

тивності. Розробтан комплекс силових упражнень, который может использоваться юными атлетами у недельных микроциклах для развития основных групп мышц.

**Ключевые слова:** тренировочные занятия, силовые упражнения, юные атлеты, физическая нагрузка, типы строения тела, программа оздоровительных тренировок.

**Valentyn Oleshko. Peculiarities of Conducting of Strength Training Classes for Youngsters in Physical Education Process.** Methodology of conducting strength training classes for young athletes contributes to harmonious development of their bodies as well as the improvement of their work capacity level in the process of physical education. Methodical guidelines for organizing and conducting strength training classes among youngsters have been created with accordance to three main types of body composition, factors of physical education that characterize criteria of their effectiveness. We have provided a set of strength exercises that can be used by young athletes in weekly micro-cycles for the development of the main muscle groups.

**Key words:** training classes, strength exercises, young athletes, physical load, types of body composition, programme of sanitary training.

УДК 796.011.1+372.4

**Віктор Голуб, Віктор Слюсарчук, Ярослав Кравчук**

### **Динаміка показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку**

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка (м. Кременець)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Як свідчать дослідження [1; 3; 4; 5], основні завдання й загальний зміст фізичного виховання школярів зумовлені проблемами та ідейними установками суспільства. Стосовно конкретизації цих завдань, змісту та застосування відповідних засобів і методів навчання й виховання, а також організації різноманітних видів занять фізичними вправами, то в усьому цьому особливе значення має врахування вікових функціональних і психологічних особливостей дітей, рівня їхнього фізичного розвитку.

Удосконалення фізичних здібностей молодших школярів може бути ефективним та оптимальним у тому випадку, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами: засобами, методами й формами педагогічної дії та основними закономірностями вікового розвитку фізичних здібностей.

Вивчення вікових особливостей розвитку здібностей [2; 5] дітей і підлітків дало змогу визначити одну з важливих закономірностей: здібності розвиваються гетерохронно, а в їх розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту, пасивного й стабілізації. Як визначає низка авторів, у цих змінах чітко виявляються сенситивні, чутливі періоди, які є основою для спрямувальних педагогічних впливів.

Теоретична концепція про сенситивні періоди [1; 5] отримала підтвердження й у дослідженнях розвитку фізичних здібностей дошкільнят і школярів різного віку й статі: сили, швидкості, витривалості та ін.

Ці дані і є основою для розробки педагогічних технологій планування засобів і методів фізичної підготовки молодших школярів.

**Завдання дослідження** – вивчити вікову динаміку та статеві відмінності показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку 8–9 років.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У більшості проведених досліджень [1; 2] під час вивчення закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей дітей і підлітків автори для аналізу використовували абсолютні показники.

Але цього недостатньо, щоб визначити стратегію планування засобів і методів вибіркового виховання фізичних здібностей.

Щоб поповнити знання з цієї проблеми сучасними даними, проведено комплексні дослідження, у яких аналіз зроблено на основі не тільки абсолютних показників, але й темпів щорічного розвитку фізичних здібностей молодших школярів [1; 3; 4; 5].

Установлено, що силові здібності за показниками кистьової динамометрії в дітей восьми й дев'яти років існує відмінність, а найбільший темп розвитку спостерігаємо в хлопців, при цьому він значно вищий, ніж у дівчат. Так, темп розвитку сили в досліджуваних становить: у хлопців – 39,7 %;

у дівчат – 11,2 %. Цей факт відзначається як за мінімальними, так і за максимальними показниками кистьової динамометрії.

На нашу думку, це можна пояснити тим, що в хлопців темп розвитку маси й довжини тіла значно вищий, ніж у дівчат. І що ці три показники – довжина тіла, маса тіла, динамометрія – взаємозалежні, а найбільший вплив на силові здібності має такий параметр, як маса тіла.

Один із компонентів прояву сили – швидкісно-силові здібності, тобто здатність проявляти силу за найменший проміжок часу. У нашому дослідженні оцінювали ці здібності показниками вистрибування угору та стрибком у довжину з місця.

На думку багатьох дослідників [1; 5], у молодшому шкільному віці активно розвиваються швидкісно-силові здібності, що й підтверджують наші дослідження.

Для хлопчиків цього віку характерний активний розвиток цих здібностей за всіма показниками (табл. 1). Темп розвитку, за показниками стрибка в довжину з місця, становить 7,4 %, вистрибування угору – 12,9 %.

У дівчат спостерігаємо аналогічний характер – збільшення темпів розвитку швидкісно-силових здібностей. Абсолютні показники нижчі, ніж у хлопців, але темпи розвитку вищі в середньому на 2 %. За показниками стрибка в довжину темп розвитку становить 9,9 %, а вистрибування угору – 13,7 %.

