

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

# **ЦЕННОСТИ, ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА**

Материалы Международного научного конгресса

18–20 апреля 2018 г.

В двух частях

Часть 2

Минск  
БГУФК  
2018

УДК 796(06)  
ББК 75ф  
Ц37

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

*Репкин С.Б.*, д-р экон. наук, доцент (гл. редактор);  
*Морозевич-Шилюк Т.А.*, канд. пед. наук, доцент (гл. редактор);  
*Антонов Г.В.*, канд. пед. наук, доцент; *Банецкая Н.В.*, канд. биол. наук, доцент;  
*Барташ В.А.*, доцент; *Бельченко Л.С.*; *Бессараб Д.А.*, канд. геогр. наук, доцент;  
*Болдышева И.В.*, канд. пед. наук, доцент; *Броновицкая Г.М.*, канд. мед. наук, доцент;  
*Гататуллин А.Г.*, канд. ист. наук, доцент; *Гуслистова И.И.*, доцент; *Дорофеева Т.В.*;  
*Игнатъева Т.Н.*, канд. мед. наук, доцент; *Жулкевская Г.В.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Журович Н.В.*; *Заколотная Е.Е.*, канд. пед. наук, доцент; *Калюжин В.Г.*, канд. мед. наук, доцент;  
*Лисица Т.В.*; *Логвина Т.Ю.*, канд. пед. наук, доцент; *Лойко Л.А.*, канд. мед. наук, доцент;  
*Максименко Н.П.*; *Машарская Н.М.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Мельник Е.В.*, канд. психол. наук, доцент; *Михайлова О.Н.*, канд. техн. наук, доцент;  
*Михеев А.А.*, д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент; *Мясникова О.А.*, канд. филол. наук, доцент;  
*Новиков В.Н.*, д-р филос. наук, доцент; *Панкова М.Д.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Подлиских В.Е.*, канд. биол. наук; *Помозов А.В.*; *Попов В.П.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Прилуцкий П.М.*, канд. пед. наук, доцент; *Приходько В.И.*, канд. мед. наук, доцент;  
*Разуванов В.М.*; *Рубченя И.Н.*, канд. биол. наук, доцент; *Сакун Л.В.*; *Саломатова Н.Л.*;  
*Сивицкий В.Г.*, канд. пед. наук, доцент; *Ступень М.П.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Туровец О.М.*; *Филипович И.В.*, канд. пед. наук, доцент;  
*Фурманов А.Г.*, д-р пед. наук, профессор; *Черкасов И.А.*, канд. филос. наук, доцент;  
*Штефан Л.В.*, канд. геол.-минерал. наук, доцент; *Якуш Е.М.*, канд. пед. наук, доцент

**Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы**  
Ц37 **Международ. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г. : в 2 ч. / Белорус. гос.**  
**ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-**  
**Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2. – 339 с.**  
ISBN 978-985-569-2-271-4 (ч. 2).  
ISBN 978-985-569-269-1.

В сборнике представлены материалы Международного научного конгресса «Ценности, традиции и новации современного спорта». Во второй части специалистами рассматриваются современные тенденции развития маркетинга и экономики спорта, проблемы развития и совершенствования оздоровительной физической культуры, вопросы физической культуры в системе образования, технологии повышения профессионального мастерства специалистов физической культуры, инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации, экскурсоведения.

Сборник предназначен для работников отрасли «Физическая культура, спорт, туризм».

**УДК 796(06)**  
**ББК 75ф**

ISBN 978-985-569-2-271-4 (ч. 2) © Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2018  
ISBN 978-985-569-269-1

## ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 11–17 ЛЕТ

*Джувльфикар Азиз Альбаркайи<sup>1</sup>, Врублевский Е.П.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Университет Аль-Кадисия

(Эд-Дивания, Ирак)

<sup>2</sup> Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

(Гомель, Республика Беларусь)

Большую роль в многолетнем процессе физического воспитания учащихся играет развитие скоростно-силовых способностей, так как они являются

важным показателем физической подготовленности школьников, мобилизации функциональных возможностей организма. Дети и подростки легко приспосабливаются к нагрузкам скоростно-силового характера, а скоростно-силовые упражнения оказывают положительное влияние на физическое развитие и двигательную подготовленность школьников [1].

Скоростно-силовые способности мышц нижних конечностей оценивались на основе общепринятых упражнений – прыжка в длину с разбега и прыжка в длину с места. Оценка скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей проводилась на основе метания набивного мяча на дальность из положения сидя. В исследовании приняло участие 181 мальчик и 167 девочек от 11 до 17 лет.

Выявлено, что скоростно-силовые способности формируются неравномерно, наблюдаются периоды их ускоренного и замедленного развития. Это отражается в темпах прироста скоростно-силовых способностей. Так, нередко отмечается раннее проявление скоростно-силовых способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами их формирования.

В ходе исследования было выявлено, что результаты прыжка в длину с места у школьников от 11 до 17 лет увеличились на 29,7 см (девушки) и на 52,8 см (юноши). При этом у юношей показатели выросли с 167,2 до 220 см и наибольший прирост отмечен с 13–14 лет – 7 см (3,8 %;  $p > 0,05$ ).

У девушек можно отметить три зоны наибольшего увеличения результатов. Первая зона приходится на 12–13 лет, где прирост результатов составил 11,3 см (2,52 %;  $p > 0,05$ ), вторая – 13–14 лет, увеличение равно 6,3 см (1,13 %;  $p > 0,05$ ), третья – 15–16 лет, тут результаты выросли на 9,5 см (1,16 %;  $p > 0,05$ ). В старшем школьном возрасте (16–17 лет) у девушек, в отличие от юношей, зафиксировано снижение результата в прыжках в длину с места на 4 см (2,62 %;  $p > 0,05$ ).

Результаты в прыжке в длину с разбега планомерно увеличиваются с 11 до 17 лет, как у юношей, так и девушек. Заметны также зоны активного и замедленного роста результатов. У юношей значительные приросты отмечены с 11 до 12 лет и с 15–16 лет, они составили соответственно 47,6 см (3,43 %;  $p < 0,05$ ) и 52 см (2,81 %;  $p < 0,05$ ). Наименьшие значения прироста результатов наблюдаются с 14 до 15 лет и с 16 до 17 лет – 9 см (1,51 %;  $p > 0,05$ ) и 8,5 см.

Анализ динамики результатов в метании набивного мяча показывает неодинаковые изменения у школьников и школьниц 11–17 лет. Абсолютный прирост результатов в метании набивного мяча из положения сидя у девушек с 11 до 17 лет составил 261,5 см, а у юношей результат вырос с 487 до 833 см, общий прирост составил 346 см.

Полученные данные проведенного исследования свидетельствуют о том, что естественный рост показателей скоростно-силовых проявлений у лиц мужского пола происходит до 16 лет, а у представительниц женского – до 14 лет.

Заметна неравномерность результативности развития показателей в скоростно-силовых упражнениях у испытуемых обоего пола.

1. Альбаркайи, Д. Динамика скоростно-силовых способностей школьников, занимающихся и не занимающихся спортом / Д. Альбаркайи, Х. Хоршид, Е. П. Врублевский // Зб. статей III Міжн. наук.-прак. конф. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 26–32.