**РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**

***Шестерова Л. Є., Суворов П. І.***

Останнім часом наша країна зазнала багато випробувань: спочатку пандемію короновірусу, яка почалася у 2020 році, потім повномасштабне вторгнення ворогів у 2022 році. Ці події кардинально змінили життя українців, змусили швидко пристосовуватись до нових реалій, шукати шляхи для подолання різноманітних проблем. Труднощі не обійшли стороною й освітню галузь. Складніш за все було вчителям фізичної культури, бо на них покладається відповідальність за рухову активність учнів, а тому і за їх фізичний розвиток, підготовленість та здоров‘я. Значне зменшення часу рухової активності за час дистанційного навчання призвело до негативних змін у розвитку дитячого організму. В наслідок цього страждають майже всі системи: серцево-судинна, дихальна, знижується обмін речовин, у дітей погіршується зір, вони швидко набирають надлишкову вагу [1].

Зважаючи вище вказані складнощі, метою вчителів фізичної культури став пошук нових шляхів підвищення рухової активності дітей задля покращення їх здоров'я та розвитку фізичних якостей. Цьому сприяють зміни

1. організації та впровадження нових засобів, які комплексно впливати на всі здібності дитини. У школярів середніх класів особливе місце займають швидкісно-силові здібності. Дані досліджень вказують на те, що розвиток

376



цих здібностей в зрілі роки є малоефективним, тому в шкільному віці необхідно створити всі умови для їх розвитку [2]

На даному етапі вченими та тренерами розроблені різноманітні методики розвитку швидкісно-силових здібностей для спортсменів, але застосування їх на уроках фізичної культури проблематична. Складності виникають і з їх розвитком під час дистанційного навчання, тому вважаємо тему дослідження актуальною.

*Мета дослідження.* Виявити вплив дистанційної форми навчанняна зміни показників швидкісно-силових здібностей дітей середнього шкільного віку.

В дослідженні взяли участь школярі 7-го та 9-го класів.

Вивчення показників розвитку швидкісно-силових здібностей школярів середніх класів до експерименту показало, що в учнів дев'ятих класів вони,

1. основному, дорівнюють середньому рівню розвитку. Достатній рівень розвитку у дівчат та хлопців виявлено в тесті піднімання в сід за 30 с. У стрибках у висоту з місця дівчата дев'ятого класу показали низькі результати.

У хлопців сьомого класу спостерігається середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. Такі ж результати відмічаються і у дівчат, окрім тестів стрибок у довжину з місця та кидок малого м'яча, в яких показники дівчат відповідають достатньому рівню.

Для підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів сьомого та дев'ятого класів під час дистанційного навчання в основну частину двох уроках на тиждень, включалися розроблені нами комплекси. Тривалість їх виконання складала 10 хвилин. Один з комплексів базувався на використанні вправ з гумовими стрічками [3], другий включав вправи, що виконувалися в ігровій формі (дивись ютуб канал P.E. Depot).

Після проведення експерименту показники швидкісно-силових здібностей у хлопців і дівчат дев'ятого класу підвищилися до достатнього рівня, окрім результатів у стрибках у довжину з місця у хлопців, де вони залишились на середньому рівні, та стрибків у висоту з місця у дівчат, де вони з низького піднялися до середнього.

У хлопців та дівчат сьомого класу після експерименту результати в тестах дорівнюють достатньому рівню розвитку.

У хлопців дев'ятого класу достовірно покращились показники в тесті піднімання тулуба в сід за 30 с, в інших тестах також простежувався прогрес, але достовірності відмінностей між ними не спостерігалося.

У хлопців сьомого класу після експерименту достовірно покращились показники в тестах стрибок у довжину з місця, кидок м'яча вагою 1 кг. В інших тестах спостерігалася позитивна динаміка, але достовірності відмінностей мі ними немає.

У дівчат дев'ятого класу після експерименту достовірно покращились показники в тестах стрибок у довжину з місця та кидок набивного м'яча вагою 1 кг, в інших тестах простежувалася тенденція до покращення. Такі ж результати спостерігалися після експерименту й у дівчат сьомого класу.

377



Таким чином, можна стверджувати, що правильно підібрані вправи та методи організації їх проведення, можуть з успіхом використовуватись під час дистанційного навчання, вирішуючи завдання поставлені в процесі фізичного виховання.

**Список використаних джерел**

1. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник* *Ізмаїльського державного гуманітарного університету.* 2021. № 53. С. 9–23.
2. Черкашин Р., Кузнецов В. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей дітей молодшого шкільного віку за допомогою методу колового тренування. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного* *університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. № 13. С. 33–36.
3. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. В. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : мат-ли I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 22 травня 2020 р.). Харків : ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53-56.