

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІГРОВИХ РЕЖИМІВ НА ДИНАМІКУ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марченко С. І., Голубов В. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2015.4.1152

Анотація. Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність застосування ігрових режимів, які були систематизовані для розвитку швидкісних здібностей хлопчиків молодших класів.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Метод контрольних випробувань. 3. Педагогічний експеримент. 4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Позитивні зрушення рівня розвитку швидкісних здібностей відбулися як в контрольних так і в експериментальних групах з покращенням результатів на користь експериментальних груп. Цей вплив був обумовлений раціональним плануванням ігрового навантаження.

Встановлено, що для розвитку швидкості необхідно виконувати 5 ігор хлопчикам 2-4-х класів. Кількість повторів для учнів 2-3-х класів складає 1, з інтервалами відпочинку 40 с, а у хлопчиків 4-х класів — 2 з інтервалами відпочинку 30-40 с. Найефективніший розвиток спостерігається протягом 20-30 уроків. Розвитку швидкості сприяють ігри та естафети, що виконуються з найбільшою швидкістю зі старту і з ходу на короткі відстані від 10 до 30 м.

Ключові слова: рухливі ігри; рухові здібності; швидкісні здібності; хлопчики молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми. Згідно з науковими дослідженнями не більше 5—10% українських школярів виконують мінімальну вікову норму фізичної активності (Букша С. Б., Бабич В. І., 2010; Круцевич Т. Ю., 2012; Марченко С. І., 2008; Іващенко О. В., Карпунець Т. В., Крїнін Ю. В., 2014). Значне зменшення фізичної активності є істотною причиною погіршення здоров'я дітей (Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С. Д., 2010). Великим резервом підвищення рухової активності учнів може бути їх ігрова діяльність на уроках фізичної культури, яка також може з успіхом служити справі розвитку рухових здібностей і швидкості в першу чергу (Волков Л. В., 1978; Марченко С. І., 2008, 2009; Худолій О. М., Марченко С. І., 2007). Саме суперництво, елемент напруги, змагання, емоційність у грі активізують дитину до рухової діяльності.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження показав, що педагогічна ефективність гри залежить від методики, організаторських здібностей керівника, його вміння дохідливо і цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, слідкувати за дозуванням фізичних навантажень, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій дітей (Марченко С. І., 2008, 2009).

Питання про доцільність впливу різних ігрових навантажень (кількості ігор, кількості повторів, ін-

тервалів відпочинку та їх взаємодії) на зміну показників швидкості хлопчиків молодшого шкільного віку є актуальним і потребує подальшого наукового обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку більшості вчених, які займалися проблемою дослідження швидкісних здібностей, молодший шкільний вік добре пристосований до швидкісних навантажень і тому є сприятливим для їх розвитку (Сергієнко Л. П., 2007; Круцевич Т. Ю., 2003; Холодов Ж. К., Кузнецов В. А., 2000; Шиян Б. М., 2001; Худолій О. М., Іващенко О. В., Мірошніченко Д. Т., 2012; Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., 2015; Khudolii O.M., Iermakov S.S., Prusik K., 2015; Khudolii O.M., Iermakov S.S., Ananchenko K.V., 2015; Khudolii O.M., Titarenko A.A., 2013). Але у представлених авторами даних немає єдності у поглядах. Так, у працях Платонова В. Н., Сахновського К. П. (1988), Шияна Б. М. (2001) сприятливим періодом для виховання швидкості відмічається віковий період від 8 до 12 років; Холодов Ж. К., Кузнецов В. А. (2000) — від 7 до 11; Гужаловский А. А. (1978) — від 7 до 9—10 років. Досліджуючи відмінності розвитку швидкісних здібностей за статтю, Холодов Ж. К., Кузнецов В. А. (2000) відмічають, що вона незначна. При цьому у працях Волкова Л. В. (1988) вказується на відмінність в розвитку швидкості в статевому аспекті. За даними автора активний приріст швидкісних здібностей спостерігається у дівчат з 8 до 9 і з 9 до 10, а у хлопчиків з 9 до 12 років. У цілому більшість ав-

торів вважають молодший шкільний вік основним періодом для активного розвитку швидкості.

