
ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ СКОРОСТНЫХ, КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Колесниченко Никита Алексеевич

преподаватель кафедры ФП,
магистр ФК, ВУНЦ ВВС "ВВА" (г. Воронеж)
E-mail: nikita_kolesnichenko@list.ru

Ярцев Дмитрий Сергеевич

курсант ВУНЦ ВВС "ВВА" (г. Воронеж)
E-mail: dima.111yartsev.90@mail.ru

В рамках констатирующего эксперимента мною было проведено тестирование физической подготовленности (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) и определены возрастные особенности развития физических способностей детей среднего школьного возраста г. Тамбова.

Базой для сравнения особенностей возрастной динамики развития физических способностей детей среднего школьного возраста г. Тамбова с показателями общероссийскими были выбраны нормативы, приведенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» (составители В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон; Москва). Данный выбор этой программы обусловлен тем фактом, что она имеет наибольшее распространение, а используемые в ней методические подходы включены в нормативные документы Министерства образования по мониторингу физического здоровья школьников в рамках реализации положений «Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года».

В соответствии с этим нами были рассчитаны средние показатели тестовых заданий, проведенных среди детей среднего школьного возраста г. Тамбова. Затем были составлены

сводные показатели динамики сравнения с нормативными данными отдельно для мальчиков и девочек.

Скоростные способности

Возрастная динамика скоростных способностей детей среднего школьного возраста г. Тамбова в сравнении со средними нормативными показателями, приведенными в программе, обнаружило следующее: у мальчиков г. Тамбова во всем возрастном периоде наблюдались превышение результатов тестовых заданий в пределах 2,9-5,2 % по сравнению с данными программными нормативами (рис. 1).

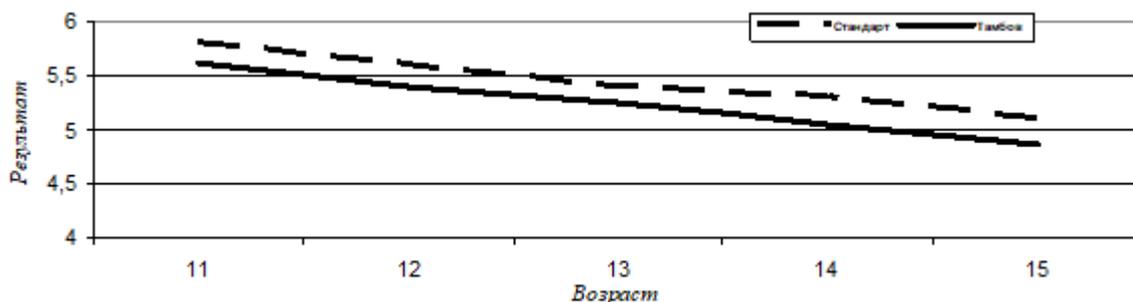


Рис. 1. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков

Также схожая тенденция наблюдалась и у девочек (рис. 2), однако, встречались отдельные особенности. В возрастном интервале 11-12 лет различия со средними нормативными требованиями были небольшими и проявлялись от 0,7-2,5 %. Значимый прирост результатов скоростных способностей девочек г. Тамбова приходится на 13 лет, и разница проявляется в 8,5 %. В другом возрасте 14-15 лет результаты тестовых заданий девочек г. Тамбова гораздо выше показателей нормативных требований приведенных в программе 6,3-6,5 %.

