыжных гонках. Для вызначэння фізічных якасцяў былі адабраны наступныя практыкаванні: бег 30 метраў (з высокага старту); чаўночны бег 4*10 метраў; скачок у даўжыню з месца; 6-хвілінны бег (м); нахіл наперад са становішча седзячы (см); падцягванне на перакладзіне (дзяўчынкі на нізкай).

Вынікі і іх абмеркаванне. Педагогічнае даследаванне праводзілася ў тры этапы. На першым этапе даследавання былі аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры па ўплыву лыжнага спорту на арганізм падлеткаў.

Другі этап уключаў правядзенне педагогічнага тэставання з удзелам двух доследных груп (ДУА “СШ № 5” г. Наваполацка і “Навалопецкая ДЮСШ” па лыжных гонках). Узрост доследных ў групам 15–17 гадоў. Для вызначэння фізічных якасцей былі праведзены кантрольныя практыкаванні.

Дадзеныя практыкаванні дазваляюць выявіць фізічныя здольнасці, такія як: хуткасць, каардынацыя, хуткасна-сілавая якасці, сіла, цягавітасць і гнуткасць.

Трэці этап уключаў у сябе правядзенне паўторнага тэставання для абедзвюх доследных груп і ацэнка вынікаў, праведзенага даследавання.

У ходзе правядзення нашага даследавання ў доследных груп былі праведзены тры зрэзу, на якіх былі адабраны вынікі выканання прапанаваных практыкаванняў. Дадзеныя вынікі будуць выкарыстаны для ацэнкі ўплыву лыжнай падрыхтоўкі на арганізм падлеткаў [1].

*Сярэднія вынікі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці лыжнікаў-гончыкаў і школьнікаў,
якія не займаюцца спортам*

Восень 2016 года

	Бег 30 м	чаўночны бег	скачкі ў даўжыню з месца	6-хвілінны бег	нахіл наперад са становішча седзячы	падцягванне
Лыжнікі	4,2	9,4	207	1687	12	17
Школьнік	5,1	10,4	178	1128	10	8

Вясна 2017 года

	Бег 30 м	чаўночны бег	скачкі ў даўжыню з месца	6-хвілінны бег	нахіл наперад са становішча седзячы	падцягванне
Лыжнікі	4,2	9,2	210	1706	12	18
Школьнік	4,7	10,1	179	1396	10	11

Восень 2017 года

	Бег 30 м	чаўночны бег	скачкі ў даўжыню з месца	6-хвілінны бег	нахіл наперад са становішча седзячы	падцягвання
Лыжнікі	4,1	9,2	210	1718	12	19
Школьнік	4,9	10,3	184	1300	10	9

Хуткасць (бег 30 м). У школьнікаў найлепшы вынік прасочваўся вясной 2017 года і быў роўны 4,7. Сярэдні вынік хуткасці восенню 2017 года (з 4,9) палепшыўся ў параўнанні з восенню 2016 года (5,1), але пагоршыўся ў параўнанні з вынікам вясной 2017 года (4,7 з). У лыжнікаў хуткасць восенню 2016 года і вясной 2016 года была на адным узроўні (4,2 с), а восенню 2017 года нязначна павысілася. Паводле звестак школьнай праграмы вынік школьнікаў знаходзіцца на сярэднім узроўні, а вынік лыжнікаў перавышае высокі ўзровень фізічнай падрыхтаванасці.

Каардынацыя (чаўночны бег). У школьнікаў вынік змяняўся такім чынам, што вынік, атрыманы восенню 2017 года (10,3 с) быў лепш, чым восенню 2016 года (10,4 с), але горш чым вясной 2017 года (10,1 с). У лыжнікаў вынікі вясной і восенню 2017 года (з 9,2) палепшыліся, па параўнанні з восенню 2016 года (9,4). У цэлым у школьнікаў і ў лыжнікаў вынікі выраслі ў сярэднім на 0,1 с і на 0,2 с адпаведна. Узровень развіцця каардынацыі ў школьнікаў сярэдні, а ў лыжнікаў перавышае высокі.