У молодших класах швидкісні вправи рекомендують включати в усі уроки незалежно від змісту. Це пояснюється необхідністю максимально використати сенситивний період для забезпечення розвитку швидкісних можливостей. Якщо цього не зробити, то компенсувати втрачене у старшому віці буде дуже важко, а то й неможливо. Установлено, що підвищення швидкості у молодших школярів пов'язане головним чином із здатністю до високого темпу рухів (Платонов В. Н., Сахновский К. П., 1988; Шиян Б. М., 2001; Худолій О.М., 2007).

У шкільному уроці фізичної культури швидкісні вправи необхідно проводити до настання втоми, протягом підготовчої та на початку основної частини уроку. Не виключене проведення ігор та естафет і в кінці уроку, але за умови, що попередні вправи не дуже втомили дітей. Протягом навчального року швидкісні вправи плануються як із обов'язкового матеріалу шкільної програми, так і з допоміжного. Вони повинні знайти своє місце не лише на уроках фізичної культури, але й під час проведення організованих перерв, змагань у класах та між класами, в заняттях груп продовженого дня, груп загальної фізичної підготовки, домашніх завданнях тощо (Волков Л. В., 1988; Гужаловский А. А., 1978; Шиян Б. М., 2001; Худолій О.М., 2007).

На основі факторного експерименту проведеного Марченко С. І. (2008, 2009) було визначено регресійну залежність результатів розвитку рухових здібностей від кількості ігор, кількості повторів та інтервалів відпочинку та виявлені педагогічні умови комплексної ігрової організації швидкісної підготовки. Встановлені оптимальні варіанти умов формування швидкісних здібностей хлопчиків 2—4 класів засобами рухливих ігор (див. табл. 1).

Таблиця 1

Оптимальні варіанти умов розвитку швидкісних здібностей хлопчиків 2—4 класів (за С. І. Марченко, 2008)

Клас	Ефективність розвитку, кількість уроків	Організація виконання		
		Кількість ігор	Кількість повторів	Інтервали відпочинку, с
2	1-20	5	1	40
3	1-30	5	1	40
4	1-20	5	2	30-40

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання, оздоровчої і лікувальної фізичної культури Харків-

ського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди з проблеми «Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (номер держ. реєстрації 0112U002008), держбюджетної теми «Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (номер держ. реєстрації 0113U002102).

Матеріали і методи

Об'єкт дослідження: процес розвитку швидкісних здібностей хлопчиків 2—4 класів загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження: система застосування раціональних ігрових навантажень у швидкісній підготовці хлопчиків 2—4 класів.

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність застосування ігрових режимів, які були систематизовані для розвитку швидкісних здібностей хлопчиків молодших класів.

Завдання дослідження:

Проаналізувати стан теоретичної розробки проблеми на основі науково-методичної літератури.

Визначити загальний рівень розвитку швидкісних здібностей у хлопчиків 2—4 класів.

Використати на практиці блоки ігрових завдань, виявити рівень їх впливу на зміну показників швидкісної підготовленості дітей.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань був проведений педагогічний експеримент за результатами якого зроблено аналіз впливу ігрових засобів на динаміку розвитку швидкості у хлопчиків 2—4 класів. У процесі експерименту реєструвались загальновідомі тести (Сергієнко Л. П., 2001; Худолій О. М., Іващенко О.В., 2011; Худолій О. М., Іващенко О. В., Карпунець Т. В., 2011): показники бігу на 30 м з високого старту (с), човникового бігу 4×9 м (с), бігу з ходу 10 м (с), бігу на місці з високим підніманням стегна протягом 15 с (рази), виконання максимальної кількості присідань протягом 15 с (рази), реакція на падіння предмета (лінійки) (см). У експерименті прийняли участь 72 учня. По 12 хлопчиків кожного класу у експериментальних і контрольних групах.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Метод контрольних випробувань. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики.

Аналізували середнє арифметичне значення величини (Mx), середнє квадратичне відхилення (S), вірогідність різниці середніх величин (t).