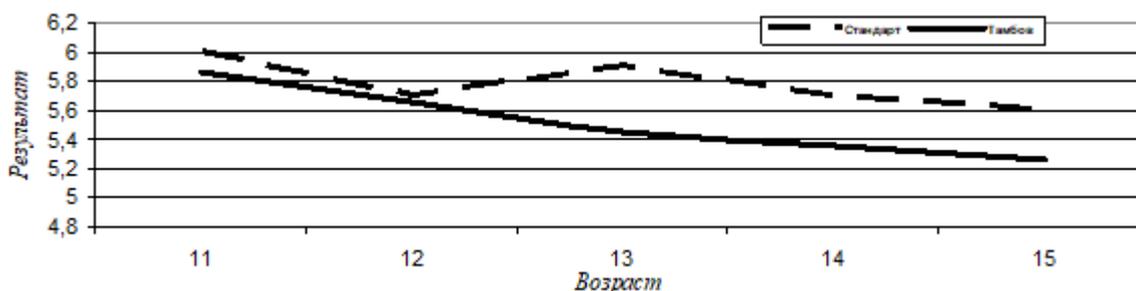


Рис.2. Возрастная динамика скоростных способностей девочек

Координационные способности

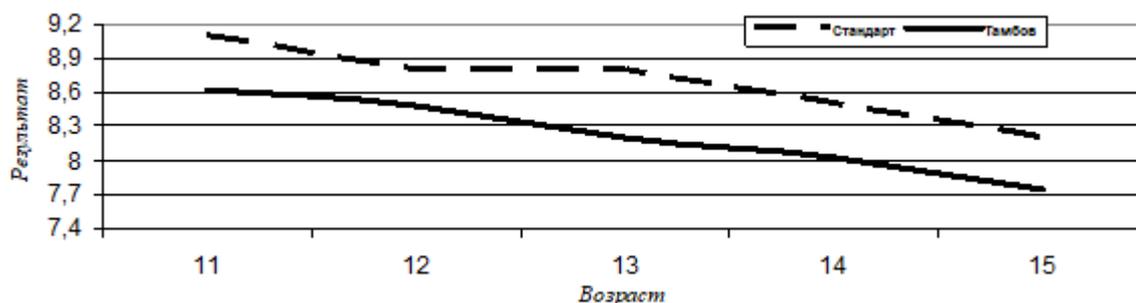


Рис. 3. Возрастная динамика координационных способностей мальчиков

Показатели координационных способностей у юношей и девушек г. Тамбова по всем возрастам более выражены по сравнению с требованиями норматива в программе (рис. 3, 4). Вместе с тем различия колебаний проявляются в пределах 3,7-8,1 %.

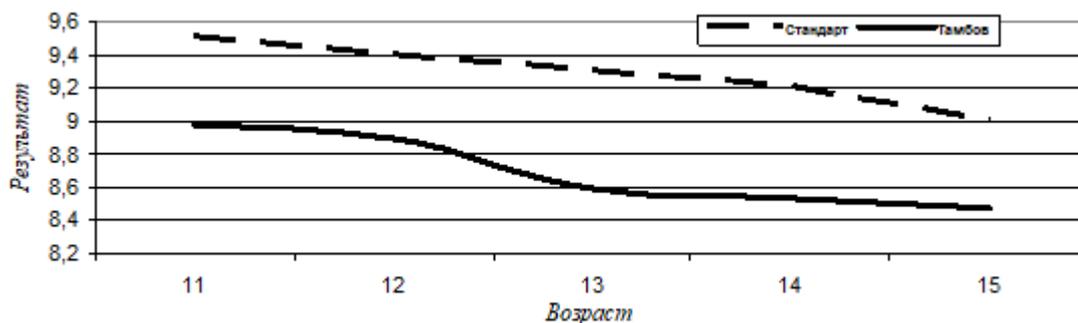


Рис. 4. Возрастная динамика координационных способностей девочек

Скоростно-силовые способности

Анализ сравнения результатов тестовых заданий детей среднего школьного возраста г. Тамбова и нормативов приведенных в программе обнаружил, что у юношей в 12-15 лет наблюдались существенные различия, которые колебались от 2,5 % до 7,3 %, с большей выраженностью у тамбовских школьников (рис. 5). Только в возрасте 11 лет отмечаются показатели ниже программных, и уровень составлял 165 см в отличие от 170 см по требованию норматива программы (на 3,0 % ниже).

