

Показники швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти, які спеціалізуються в ігрових видах спорту

Шестерова Л. Є., Аджаметова Л. І., Пятницька Д. В.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Анотація. В роботі представлені результати дослідження швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти коледжу, які займаються ігровими видами спорту. Встановлено, що здобувачі освіти, які спеціалізуються у волейболі, футболі та баскетболі достовірних відмінностей у показниках розвитку швидкісно-силових здібностей не мають ($p \geq 0,05$).

Ключові слова: швидкісно-силові здібності; ігрові види спорту.

Вступ. Одне з важливіших місць в підготовці спортсменів будь-якої спеціалізації займає фізична підготовка, яка є основою для всіх інших видів підготовки. Направлене виховання фізичних якостей сприяє успішному оволодінню техніко-тактичними прийомами в обраному виді спорту, а також засвоєнню навчальних програм зі спортивно-орієнтованих дисциплін при навчанні на освітніх програмах, пов'язаних з фізичною культурою і спортом (Шестерова et al., 2023).

Особливе місце в навчальному та навчально-тренувальному процесі студентів, які навчаються в закладах вищої освіти фізкультурної сфери та факультетах фізичного виховання, відводиться вихованню швидкісно-силових здібностей. Сутність цих здібностей полягає в тому, що спортсмену необхідно виконати рухову дію зі значною силою і швидкістю. При цьому, чим вище зовнішнє обтяження, тим більш силовий характер набуває сила і навпаки, чим менше обтяження, тим більш швидкісною стає дія.

Форми прояву швидкісно-силових здібностей в багатьом залежать від характеру напруження м'язів в тому або іншому русі, котрий вирізняється в різноманітних рухах швидкістю розвитку силового напруження, його величиною та тривалістю (Платонов, 2020).

Фахівці вважають, що дана здібність проявляється в конкретній руховій дії за умови швидкого подолання зовнішнього опору в діапазоні від 15-20 до 70% від максимальної сили (Круцевич et al., 2012).

Науковці академії вивчали вплив ігрових видів спорту, зокрема футболу та волейболу, на фізичну підготовленість студентів, які навчаються в коледжі (Крикун et al., 2021; Шестерова et al., 2023). Ними було встановлено, що вище зазначені види спорту позитивно впливають на розвиток окремих фізичних якостей, зокрема швидкісно-силових здібностей. Фахівці (Панчішна, & Жестков, 2009) вказують, що значущість швидкісно- силових здібностей

пояснюється ще й тим, що вони є необхідною передумовою для успішного оволодіння новими фізичними вправами, впливають на спосіб засвоєння спортивної техніки, підвищують можливості людини в управлінні своїми рухами. Крім того, добре розвинуті швидкісно-силові здібності є необхідною умовою підготовки людини до життя, праці, професійної діяльності.

Мета роботи – визначити стан розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти третього та четвертого курсів Харківського педагогічного фахового коледжу, які займаються ігровими видами спорту.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ньому взяли участь здобувачі освіти третього та четвертого курсів, які займаються футболом, волейболом та баскетболом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти застосовувалися наступні тести: швидкісне підтягування на перекладині, стрибок в довжину з місця, метання набивного м'яча вагою 5 кг з-за голови з вихідного положення сидячи на підлозі. Тестування проводилося за загально прийнятими методиками

Результати дослідження. Результати тестування представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Показники швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти коледжу,
які займаються ігровими видами спорту**

Спеціалізація	n	Швидкісні підтягування на перекладині (кіль-ть разів)	Стрибок у довжину з місця, см	Метання набивного м'яча, см	t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		X±σ	X±σ	X±σ			
Волейбол	10	12±3,0	235±14,8	397±55,4	0,69	1,22	0,64
Футбол	13	11±3,6	231±11,4	377±45,4	0,21	0,62	0,32
Баскетбол	9	13±3,7	241±11,3	440±44,3	0,28	0,99	0,61

Аналіз отриманих даних, представлених в табл. 1, показав, що у здобувачів освіти ігрових спеціалізацій в усіх тестах спостерігаються розбіжності середніх результатів. Слід відмітити, що показники швидкісно-силових якостей у всіх проведених тестах найкращі у здобувачів освіти, які спеціалізуються в баскетболі. У здобувачів освіти, які спеціалізуються в футболі, були відмічені найгірші результати в тестах з оцінки швидкісно-силових здібностей. На наш погляд, такі результати дослідження обумовлені методикою тренування в конкретному виді спорту, а також стажем занять.

Разом з тим, статистична обробка результатів дослідження свідчить про відсутність достовірності розбіжностей ($p \geq 0,05$) між результатами в запропонованих вище тестах між здобувачами освіти різних спортивних спеціалізацій. Вважаємо, що на це вплинула неоднорідність фізичної

підготовленості студентів-спортсменів, що виразилося у великих значеннях середнього квадратичного відхилення.

Висновки.

1) проведене нами дослідження дозволило визначити показники розвитку швидкісно-силових здібностей студентів, які спеціалізуються в різних ігрових видах спорту;

2) встановлено, що найкращі результати в тестах на визначення швидкісно-силових здібностей, продемонстрували здобувачі освіти, які спеціалізуються в баскетболі, найгірші – ті, які спеціалізуються в футболі;

3) врахування результатів дослідження дозволить здійснювати підбір ефективних засобів та методів, спрямованих на покращення швидкісно-силових здібностей, студентів-спортсменів відповідно до їхньої спортивної спеціалізації.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в розробці систем вправ, спрямованих на цільовий розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів-студентів різних спортивних спеціалізацій.

Література:

- Крикун, М.С., Шестерова, Л.Є., & Аксьонов, В.В. (2021). Вплив легкоатлетичних вправ на фізичну підготовленість футболістів збірної команди академії. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : зб. мат-лів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю. (01 грудня 2021 року). Полтава, 203–206.
- Панчішна, О.К. & Жестков, С.Г. (2009). Оцінка рівня фізичної підготовленості як чинник формування позитивної мотивації студентів до фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 115–118.
- Платонов, В.Н. (2020). Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня.
- Круцевич, Т. Ю. (2012). Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. К. : Олімпійська література.
- Шестерова, Л.Є., Грищенко, Л.К., & Пятницька, Д.В. (2023). Вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів коледжу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : мат-ли XIX Міжнар. наук. конф. (Харків 03 лютого 2023 р.) Харків : ХДАФК, 128–131.

Відомості про авторів:

Шестерова Людмила Єгорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

Е-mail lydmula121056@gmail.com

Аджаметова Лейля Ільясівна – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

<https://orcid.org/0000-0001-6673-3686>

Е-mail Leilia090394@gmail.com

Пятницька Дар'я Всеволодівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*
<https://orcid.org/0000-0001-9972-8402>
E-mail mardariya@ukr.net

Надійшла до редакції 08.01.2025 р.