Результати дослідження. Дослідження швидкісної підготовленості хлопчиків 2—4 класів показало, що як загальна оцінка кожного класу, так і більшість показників тестування мають середній, нижче середнього і низький бал. Отримані результати підтверджують дані наукових досліджень Кру-

Таблиця 2

Характеристика показників розвитку швидкості хлопчиків 2-х класів

Групи	до	після	до	після	трозрах.
	Мх	Мх	S	S	
човниковий біг 4×9 м, с					
ЕГ	12,37	12,2	0,54	0,49	5,6 p<0,05
КГ	12,33	12,28	0,58	0,54	1,4 p>0,05
біг 30м з високого старту, с					
ЕГ	7,86	7,77	0,37	0,32	4,6 p<0,05
КГ	7,88	7,84	0,29	0,23	1,1 p>0,05
біг з ходу 10 м, с					
ЕГ	2,82	2,77	0,14	0,13	0,3 p>0,05
КГ	2,79	2,77	0,18	0,17	2,5 p<0,05
біг на місці з високим підніманням стегна протягом 15 с, разів					
ЕГ	44	46,5	4,0	4,2	5,8 p<0,05
КГ	43,3	43,9	5,0	4,4	1,4 p>0,05
виконання максимальної кількості присідань протягом 15 с, разів					
ЕГ	12	13,6	2,1	1,8	7,4 p<0,05
КГ	11,9	12	1,6	1,2	1,4 p>0,05
реакція на падіння предмета (лінійка), см					
ЕГ	30,5	28	3,2	2,4	5,8 p<0,05
КГ	30,8	30,3	3,1	2,3	1,4 p>0,05
t 0,05;11 = 2,2					

Таблиця 3

Характеристика показників розвитку швидкості хлопчиків 3-х класів

Групи	до	після	до	після	трозрах.
	Мх	Мх	S	S	
човниковий біг 4×9 м, с					
ЕГ	11,85	11,65	0,49	0,44	6,7 p<0,05
КГ	11,6	11,6	0,41	0,31	0 p>0,05
біг 30м з високого старту, с					
ЕГ	6,75	6,6	0,30	0,27	8,3 p<0,05
КГ	6,69	6,73	0,28	0,21	1,1 p>0,05
біг з ходу 10 м, с					
ЕГ	1,93	1,84	0,16	0,15	8,3 p<0,05
КГ	1,92	1,88	0,18	0,16	4,2 p<0,05
біг на місці з високим підніманням стегна протягом 15 с, разів					
ЕГ	48,7	50,3	4,8	3,8	3,9 p<0,05
КГ	43,3	51,3	5,0	4,3	0,4 p>0,05
виконання максимальної кількості присідань протягом 15 с, разів					
ЕГ	15,1	16,4	2,3	2,2	9,5 p<0,05
КГ	15,6	15,9	1,7	1,9	0,3 p>0,05
реакція на падіння предмета (лінійка), см					
ЕГ	27,6	25,6	1,87	1,97	2,4 p<0,05
КГ	26,8	27,1	1,96	1,62	0,7 p>0,05
t 0,05;11 = 2,2					

Характеристика показників розвитку швидкості хлопчиків 4-х класів

Групи	до	після	до	після	трозрах.
	Мх	Мх	S	S	
човниковий біг 4×9 м, с					
ЕГ	10,8	10,6	0,47	0,44	11,7 p<0,05
КГ	10,7	10,7	0,39	0,34	1,1 p>0,05
біг 30м з високого старту, с					
ЕГ	5,54	5,39	0,28	0,31	7,5 p<0,05
КГ	5,53	5,53	0,27	0,29	0,4 p>0,05
біг з ходу 10 м, с					
ЕГ	1,78	1,73	0,11	0,11	6,7 p<0,05
КГ	1,77	1,76	0,08	0,08	3,3 p<0,05
біг на місці з високим підніманням стегна протягом 15 с, разів					
ЕГ	60,7	62	3,1	3,0	6,1 p<0,05
КГ	61,7	62,1	2,7	2,4	1 p>0,05
виконання максимальної кількості присідань протягом 15 с, разів					
ЕГ	16,4	17,3	1,5	1,6	3,7 p<0,05
КГ	16,2	16,5	1,8	1,8	1,1 p>0,05
реакція на падіння предмета (лінійка), см					
ЕГ	25,2	23,8	1,94	2,16	9,5 p<0,05
КГ	23,6	23,8	1,69	1,8	1 p>0,05
t 0,05;11 = 2,2					

цевич Т. Ю. (2012), Марченко С. І. (2008) про низький рівень рухової підготовленості учнів.