Отже, прояв швидкісно-силових здібностей за всіма показниками свідчить про сенситивний період у цьому віці й не має значних відмінностей за статевими ознаками

Отже, для розвитку швидкісно-силових здібностей дітей восьми та дев'яти років можна рекомендувати збільшення педагогічного впливу.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості в учнів восьми й дев'яти років

Показник	Вік, стать			
	хлопці		дівчата	
	8 (n=44)	9 (n=58)	8 (n=68)	9 (n=58)
	x±m	x±m	x±m	x±m
Динамометрія, кг	9,9±0,7	14,7±0,48	8,8±0,4	9,9±0,68
Біг 30 м, с	7,39±0,1	6,8±0,1	7,7±0,09	6,9±0,04
Біг 300 м, с	73,8±1,68	76±1,77	85,7±1,23	77,7±1,15
Човниковий біг 15м х 2, с	8,1±0,09	7,8±0,1	8,5±0,14	8,0±0,09
Вистрибування угору, см	30,9±0,89	34,9±0,7	27,5±0,62	30,2±0,81
Стрибок у довжину з місця, см	136,0±2,92	142,3±3,3	124,0±2,59	137,0±2,06
Гнучкість, см	-3,04±0,95	-3,31±0,82	-4,4± 0,86	-3,2±0,74

Швидкісні здібності в нашому дослідженні ми вивчали за показниками бігу на 30 метрів. У віці від 8-ми до 9-ти років спостерігаємо збільшення темпів розвитку швидкісних здібностей.

Так, у хлопців восьми років мінімальні й максимальні показники вищі, ніж у дівчат, але не спостерігається тенденція до збільшення. У дівчат максимальні показники збільшуються в середньому на 0,5 с. У дев'ять років абсолютні показники хлопців і дівчат майже не відрізняються.

Отже, темп розвитку за показниками бігу на 30 м у хлопців становить 5,1 %, у дівчат – 6,7 %.

Можна сказати, що у віковій динаміці розвитку швидкості значних відмінностей між хлопцями й дівчатами не простежується.

Тому потрібно на уроках фізичної культури використовувати якнайбільше засобів для розвитку швидкості в цьому віці як для дівчат, так і для хлопців.

Проведений аналіз динаміки показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку свідчить про те, що витривалість у цей віковий період має тенденцію до інтенсивного розвитку.

Для витривалості в цьому віковому періоді характерний високий темп розвитку, що засвідчують Л. В. Волков [1] та ін.

У нашому дослідженні за критерій оцінки витривалості використовували показник бігу на 300 м.

Важливо відзначити, що показники в хлопців вищі, ніж у дівчат як у вісім, так і в дев'ять років. Відмінність показують і мінімальні, і максимальні показники бігу на 300 м, але темпи розвитку не відрізняються за статевими ознаками. У хлопців темп розвитку (рис. 3.8) становить 9,7 %, у дівчат – 9,9 %, тобто різниця несуттєва. Значні темпи розвитку витривалості можна пояснити тим, що в мо-

лодшому шкільному віці характерні високі пульсові режими, організм швидко втомлюється й швидко відновлюється.

Показники (рис. 3.6) бігу 15 м x 2 відображають таку фізичну здібність, як спритність. Для цього вікового періоду характерні високі темпи розвитку спритності (рис. 1) для хлопців і дівчат.

Треба відзначити, що в дівчат восьми років мінімальні показники вищі, ніж у хлопців, у середньому на 1 с, те саме спостерігаємо й у 9-річному віці.

Максимальні показники в дівчат восьми років нижчі, але мають тенденцію до підвищення, на відміну від хлопців. У дев'ять років абсолютні показники хлопців та дівчат вірогідно не відрізняються.

Так, темп розвитку в хлопців за показниками 15м x 2 становить 3,5 %, у дівчат – дещо вищий (5,9 %).

Дослідження багатьох учених [1; 2; 5] засвідчують, що розвиток спритності характерний для цього віку. Такий факт підтверджують отримані в нашому дослідженні дані вікової динаміки розвитку цієї здібності.

Отримані показники нахилу вперед, що відображають рухливість поясничної частини тіла, характеризуються значним темпом розвитку в дівчат.

