

## СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ У МАЛЬЧИКОВ И ПОДРОСТКОВ ОТ СЕМИ ДО СЕМНАДЦАТИ ЛЕТ

*П.К. Гулидин  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Скоростно-силовые способности имеют высокую взаимосвязь с результатами контрольных нормативов, качеством и временем освоения двигательных навыков и умений, влияют на развитие других физических способностей. В работах А.А. Гужаловского (1979) [1], Е. Эйдера (2001) [2], изучение сенситивных периодов в развитии скоростно-силовых способностей проводилось на основе тестов: прыжок в длину с места, метание набивного мяча из-за головы. Однако данные показатели не позволяют определить уровень изучаемых способностей у отдельных групп мышц, так как эти тесты, являются интегральными показателями нескольких групп мышц ног и рук и на их результат влияют вес и рост. В наших предшествующих исследованиях было обнаружено, что каждая отдельная группа мышц имеет свои закономерности в формировании физических способностей [3]. Изучение сенситивных периодов в развитии скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у мальчиков и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, поможет научно обосновать средства и пути оптимизации их скоростно-силовой подготовки в процессе физического воспитания и при занятиях спортом, поэтому является актуальной проблемой.

Цель работы – определить сенситивные периоды в развитии скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у мальчиков и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

**Материал и методы.** Изучение скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у мальчиков и подростков проводилось на базе средних школ Витебской области в течение десяти лет на одном контингенте. Определялся уровень скоростно-силовых способностей по показателям импульса силы, для чего применялся инструментальный метод [4]. Топография показателей скоростно-силовых способностей изучалась при помощи «Устройства для измерения показателей силы различных мышечных групп человека» [5].

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенных исследований, были получены данные об изменении уровня скоростно-силовых способностей сгибателей предплечья (Спр), разгибателей предплечья (Рпр), сгибателей плеча (СПл), разгибателей плеча (РПл), сгибателей туловища (СТл), разгибателей туловища (РТл), сгибателей бедра (СБр), разгибателей бедра (РБр), сгибателей голени (СГл), разгибателей голени (РГл), подошвенных сгибателей стопы (ПССт) у мальчиков и подростков за каждый год от 7 до 17 лет. Для каждой отдельной группы мышц был рассчитан ежегодный процент прироста и индекс интенсивности роста показателей скоростно-силовых способностей, на основе которых определены сенситивные периоды в их развитии. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сенситивные периоды в развитии скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у мальчиков и подростков от семи до семнадцати лет

Возраст	Спр	Рпр	СПл	РПл	СТл	РТл	СБр	РБр	СГл	РГл	ПССт
7–8	△	△	△	▲	△	△	△	△	▲	▲	▲
8–9	▲	●	▲	●	△	▲	△	△	▲	●	▲
9–10	△	△	△	△	△	△	△	▲	△	△	△
10–11	●	▲	●	●	■	●	■	▲	▲	●	●
11–12	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
12–13	△	▲	△	▲	△	△	△	△	△	△	△
13–14	■	■	■	●	●	▲	●	▲	■	■	●
14–15	△	△	△	△	△	△	▲	△	▲	△	△
15–16	▲	▲	▲	▲	●	△	▲	△	▲	■	△
16–17	●	△	●	△	△	△	▲	△	▲	▲	△

Условные обозначения сенситивные периодов: ■ - высокой чувствительности, ● - средней чувствительности, ▲ - низкой чувствительности, △ - субкритические.

Таким образом, обнаружено, что сенситивными периодами высокой чувствительности в развитии скоростно-силовых способностей у мальчиков обладают в возрастном отрезке от 10 до 11 лет СТл, СБр; – от 13 до 14 лет Спр, Рпр, СПл, СГл, РГл; – от 15 до 16 лет РГл. Периоды средней чувствительности выявлены в возрасте от 8 до 9 лет у Рпр, РПл, РГл; – от 10 до 11 лет у Спр, СПл, РПл, РТл, РГл, ПССт; – от 13 до 14 лет у РПл, СТл, СБр, ПССт; – от 15 до 16 лет у СТл; от 16 до 17 лет у Спр, СПл. Периоды низкой чувствительности обнаружены в возрастных промежутках от 7 до 8 лет у РПл, СГл, РГл, ПССт; – от 8 до 9 лет у Спр, СПл, РТл, СГл, ПССт; – от 10 до 11 лет у Рпр, РБр, СГл; – от 12 до 13 лет у Рпр, СПл; – от 13 до 14 лет у РТл, РБр; – от 14 до 15 лет у СБр, СГл; – от 15 до 16 лет у Спр, Рпр, СПл, РПл, СБр, СГл; – от 16 до 17 лет у СБр, СГл, РГл. Отдельные группы мышц не отраженные в описании выше находятся в субкритических периодах своего развития.

**Заключение.** Определены возрастные отрезки для отдельных групп мышц у мальчиков и подростков наиболее благоприятные для педагогических воздействий на изучаемые физические способности.

Учет выявленных сенситивных периодов в развитии скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц у мальчиков и подростков позволяет осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход в оценке и формировании данных способностей, как на уроках физической культуры, так и учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.

1. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. – М., 1979. – 300 с.
2. Эйдер, Е. Научно-методические основы возрастного развития и направленного совершенствования физических качеств школьников 7-19 лет: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / АФВ и С РБ. – Минск, 2001. – 261 с.
3. Гулидин, П.К. Комплексная оценка скоростно-силовых качеств мальчиков 10-11 лет с учетом индивидуальных темпов формирования организма: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / БГАФК. – Мн., 2002. – 21 с.
4. Гулидин, П.К. Инструментальный метод оценки скоростно-силовых способностей юных спортсменов / П.К. Гулидин // Матер. международной н-пр. конф.: «Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением» 29-30 марта 2007.-Витебск, 2007.-С.-295-297.
5. Устройство для измерения показателей силы различных мышечных групп человека. Патент /полезная модель/№ 8765, зарегистрирован 2012. 04.11, Гулидин П.К., Кабанов Ю.М., Трущенко В.В.

## ТУРИСТИЧЕСКИЙ И ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАРПАТСКОГО РЕГИОНА УКРАИНЫ В КОНТЕКСТЕ АКТИВИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*В.И. Дмитрук, Н.В. Гринех, Л.А. Дяченко*

*Львов, Львовский филиал Киевского национального университета культуры и искусств*

Актуальность темы исследования состоит в том, что поиск новых возможностей в контексте активизации здорового стиля жизни человека – это вопрос не только индивидуальный, который касается конкретного человека, – это также вопрос качественного состояния общества какой-либо страны.

Целью данной статьи является раскрытие роли туристического и этнокультурного потенциала Карпатского региона Украины в контексте активизации здорового стиля жизни человека.

**Материал и методы.** Аналитическим центром «Институт города» был проведен опрос «Качество жизни во Львове – 2019». Выборка составила 1200 респондентов. Проанализировано некоторые факторы, которые взаимосвязаны и определяют возможности использования потенциала Карпатского региона Украины в контексте активизации здорового стиля жизни человека.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование категории «стиль» достаточно разностороннее. «Стиль» – целостность, взаимосвязь и взаимозависимость отдельных элементов определенного субъекта или явления, что адекватно выражает его сущность [1, с. 386]. Здоровый стиль жизни человека следует рассматривать в контексте типов его поведения, манер, мышления, культурной жизни личности и общества, моды, формы и ориентации их решений и др. [1, с. 386]. Авторы исследования данной научной тематики обнаружили, что здоровый стиль жизни человека связан также с проведением досуга. «Досуг» –