На початку педагогічного експерименту більшість учнів 2-х класів мали низький — 28,7 %, нижче середнього — 41,2 % та середній рівні — 19,5 %, 3-х — нижче середнього — 53,5 %, середній рівні — 28,3 %, 4-х — нижче середнього — 27,3 %, середній рівні — 60,4 %.

Після педагогічного експерименту у 2-х класах зменшилась кількість учнів з низьким рівнем у експериментальних групах на 14,8%, а в контрольних на 8,6%. У 2-х, 3-х, 4-х класах зменшилась кількість учнів з рівнем нижче середнього в експериментальних групах — 14,5%, 22,7%, 13,4%, в контрольних — 9,4 %, 15 %, 7,1 % відповідно. Також в експериментальних групах 3-х і 4-х класів 6,5% і 8,7% учнів виконали тести на високому рівні.

Результати експерименту, що вивчає ефективність впливу різних ігрових режимів на динаміку розвитку швидкості у хлопчиків молодшого шкільного віку наведені у таблицях 2-4. Дослідженням встановлено зміни показників розвитку швидкісних здібностей у експериментальних і контрольних групах, що відбувались різними темпами. Спостерігається тенденція до покращення росту результатів в сторону експериментальних груп.

Відбулися відносно великі зміни (p<0,05) в експериментальній групі у хлопчиків 2-х класів у чов-

никовий бігу 4×9 м на 0,16 с, бігу 30 м з високого старту на 0,09 с, бігу на місці з високим підніманням стегна протягом 15 с на 2,5 рази, виконання максимальної кількості присідань протягом 15 с на 1,6 рази, реакція на падіння предмета на 2,5 см. У бігу з ходу 10 м спостерігаються статистично недостовірні зміни (p>0,05).

Зміни, що відбулися у контрольній групі за всіма тестами крім бігу з ходу 10 м статистично недостовірні (p>0,05).

Вивчення темпів розвитку швидкості хлопчиків 3-х класів дають підставу стверджувати, що відбулися відносно великі зміни в експериментальній групі у човниковий бігу 4×9 м на 0,2 с, бігу 30 м з високого старту на 0,15 с, бігу з ходу 10 м на 0,09, бігу на місці з високим підніманням стегна протягом 15 с на 1,6 рази, виконання максимальної кількості присідань протягом 15 с на 1,3 рази, реакція на падіння предмета на 2 см (p<0,05).

У контрольній групі спостерігаються статистично недостовірні зміни за всіма показниками (p>0,05) крім бігу з ходу 10 м.

Вивчення темпів розвитку швидкості хлопчиків 4-х класів дають підставу стверджувати, що відбулися відносно великі зміни в експериментальній групі у човниковий бігу 4×9 м на 0,2 с, бігу 30 м з високого старту на 0,15 с, бігу з ходу 10 м на 0,05, бігу

на місці з високим підніманням стегна протягом 15 с на 1,3 рази, виконання максимальної кількості присідань протягом 15 с на 0,9 рази, реакція на падіння предмета на 1,4 см ($p < 0,05$).

У контрольній групі спостерігаються статистично недостовірні зміни за всіма показниками ($p > 0,05$) крім бігу з ходу 10 м.

Висновки. Вивчення навчально-методичної літератури виявило, що найбільш сприятливим періодом для розвитку швидкісних здібностей у хлопчиків вважається вік від 7 (8) до 10 (12) років. У 14 (15) років настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції і максимальної частоти рухів.

У результаті проведеного дослідження з'ясовано, що для молодшого шкільного віку ведучим засобом розвитку швидкості є вправи, що виконуються з граничною або біля граничною швидкістю до яких відносяться рухливі ігри та естафети.