Вынослівасці (6 – мінутны бег). Развіваецца ў школьнікаў і ў лыжнікаў. У табліцы 1 відаць павелічэнне сярэдняга выніку школьнікаў вясной 2017 года, затым невялікае зніжэнне восенню 2017 года. У лыжнікаў прасочваецца раўнамерны рост вынікаў.

Гнуткасць (нахіл наперад са становішча седзячы) па дадзеных літаратурных крыніц павелічэнне паказчыкаў гнуткасці назіраецца да 13-14 гадоў, пасля гэтага пачынаецца акасцяненне апорна-рухальнага апарата, што не дазваляе развіваць дадзены паказчык. Ступень развіцця гнуткасці і ў школьнікаў, і ў лыжнікаў знаходзяцца на сярэднім узроўні.

Хуткасна-сілавая якасці (скачок у даўжыню з месца). У школьнікаў і ў лыжнікаў вынікі палепшыліся. У школьнікаў сярэдні вынік восенню 2016 года і вясной 2017 года быў роўны адпаведна 178 см і 179 см, а восенню 2017 года – 184 см, што сведчыць аб нязначным прыросце выніку. У лыжнікаў восенню 2016 года вынік быў 207 см, а вясной і восенню 2017 года нязначна павялічыўся – 210 см, хуткасна-сілавая якасці працягваюць развівацца і ў школьнікаў, і ў лыжнікаў. Дадзеныя абедзвюх груп знаходзяцца на сярэднім узроўні развіцця хуткасна-сілавых якасцяў, але ў лыжнікаў прыкметна некаторы перавагу.

Сіла (падцягванне на перакладзіне). Развіваецца і ў школьнікаў, і ў лыжнікаў. У школьнікаў назіраецца значны прырост выніку вясной 2017 года (11 разоў), а восенню 2017 года невялікае зніжэнне (9 разоў). У лыжнікаў сярэдні вынік восенню 2016 года-17 разоў, затым адбываецца нязначнае павелічэнне.

Па дадзеных літаратурных крыніц найбольшы прырост сілы назіраецца ў сярэднім і старэйшым школьным узросце. Праведзеныя даследаванні пацвярджаюць дадзеныя літаратурных крыніц [3]. Узровень развіцця сілы ў школьнікаў сярэдні, а ў лыжнікаў высокі.

Заклучэнне. Наша даследаванне ўключала ў сябе тры этапы, правядзенне якіх дазволіла прыйсці нам да выніку, гэта значыць даказаць неабходнасць заняткаў фізічнай культурай і спортам, а ў прыватнасці лыжнай падрыхтоўкай.

Атрыманыя дадзеныя паказалі, што вынікі лыжнікаў-гончыкаў перавышаюць сярэднестатыстычны ўзровень фізічнай падрыхтаванасці, акрамя паказчыкаў гнуткасці і хуткасна-сілавых якасцяў (сярдні ўзровень), а вынікі школьнікаў, якія не займаюцца спортам, знаходзяцца на сярэднім узроўні. У працэсе нашага даследавання неабходныя нам вынікі пацвердзіліся, што лішні раз даказвае важнасць заняткаў фізічнай культурай і спортам.

1. Міхалёнак А. У. Развіццё хуткасці ў лыжнікаў-гончыкаў 13-14 гадоў (спрынт) / Д. С. Высоцкая, А. У. Міхалёнак // матэрыялы IV Міжнароднай. навук.-практ. конф. «Малалодск. Інтэлект. Ініцыятыва», Віцебск, 29 красавіка 2016 г. – Віцебск: ВДУ імя П. М. Машэрава, 2016. С. 403-405.
2. Фиснеков Б. И. Физическая культура ў школе // Педагогіка, 2003.
3. Лыжны спорт і методыка выкладання: курс лекцый / а. В. Міхалёнак, І. Л. Александровіч. – Віцебск: ВДУ імя П. М. Машэрава, 2017. – 73 с.