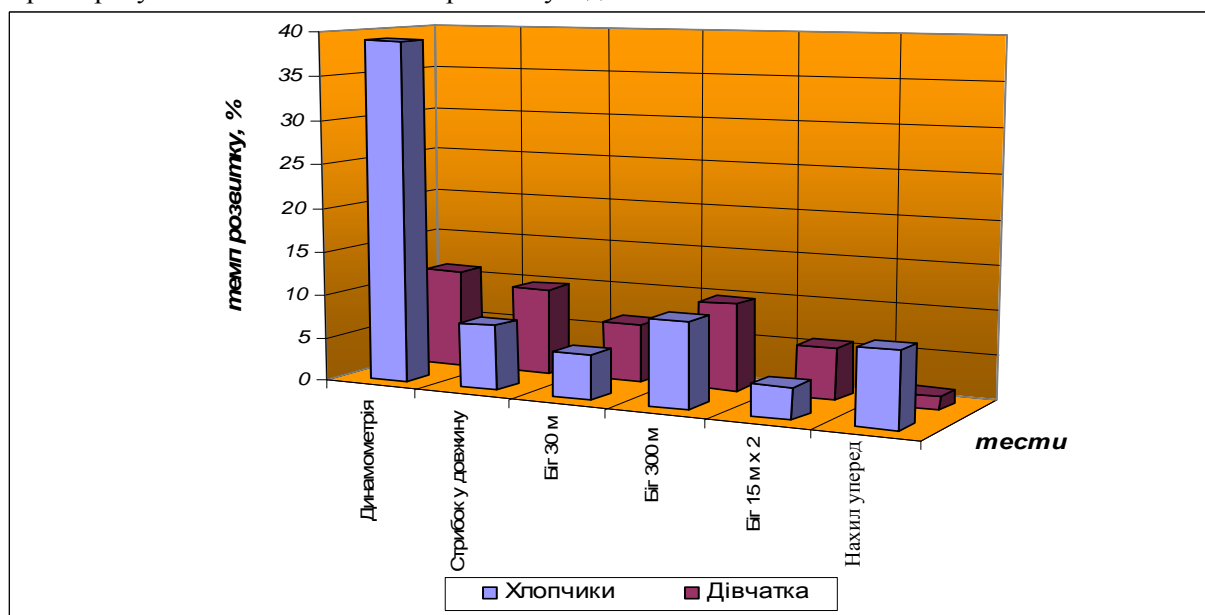


Рис. 1. Вікові темпи розвитку фізичних

Збільшення абсолютних показників характерне для дівчат цього віку, на відміну від хлопців. У хлопців спостерігається стабілізація розвитку гнучкості, максимальні й мінімальні показники нахилу вперед не мають тенденції до збільшення.

Отже, темп розвитку в дівчат становить 8,5 %, що є ознакою сенситивного періоду від восьми до дев'яти років. У хлопців покращення результатів недостовірне.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** У подальшому дослідження розглянутої проблематики може розгортатися в напрямі, що стосується втілення в педагогічну практику ефективного виховання фізичних здібностей як систему раціонального планування педагогічних дій з урахуванням сенситивних періодів й особливостей вікового розвитку дітей.

Розглянута проблема в подальшому може бути досліджена в аспектах, що стосуються використання даних клімато-географічних особливостей регіонів, антропогенних факторів, національних традицій, мотивів та інтересів осіб, які навчаються.

#### Джерела та література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 296 с.
2. Волков Л. Молодий шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець : навч. посіб. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.
3. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : [навч. посіб.] / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 390 с.
4. Голуб В. А. Реалізація принципу єдності фізичного та морального виховання на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02

- «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. А. Голуб ; Дніпропетровськ. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005. – 195 с.

#### **Анотації**

*У цьому дослідженні розглянуто вікові особливості розвитку фізичних здібностей молодших школярів, які дали змогу визначити одну з важливих закономірностей: здібності розвиваються гетерохронно, а в їх розвитку існують періоди активного зростання темпів розвитку.*

*Обґрунтовано закономірності вікового розвитку фізичних здібностей та чутливі періоди, які є основою для спрямованих педагогічних впливів. Проведено аналіз не тільки абсолютних показників, але й темпів щорічного розвитку фізичних здібностей молодших школярів.*

*Аналіз вікової динаміки показників фізичної підготовленості дітей восьми й дев'яти років свідчить про те, що в дев'ять років показники фізичної підготовленості оцінюються вище, ніж у вісім, як у хлопців, так і в дівчат.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, фізичні здібності, темпи розвитку, чутливі періоди.

**Виктор Голуб, Виктор Слюсарчук, Ярослав Кравчук. Динамика показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста.** В данном исследовании рассматриваются возрастные особенности развития физических способностей младших школьников, которые позволили определить одну из важных закономерностей: способности развиваются гетерохронно, а в их развитии существуют периоды активного роста темпов развития.

*Обосновываются закономерности способностей младших школьников возрастного развития физических способностей и чувствительные периоды, которые являются основой для направляющих педагогических воздействий. Проведен анализ не только абсолютных показателей, но и темпов ежегодного развития физических способностей младших школьников.*

*Анализ возрастной динамики показателей физической подготовленности детей восьми и девяти лет свидетельствует о том, что в девять лет показатели физической подготовленности оцениваются выше, чем в восемь, и у парней, и у девушек.*

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, физические способности, темпы развития, чувствительные периоды.

**Victor Golub, Victor Slyusarchuk, Yaroslav Kravchuk. Dynamics of Indexes of Physical Preparedness of Children of Primary School Age.** This study also considers the age peculiarities of the development of physical abilities of younger students, which allowed us to determine one of the important laws: the ability to develop heterochronically, and in their development there are periods of active growth pace of development.

*Patterns of age-related development of physical abilities and sensitive periods, were based, which are the basis for directing educational impacts. The analysis not only of absolute figures, but also the rate of the annual development of physical abilities of younger students is conducted.*

*Analysis of the age dynamics of indexes of physical preparedness of children of 8 and 9 years suggests that at the age of 9 indicators of physical fitness are assessed higher than at the age of 8 years, both guys and girls.*

**Key words:** physical fitness, physical ability, pace of development and sensitive periods.