



Вікова динаміка розвитку силових та швидкісно-силових якостей учнів молодших класів сільських шкіл

Мірошниченко В.І., Ніжевська Т.В., Гусар Ю.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Мета дослідження - визначити динаміку розвитку силових та швидкісно-силових якостей учнів 2-х класів сільських шкіл на протязі навчального року. Матеріал і методи. Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, бесіди; педагогічні контрольні іспити; методи математичної статистики. У дослідженні прийняло участь 37 учнів 2-х класів: 20 хлопчиків та 17 дівчаток.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про те, що у школярів 2-х класів на протязі навчального року спостерігаються періоди прискорення, а також уповільнення розвитку і вдосконалення низки рухових функцій, які відповідають за розвиток рухових якостей.

Ключові слова: силові якості, швидкісно-силові якості, молодші класи, сільські школи.

Аннотация. Мирошниченко В.И., Нижевская Т.В., Гусар Ю.В. Возрастная динамика развития силовых и скоростно-силовых качеств учеников младших классов сельских школ. Цель исследования – определить динамику развития силовых и скоростно-силовых качеств учеников 2-х классов сельских школ на протяжении учебного года. Материал и методы. Для решения поставленных задач применены следующие методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; беседы; педагогические контрольные испытания; методы математической статистики. В исследовании приняли участие 37 учеников 2-х классов: 20 мальчиков и 17 девочек. Результаты исследования. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у школьников 2-х классов на протяжении учебного года наблюдаются периоды ускорения, а также замедления развития и совершенствования ряда двигательных функций, которые отвечают за развитие двигательных качеств.

Ключевые слова: силовые качества, скоростно-силовые качества, младшие классы, сельские школы.

Abstract. Miroshnichenko V.I., Nizhevskaya T.V., Gusar Y.V. Age-related dynamics of power and speed-power qualities of students in primary classes of rural schools. The aim of the research — to determine the dynamics of power and speed-power qualities of students of 2 forms of rural schools during the school year. Material and methods. To solve the tasks were used the following research methods: the analysis and generalization of scientific-methodical literature; teaching observation, conversation; pedagogical control testing; methods of mathematical statistics. The study involved 37 students in 2 classes: 20 boys and 17 girls. The results of the research: The results indicate that during the school year, pupils of 2 classes, there are periods of acceleration and slowing the development and improvement of motor functions, which are responsible for the development of motor skills.

Key words: power quality, speed-power qualities, primary forms, rural schools

Постановка проблеми. Одним із завдань предмету «Фізична культура» для 1-4 класів є розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей. Достатній рівень розвитку фізичних якостей позитивно впливає на фізичну та розумову працездатність школярів, на покращення їх здоров'я. У дітей молодшого шкільного віку спостерігається підвищена чутливість до розвитку більшості фізичних якостей в умовах вірно організованого

педагогічного процесу [1, 2, 4]. Л.В.Волков [2] наголошує на необхідності ефективного використання цього вікового періоду для розвитку певних фізичних якостей. Дослідженнями І.І.Козетова [4] встановлено, що провідними руховими якостями в структурі фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку є швидкісно-силові якості та координаційні здібності. Причому, на думку автора, педагогічний вплив меншою мірою, ніж віковий розвиток, змінює цю структуру у дітей 7-9 років. Т. Глухенька [3] вказує на низький



рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Вивчення особливостей розвитку швидко-силових якостей у дітей молодшого шкільного віку надає відповідь на низку питань, які виникають в процесі фізичного виховання, а саме: якими є оптимальні строки удосконалення тих чи інших рухових якостей, наскільки важливі статеві відмінності у розвитку цих якостей, чи відповідають можливостям учнів ті чи інші „масові” нормативи (учбові норми, тести), які зміни доцільно внести до змісту та обсягу фізичного виховання в школах і т.ін.

Урок фізичної культури є обов'язковою формою, яка охоплює учнів всіх класів для систематичних занять фізичними вправами впродовж всього часу навчання в школі. Планування та проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання передбачає врахування вихідного рівня розвитку фізичних якостей та їх вікової динаміки в процесі навчання, кліматичних та географічних умов проживання школярів, наявність матеріальної бази та забезпеченість спортивним інвентарем. Дослідження В.С. Лавниковича [5], В. Хахулі [6] вказують на необхідність врахування особливостей фізичного виховання школярів, що проживають в сільській місцевості. Оскільки існує різниця в рівні фізичної підготовленості та рухової активності школярів в залежності від місця (міська чи сільська місцевість) та умов проживання, побуту, проведенні дозвілля питання визначення вікової динаміки розвитку силових та швидко-силових якостей учнів молодших класів сільських шкіл є актуальним.

Зв'язок з науковими темами та програмами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФВ Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди «Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (2012-2016 рр.) (номер держ. реєстрації 0112U002008).

Мета дослідження - визначити динаміку розвитку силових та швидко-силових якостей учнів 2-х класів сільських шкіл на протязі навчального року.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи** дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, бесіди; педагогічні контрольні іспити; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що під час проведення експерименту відбулися певні зрушення в розвитку досліджуваних якостей як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Так, у хлопчиків (табл. 1) спостерігалась позитивна динаміка всіх досліджуваних показників. В тестах, що характеризують розвиток пружкості, вірогідні зміни спостерігались в бігу на 10м з ходу ($P < 0,05$) – на 4,55%; швидко-силові якості - в метанні набивного м'яча ($P < 0,01$) – на 16,3%. Найбільш суттєва динаміка показників відмічалась в тестах, що характеризують розвиток сили. В підтягуванні в висі сидячі на канаті показники збільшились на 30,4% ($P < 0,01$), а в згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи – на 44,08% ($P < 0,01$). Позитивна динаміка – збільшення результату на 9,05%, спостерігалась в тесті «Присідання за 30 сек.»