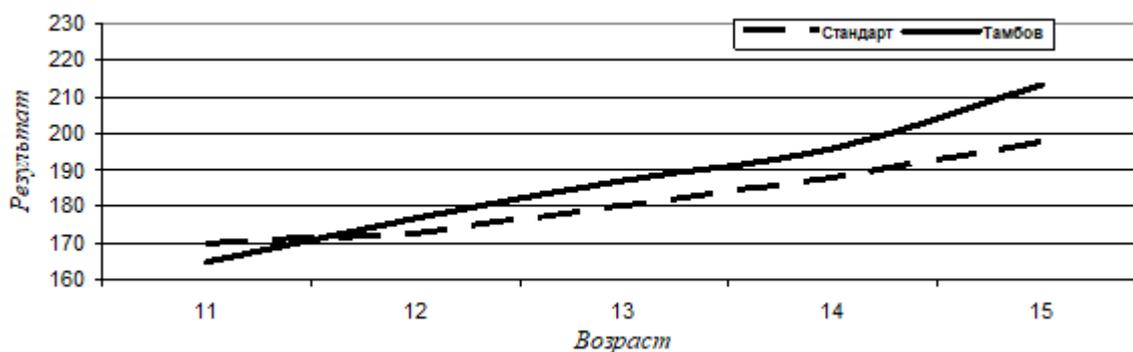


Рис. 5. Возрастная динамика скоростно-силовых способностей мальчиков

У девочек закономерность в динамике прослеживается следующая: в 11- 12 лет различия являются существенно значимыми и имеют пределы от 3,8 % до 6,9 %, в сторону наименьшей выраженности школьниц г. Тамбова; в 13 лет нормативные требования совпадают, а в 14-15 лет полученные данные превышают нормативные требования, приведенные в комплексной программе и находятся в пределах 1,1-1,7 % (рис. 6).

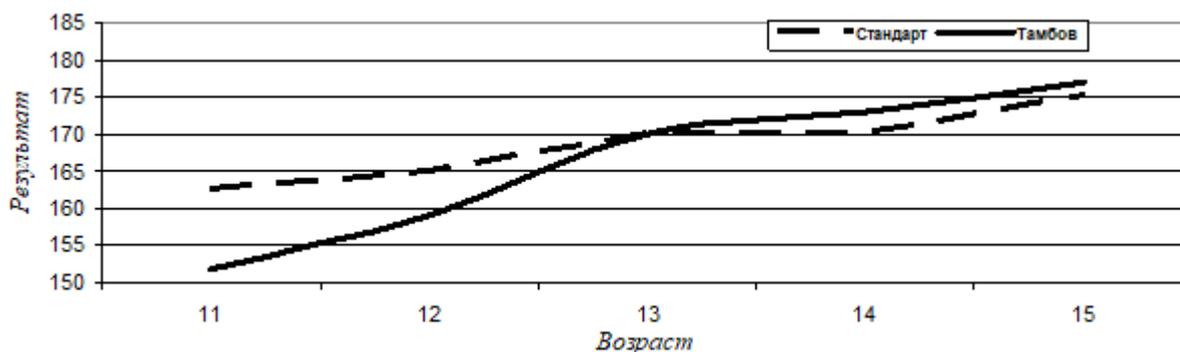


Рис. 6. Возрастная динамика скоростно-силовых способностей девочек

Итак, результаты проведенного сравнительного анализа показали, что уровень физической подготовленности детей среднего возраста г. Тамбова по большинству показателей тестов

превышает уровень нормативных требований приведенных в комплексной программе. Только в тестовых упражнениях на выявление силовых способностей у девочек в 14-15 лет проявляются показатели ниже, приведенных средних нормативных требований.

Литература:

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье/Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура.-М.: ФиС.-1989.-209 с. 2. Барбараш Л.С. Хронобиологические аспекты кардиологии и кардиохирургии//Л.С. Барбараш, О.Л. Барбараш, Н.А. Барбараш.-Кемерово: Летопись, 2001.-178 с. 3. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки: учеб.-метод. пособие//И.М. Воронцов.-Л.: ЛПМИ, 1986.-56 с. 4. Зациорский В.М. Физическая качества спортсмена//В.М. Зациорский.-М.: Советский спорт, 2009.-200 с. 5. Высочин Ю.В., Шапошникова В.И., Хронобиологические и геофизические влияния на возникновение спортивных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата//Спорт и здоровье нации.-СПб., 2001.-С. 61-74.