



**ОЦІНКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Тетяна Глухенька

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

В статті розглядається необхідність розвитку швидко-силових якостей у дітей молодшого шкільного віку. Представлені результати рівня фізичної підготовленості даного контингенту і достовірність різниці між хлопцями і дівочками 7-10-річного віку в тестах на проявлення швидко-силових якостей.

Annotation

This article discusses the need to develop speed-strength qualities of primary school age children. Presents the results of physical fitness level of the contingent and the reliability of differences between the boys and girls 7 to 10 years of age on tests of the manifestation of speed-strength.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Молодший шкільний вік обґрунтовано вважається одним з найбільш важливих періодів у процесі формування особистості людини. Рухова активність у цьому віці відіграє величезну роль у комплексному розвитку організму дитини [10].

У цьому віці більш інтенсивно розвивається більшість фізичних якостей. Особливе місце в розвитку рухових якостей займають швидко-силові якості, високий рівень розвитку яких має велике значення як в опануванні життєво-необхідними навичками, так і при досягненні високих результатів у подальшому в багатьох видах спорту [4, 7, 8].

Відомо, що вік 7-10 років характеризується високим ступенем чутливості щодо тренувальних дій запропонованих фізичних навантажень, спрямованих на розвиток бігової координації і разом з тим на розвиток фізичних якостей, що детермінують формування здатності до високого ступеня концентрації зусиль у різних фазах стрибка, метання, бігу на короткі дистанції, швидкості [9]. У спеціальній літературі [1, 3] також висловлюються думки щодо необхідності максимально можливого використання цих сприятливих для розвитку певних фізичних якостей дитини.

Аналіз програмних та методичних матеріалів з фізичного виховання в загальноосвітніх школах і організації цього процесу на практиці свідчать про те, що основна увага на уроках фізичної культури приділяється навчанню основним рухам. У результаті школярі не отримують необхідного фізичного навантаження, яке надавало б істотний вплив на розвиток фізичних якостей [2, 5, 6, 8].

У зв'язку з цим необхідно вивчення оцінки розвитку швидко-силових якостей, які проявляються в бігових і стрибкових рухах, використовуючи які можна було б забезпечити значно швидкі темпи розвитку цих якостей у сприятливий для цього період індивідуальної вікової еволюції дитини.

Мета роботи – оцінити в процесі фізичного виховання швидко-силові здібності дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація досліджень. Для досягнення мети використовувалися загальноприйняті методи досліджень: аналіз даних спеціальної літератури, педагогічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі ліцею № 38 м. Києва, в них брали участь 92 школярів 7-10-річного віку.

Результати досліджень та їх обговорення. У ході проведе-



них досліджень оцінювали рівень прояву швидкісно-силових здібностей за результатами педагогічного тестування.

Тести включали 4 контрольних вправи рекомендованих більшістю дослідників [5, 6] для молодших школярів: біг 30 м, кистьова динамометрія обох рук, підйом тулуба у сід за 60 с., стрибок у довжину з місця.

Вивчення достовірності відмінностей абсолютних значень інтегральних показників фізичної підготовленості в досліджуваних тестах виявив між учнями однієї віково-статевої групи найкращі результати у хлопчиків у порівнянні з дівчатками, що дозволяє зробити наступні узагальнення: у бігу на 30 м між віковою групою 10-річних дітей виявлено тенденцію до достовірних відмінностей ($p > 0,05$) в результатах між хлопчиками і дівчатками. В інших вікових групах суттєвої різниці не виявлено.

Оцінка силових здібностей передбачає виконання комплексу тестів використовуваних в молодшому шкільному віці, які включають в роботу основні великі м'язові групи рук, тулуба і ніг:

- про стан функціонування м'язової системи судили за результатами кистьової динамометрії, яка визначила достовірність відмінностей ($p < 0,05$) у всіх вікових групах між хлопчиками і дівчатками;

- результати у контрольній вправі "стрибок у довжину з місця", яка характеризує рівень швидкісно-силових здібностей спостережуваного контингенту, визначили достовірність відмінностей результатів між спостережуваними віковими групами, за винятком між дівчатками і хлопчиками 7-річного віку ($p < 0,05$);

- результати виконання тесту "підйом тулуба у сід за 60 сек" не виявив достовірних відмінностей між дітьми 9-10-річного віку,