У дівчаток досліджуваного віку також по всім показникам відмічалась позитивна динаміка їх покращення (табл. 2). Суттєві зміни спостерігались в бігу на 10м з ходу ($P < 0,05$); в метанні набивного м'яча ($P < 0,05$) – на 14,1%. Як і у хлопчиків, найбільш суттєва динаміка показників відмічалась в тестах, що характеризують розвиток сили. В підтягуванні в висі сидячі на канаті показники збільшились на 24,5% ($P < 0,05$), а в згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи – на 29,85% ($P < 0,05$). Позитивна динаміка – збільшення результату на 12,9%, спостерігалась в тесті «Присідання за 30 с».

Таким чином, отримані результати свідчать проте, що у школярів 2-х класів на протязі навчального року спостерігаються періоди прискорення, а також уповільнення розвитку і вдосконалення низки рухових функцій, які відповідають за розвиток рухових якостей.

Отримані результати динаміки досліджуваних показників можна використовувати при плануванні уроків фізичної культури. Це дає можливість прогнозувати очікувані результати в залежності від завдань навчання. Вони доповнюють існуючі дані про розвиток показників рухової функції учнів молодших класів.



Таблиця 1

Річна динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків 7 років

№ №	Тести	Умови експерименту				Різниця (%)	Вірогідність, p
		Початок навчального року		Кінець III чверті			
		X±m	V(%)	X±m	V(%)		
1	Біг на 30 м, (с)	6,08± 0,04	13,6	6,02 ±0,04	13,9	0,06; 0,87%	P> 0,05
2	Біг 10 м з ходу(с)	1,98 ±0,02	12,2	1,89 ±0,02	10,6	0,09; 4,55%	P< 0,05
3	Метання набивного м'яча (м)	258,5 ±4,02	21,5	300,6 ±6,09	25,2	42,1 16,3%	P< 0,01
4	Стрибок у довжину з місця (см)	130,5 ±0,87	9,50	132,5 ±2,15	20,4	2,0 1,53%	P> 0,05
5	Підтягування на поперечині (разів)	2,13 ±0,18	113,1	2,47 ±0,21	120,3	0,34 13,71%	P> 0,05
6	Підтягування в висі сидячі на канаті	10,36±0,53	64,8	13,51±0,89	74,8	3,15 30,4%	P< 0,01
7	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	8,3 ±1,03	49,3	11,4 ±1,19	52,6	3,1 44,08%	P< 0,01
8	Присідання за 30 сек (разів)	23,8 ±0,50	14,7	26,3 ±0,48	12,3	2,5 9,05%	P> 0,05

Таблиця 2

Річна динаміка показників фізичної підготовленості дівчаток 7 років

№ №	Тести	Умови експерименту				Різниця (%)	Вірогідність, P
		Початок навчального року		Кінець III чверті			
		X±m	V(%)	X±m	V(%)		
1	Біг на 30 м, (с)	6,33± 0,04	12,7	6,00 ±0,04	13,1	0,33 5,8%	P>0,05
2	Біг 10 м з ходу(с)	2,05 ±0,01	10,2	2,00 ±0,01	7,50	0,05 2,44%	P< 0,05
3	Метання набивного м'яча (м)	234,0 ±4,10	25,4	267,1 ±5,69	27,7	33,1 14,1%	P< 0,05
4	Стрибок у довжину з місця (см)	122,3 ±0,98	12,0	127,5 ±0,72	7,37	5,2 4,25%	P >0,05
5	Підтягування в висі сидячі на канаті	9,29 ±0,35	55,4	11,57 ±0,59	65,9	2,28 24,5%	P< 0,05
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	13,4 ±1,19	43,3	17,4 ±2,14	41,7	4,0 29,85%	P< 0,05
7	Присідання за 30 сек (разів)	26,3 ±0,48	11,6	29,7 ±0,57	14,3	3,4 12,9%	P>0,05

**Література:**

1. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. - К.: ІЗМН, 1998. - 232 с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів: навчальний посібник/ Л.В.Волков. - Київ: Освіта України, 2010. - 390 с.
3. Глухенька Т. Оцінка швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку//Спортивний вісник Придніпров'я. – №2.- 2011.- С.207-209 / Т. Глухенька
4. Козетов І.І. Формування оптимальної структури координаційних здібностей у школярів 7-9 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00. 02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ І.І.Козетов - Київ, 2001. - 20с.
5. Лавникович В.С. Возрастная динамика показателей физической подготовленности младших школьников сельской местности / В.С.Лавникович, П.И.Новицкий // Тезисы IV Всесоюзной конференции «Физическое воспитание и школьная гигиена». – М., 1991. – Ч. 1. – С. 86.
6. Хахуля В. Культура здоров'я школярів 5-6 класів сільської місцевості // Спортивний вісник Придніпров'я. – №2.- 2012.- С. 37-39 / В.Хахуля, О.Бурла

Інформація об авторах:

Мірошніченко В.І. – к.п.н., доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Ніжевська Т.В. – к.п.н., доцент кафедри ТМФВ, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Гусар Ю.В. – магістр, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Поступила в редакцію 16.03.2016