Для більш ефективної сформованості швидкісних здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку доцільно ширше використовувати вправи

комплексного характеру, до яких відносяться і рухливі ігри, що сприяють комплексному розвитку різних систем організму.

Для підвищення впливу рухливих ігор на розвиток швидкості у хлопчиків 2-4 класів рекомендуємо дотримуватися наступної методики: комплексність, регулярність і послідовність; тривалість виконання ігор і обсяг навантаження, інтервали відпочинку і їх характер. Встановлено, що для розвитку швидкості у необхідно виконувати 5 ігор хлопчикам 2-4-х класів. Кількість повторів для учнів 2-3-х класів складає 1, з інтервалами відпочинку 40 с, а у хлопчиків 4-х класів — 2 з інтервалами відпочинку 30-40 с. Найефективніший розвиток спостерігається протягом 20-30 уроків. Розвитку швидкості сприяють ігри та естафети, що виконуються з найбільшою швидкістю зі старту і з ходу на короткі відстані від 10 до 30 м. Завдяки раціональному застосуванню рухливих ігор, у хлопчиків експериментальних груп відбулися статистично достовірні покращення показників швидкості ($p < 0,05$).

Література

1. Букша С. Б. Актуальність формування професійної відповідальності у майбутніх учителів основ здоров'я / С. Б. Букша, В. І. Бабиш // Вісник Національного Луганського університету імені Тараса Шевченка. — 2010. — №8. — С. 18—22.
2. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. — К.: Радянська школа, 1988. — 184 с.
3. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. — Минск: Народная асвета, 1978. — 88 с.
4. Ермаков С.С., Физическая культура — основной инструмент культуры здоровья. / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, Прасол С. Д. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту — 2010. — N 11. — С. 31-33
5. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крїнін // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 34-42. — doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>
6. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання у сучасній школі. — 2012. — № 2. — С. 9—11.
7. Марченко С. І. Моделювання розвитку швидкості у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2009. — №10. — С. 10 — 14.
8. Марченко С. І. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для школярів молодших класів / С. І. Марченко // Теорія та методика

References

1. Buksha S. B. & Babych V. I. (2010). Aktual'nist' formuvannya profesiyanoi vidpovidal'nosti u maybutnikh uchyteliv osnov zdorov'ya. *Visnyk Natsional'noho Luhanskoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*, (8), 18—22.
2. Volkov L. V. (1988). *Fyzycheskoe vospytanye uchashchikhysya*. K.: Radians'ka shkola, 184.
3. Guzhalovskiy A. A. (1978). *Razvitie dvigatel'nykh kachestv u shkol'nikov*. Minsk: Narodnaya asveta, 88.
4. Iermakov S.S., Apanasenko G.L., Bondarenko T.V., Prasol S. D. (2010). *Fizicheskaya kul'tura — osnovnoy instrument kul'tury zdorov'ya*. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, (11), 31-33.
5. Ivashchenko O.V., Karpunets T. V., & Krinin Yu. V. (2014). *Vikova dinamika funktsionalnoyi, koordinatsiyanoi y silovoyi pidgotovlenosti divchat 8—9 klasiv*. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 34-42. — doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>
6. Krutsevych T. Yu. (2012). *Kontseptsiya udoskonalennya prohrum z fizychnoy kul'tury u zahal'noosvitniy shkoli*. *Fizychno vykhovannya u suchasniy shkoli*, (2), 9—11.
7. Marchenko S. I. (2009). *Modelyuvannya rozvytku shvydkosti u shkolyariv 2-4 klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor*. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 10—14.
8. Marchenko S. I. (2003). *Pidbir, rozrobka i klasyfikatsiya trenuval'nykh zavdan' ihrovoyi napravlenosti dlya shkolyariv molodshykh klasiv*. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 13 — 20.

- фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2003. — №4. — С. 13 — 20.
9. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. — Харків, 2008. — 21 с.
 10. Марченко С. І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2008. — №1. — С. 29 — 34.
 11. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. — К. : Рад. шк., 1988. — 288 с.
 12. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
 13. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. — К.: КНТ, 2010. — 776 с.
 14. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. — К. : Олимпийская литература, 2003. — Т. 2. — 392 с.
 15. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. А. Кузнецов. — М. : Изд. Центр «Академия», 2000. — 480 с.
 16. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник / О. М. Худолій. — Харків : «ОВС», 2007. — 406 с.
 17. Худолій О. М. Особливості розвитку швидкісної сили у школярів молодших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, Д. Т. Мірошніченко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 10. — С. 3-8. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.10.825>
 18. Худолій О. М. Моделювання розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор / О. М. Худолій, С. І. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. — № 8. — С. 139 — 142.
 19. Худолій О. М. Педагогічна практика в школі. Повідомлення II / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 9. — С. 19-32. — doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>
 20. Худолій О. М. Робоча програма з педагогічної практики в школі (IV курс, напрям підготовки: 6.01020 Фізичне виховання) / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 9. — С. 19-31. — doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821>
 21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Частина 1 — Тернопіль : Навчальна книга. — Богдан, 2001. — 272 с.
 9. Marchenko S. I. (2008). Umovy efektyvnoho rozvytku rukhovyykh zdibnostey u shkolyariv molodshykh klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naseleण्या». Kharkiv, 21.
 10. Marchenko S. I. (2008). Kharakterystyka vplyvu ihrovykh zasobiv na dynamiku rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostey uchniv molodshoho shkil'noho viku. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 29 — 34.
 11. Platonov V. N. & Sakhnovskiy K. P. (1988). Podgotovka yunogo sportsmena. K. : Rad. shk., 288.
 12. Serhiyenko L. P. (2007). Praktykum z teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya: Navchal'nyy posibnyk dlya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv: «OVS», 271.
 13. Serhiyenko L.P. (2010). Sportyvna metrolohiya: teoriya i praktychni aspekty. K.: KNT, 776.
 14. Krutsevych T. Yu. (2003). Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytannya [Tekst] : uchebnyk dlya stud. vuzov fiz. vospytannya y sporta: v 2 t. K. : Olymпыyskaya lyteratura, 2, 392.
 15. Kholodov Zh. K. & Kuznetsov V. A. (2000). Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytannya y sporta: Uchebnoe posobye dlya studentov vysshyykh uchebnykh zavedenyy. M. : Yzd. Tsentр «Akademya», 480.
 16. Khudolii O. M. (2007). Zahal'ni osnovy teorii i ta metodyky fizychnoho vykhovannya: navch. posibnyk. Kharkiv : «OVS», 406.
 17. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Miroshnychenko D. T. (2012). Osoblyvosti rozvytku shvydkisnoyi syly u shkolyariv molodshykh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 3-8. doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.10.825>
 18. Khudolii O.M. & Marchenko S.I. (2007). Modelyuvannya rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostey u shkolyariv 2-4 klasiv zasobamy rukhlyvykh ihor. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*: naukova monohrafiya za red. prof. Yermakova S. S. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), (8), 139 — 142.
 19. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2011). Pedahohichna praktyka v shkoli. Povidomlennya II. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 19—32. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>
 20. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Karpunets' T. V. (2012). Robocha prohrama z pedahohichnoyi praktyky v shkoli (IV kurs, napryam pidhotovky: 6.01020 Fizychno vykhovannya). *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 19—31. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821>
 21. Shyyan B. M. (2001). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv. Ternopil' : Navchal'na knyha. — Bohdan, 1, 272.
 22. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Structural model of in-group dynamic of 6-10 years old boys' motor fitness. *Pedagogy, psychology, medical-biological*

22. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S. Structural model of in-group dynamic of 6-10 years old boys' motor fitness. / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — N 10. — Pp 24-32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004>
23. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — N 9. — Pp. 20-25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
24. Khudolii O.M., Titarenko A.A., The effectiveness of development programming strength in primary school children. / Khudolii O.M., Titarenko A.A. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.7, pp. 83-88. doi:10.6084/m9.figshare.744827
25. Khudolii O.M., Classification of motor fitness of 7-9 years old boys / Khudolii O.M., Iermakov S.S., Prusik K. // Journal of Physical Education and Sport (JPES). — 2015. — Vol 15. — Issue 2. — Art 38. — Pp. 245 - 253. doi:10.7752/jpes.2015.02038
26. Khudolii O.M., Factorial model of motor fitness of junior forms' boys / Khudolii O.M., Iermakov S.S., Ananchenko K.V. // Journal of Physical Education and Sport (JPES). — 2015. — Vol 15. — Issue 3. — Art 88. — Pp. 585 - 591. doi: 10.7752/jpes.2015.03088
- problems of physical training and sports, (10), 24-32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004>
23. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (9), 20-25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
24. Khudolii O.M., & Titarenko A.A. (2013). The effectiveness of development programming strength in primary school children. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.7, pp. 83-88. doi:10.6084/m9.figshare.744827
25. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., & Prusik, K. (2015). Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. Journal of Physical Education and Sport, 15(2), 245-253. doi:10.7752/jpes.2015.02038
26. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., & Ananchenko, K.V. (2015). Factorial model of motor fitness of junior forms' boys. Journal of Physical Education and Sport, 15(3), 585-591. doi:10.7752/jpes.2015.03088

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ИГРОВЫХ РЕЖИМОВ НА ДИНАМИКУ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ У МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Марченко С. И., Голубов В. О.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 8 с., 4 табл., 26 источников

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность использования игровых режимов, которые были систематизированы для развития скоростных способностей мальчиков младших классов.

Методы исследования: 1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы. 2. Метод контрольных испытаний. 3. Педагогический эксперимент. 4. Методы математической статистики.

Главные результаты исследования. Положительные сдвиги уровня развития скоростных способностей состоялись как в контрольных, так и в экспериментальных группах с улучшением результатов в пользу экспериментальных групп. Это влия-

ние было обусловлено рациональным планированием игровой нагрузки.

Установлено, что для развития скорости необходимо проводить 5 игр с мальчиками 2-4 классов. Количество повторений для учеников 2-3-х классов составляет 1, с интервалами отдыха 40 с, а у мальчиков 4-х классов — 2 с интервалами отдыха 30-40 с. Самое эффективное развитие наблюдается на протяжении 20-30 уроков. Развитию скорости способствуют игры и эстафеты, которые выполняются с наибольшей быстротой со старта и с ходу на короткие расстояния от 10 до 30 м.

Ключевые слова: подвижные игры; двигательные способности; скоростные способности; мальчики младшего школьного возраста.

FEATURES OF INFLUENCE OF GAME MODES THE DYNAMICS OF SPEED BOYS OF PRIMARY SCHOOL AGE

Marchenko S. I., Golubov V. A.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 8 p., 4 tables., 26 sources

Objective: experimentally verify the effectiveness of game modes that have been structured for the development of high-speed abilities of boys of primary school.

Research methods: 1. Theoretical analysis and synthesis of scientific and methodical literature. 2. The method of control tests. 3. Pedagogical experiment. 4. Methods of mathematical statistics.

The main results of the exploring. Positive changes the level of speed abilities took place in the control and experimental groups with improved results for the experimental group. This effect was due to rational planning playing loads.

It is proved that it is necessary to do 5 games to boys 2-4 forms for development of speed. The number of repetitions for pupils of 2-3 forms is 1, with rest intervals of 40 s and boys of 4 forms — 2 times, at intervals of rest 30-40 sec. The most effective development is observed during 20-30 lessons. Games and relay races promote to development of speed, which performed with the greatest quickness from the start and on a short distance from 10 to 30 m.

Keywords: active games; motor skills; speed skills; the boys of primary school age.

Інформація про авторів:

Марченко С. І.: sport-svet2011@mail.ru; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Голубов В. О.: sport-svet2011@mail.ru; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Марченко С. І. Особливості впливу ігрових режимів на динаміку розвитку швидкості у хлопчиків молодшого шкільного віку / Марченко С. І., Голубов В. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 3. — С. 17—24. doi: 10.17309/tmfv.2015.3.1152
Стаття надійшла до редакції: 25.11.2015 р. Прийнята: 20.12.2015 р. Надрукована: 25.12.2015 р.