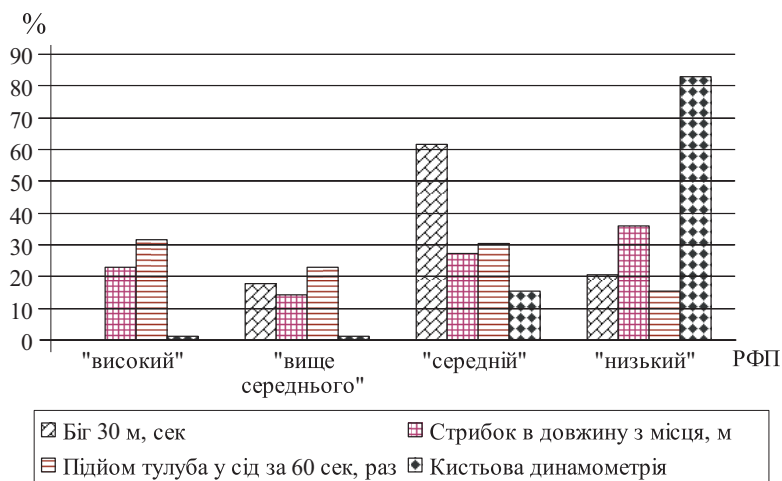


Рис.1. Результати в тестах на прояв швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Примітка. РФП – рівень фізичної підготовленості.

проте, спостерігалися достовірні відмінності між дітьми 7-ми та 8-річного віку ($p < 0,05$).

У тесті, що характеризує швидкісні здібності у спостережуваних дітей були показані такі результати в бігу на 30 м з високого старту на високий рівень ніхто з випробовуваних норматив не виконав; на рівень вище середнього виконали 2,7 % хлопчиків і 15,21 % дівчаток; середній рівень був у 34,78 % хлопчиків і 27,17 % дівчаток і нижче середнього та низький мали 18,47 % і 1 % відповідно (рис. 1).

Тести на прояв силових здібностей виявили непогану силову підготовленість наших піддослідних. При виконанні вправ на розвиток м'язів черевного преса "підйом тулуба у сід за 60 сек" на високий рівень виконали 25 % хлопчиків і 6,5 % дівчаток; вище середнього рівень мали 10,8 % хлопчиків і 11,95 % дівчаток; на середній рівень виконали – 10,8 % хлопчиків і 19,5 % дівчаток і нижче середнього та низький мали – 8,6 % і 6,5 % відповідно (рис. 1).

Тест стрибок у довжину з місця використовувався, як характеристика рівня швидкісно-силових здібностей, який відповідав високому рівню тільки у 3,2 % хлопчиків

і 19,5 % дівчаток; вище середнього рівень був у 8,6 % хлопчиків і 5,4 % дівчаток; середній рівень мали 18,47 % і 8,6 % – відповідно; нижче середнього та низький рівні відзначалися у 25 % хлопчиків і 10,8 % дівчаток (рис. 1).

Результати тесту кистьова динамометрія показали низький рівень фізичної підготовленості наших школярів: високий і вище середнього рівні фізичної підготовленості мали всього 2 % хлопчиків з усіх випробовуваних, середній рівень відзначався у 7,6 % хлопчиків і 7,6 % дівчаток; нижче середнього та низький рівні виявлені у 27,17 % хлопчиків і 55,43 % дівчаток (рис. 1).

Аналіз результатів педагогічного тестування дозволив встановити у віковому аспекті їх поступальний, але, як правило, нерівномірний ріст. У зв'язку з гетерохронністю розвитку рухової функції організму дітей у віці 7-10 років спостерігається значне коливання величин досліджуваних показників всередині кожної віково-статевої групи.

Висновки

У результаті педагогічного тестування було виявлено, що з підвищенням віку дітей від 7 до 10 років спостерігається посту-



пальний, але, як правило, не рівномірне підвищення рівня прояву швидкісно-силових здібностей спостережуваного контингенту.

Отримані в ході дослідження дані про швидкісно-силову підготовку свідчать про те, що в бігу на 30 м і стрибку в довжину з місця більш високі оцінки були у дівчаток, а результати тесту для розвитку сили м'язів черевного пресу були вище у хлопчиків. У той час показники кистьової динамометрії майже у всіх дівчат і хлопчиків були на нижче середньому і низькому рівнях.

Низький рівень рухової підготовленості молодших школярів вказує на необхідність прийняття заходів щодо вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх школах України.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені оцінці рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з урахуванням їхнього рівня фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вакулов А. Развитие физических способностей детей / А.Вакулов, И. Бутин // Спорт в школе. 1997. – № 38. – С. 14-15.
2. Сембраг С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Львівський держ. інститут фізичної культури. 2003. – 21 с.
3. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів: навчальний посібник / Л.В. Волков. – Київ: Освіта України, 2010. – 390 с.
4. Демерков С.В. Воспитание двигательных качеств школьников, не занимающихся спортом / С.В. Демерков, А.Ф. Полтавский. – Луганск: Альма-матер, 2002. – 125 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. / Державний комітет України з фіз. культури і спорту. За ред. М.Д. Зубалія. – 2-ге вид. перероблене і доповнене. – Київ, 1997. – 24 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Наук. світ, 2006. – 24 с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
8. Мажуев В.Б. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома / В.Б. Мажуев // ФК в школе. – 2001. – №2. – С.13-14.
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.
10. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції. – Харків, 2006. – С. 50–51.

