

- «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.117-122
10. Романенко В.В. Впровадження нових видів рухової активності для покращення фізичного стану студенток ВНЗ. / В.В. Романенко, Т.М. Красновецька, Л. Логачова. - //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 5, Вінниця 2004. – С.124-128.
11. Хуртенко О.В. Дослідження сформованості якості самоволодіння у юних плавців // Матеріали Подільської науково-практичної конференції «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти. Науковий вісник. - № 1, 2016 (12). – Вінниця. – С. 158-160

## ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА ПОКАЗНИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Савчук Віталій, Леснікова Олена**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті представлено зміни показників швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку в результаті застосування педагогічної технології.

**Summary.** The article presents the indicators, speed-strength abilities of students of secondary school age as a result of the use of pedagogical technology.

**Актуальність.** Рівень розвитку рухових якостей у багатьох учнів не високий і вони не завжди справляються з вимогами навчальної програми. Це змушує вчителів фізичної культури постійно звертати увагу на розвиток в учнів необхідних рухових якостей. На думку Круцевич Т.Ю. (2008), Холодова Ж.К. (2004) [5,7], Дмитренко С.М.(2014), Т.В. Вознюк (2015) та ін. [1, 2, 4] значне місце в процесі фізичного виховання підростаючого покоління повинно бути відведено вихованню швидкісно–силових якостей.

Результати досліджень Линця М.М. [6] свідчать про те, що шкільний вік є найкращим періодом для розвитку всіх без виключення рухових здібностей. Але в деяких періодах темпи належного прогресу в зміні рухових здібностей не однакові. Вони залежать від біологічних закономірностей вікових змін організму на різних етапах його становлення. Разом з тим величина і характер змін в багатьох визначається індивідуальними генетичними, соціальними і екологічними факторами. Але особлива роль в удосконаленні фізичних здібностей школярів належить цілеспрямованим педагогічним впливам.

**Мета роботи** – визначити вплив педагогічної технології на показники розвитку швидкісно-силових здібностей дітей середнього шкільного віку.

**Завдання дослідження.** 1. Визначити показники швидкісно-силових здібностей учнів 8-х класів. 2. Розробити та експериментально обґрунтувати вплив педагогічної технології на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь учні 8-х класів Чуднівської гімназії I-III ступенів №1 Житомирської області. Було створено експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ). Учні ЕГ займалися за розробленою програмою, яка складається з 4-х комплексів стрибкових вправ, кожний з яких повторювався протягом 4-х уроків. Всього було проведено 16 уроків фізичної культури, які включали вправи з акцентом розвитку швидкісно-силових якостей. Учні КГ займалися за навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи.

**Результати дослідження.** Запропонована педагогічна технологія розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середніх класів позитивно вплинула на показники в стрибку у висоту з місця, тоді як в показниках стрибка в довжину з місця суттєвих змін не встановлено. Так, середній результат хлопців ЕГ на початку експерименту складав  $41,5 \pm 1,69$  см, в кінці експерименту –  $48,07 \pm 1,62$  ( $P < 0,05$ ). Середній результат дівчат на початку експерименту становив  $37,4 \pm 1,62$  см, в кінці експерименту  $43,4 \pm 1,62$  см ( $P < 0,05$ ). В показниках учнів КГ суттєвої різниці не встановлено.

**Висновки.** Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що в показниках швидкісно-силових здібностей хлопців та дівчат середнього шкільного віку (ЕГ) відбулися позитивні зміни. Але достовірними вони є лише в тесті стрибок вгору з місця як у хлопців ( $t = 2,81$ ;  $P < 0,05$ ) так і у дівчат ( $t = 2,62$ ;  $P < 0,05$ ). Темпи приросту показників стрибка в довжину з місця становлять 1,8% у хлопців та 4,2 % у дівчат ЕГ, але вони не є достовірними.

#### Література.

1. Вознюк Т.В. Вікові особливості розвитку швидкісно-силових якостей учнів основної школи у процесі занять баскетболом / Т.В. Вознюк // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) . – 2015. – Випуск 12. – С. 38-41.
2. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури // Зб. наукових праць ХХІ Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.101-104
3. Дмитренко С.М. Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М., Асаулюк І.О., Романенко О.І. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.175-177.
4. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології / Дмитренко С.М. // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015..
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. /Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 355с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. / М.М.Линець. – Львів:Штабар, 1997. – 208с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.