

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті представлено розробку короткої стандартної тренувальної програми, розрахованої на 6-8 тижнів, з інтенсивного розвитку швидкісно-силових якостей, що проявляються в рухових і стрибкових рухах. Доведено, що використання програми сприятиме швидкому приросту означених якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, молодший шкільний вік, фізична підготовленість, швидкісно-силові якості, фізичний розвиток, тренувальна програма.

В статье представлена разработка короткой стандартной тренировочной программы, рассчитанной на 6-8 недель, с интенсивного развития скоростно-силовых качеств, которые проявляются в беговых и прыжковых движениях. Доказано, что использование программы может обеспечить быстрый прирост развития обозначенных качеств у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, младший школьный возраст, физическая подготовленность, скоростно-силовые качества, физическое развитие, тренировочная программа.

The article suggests the development of a short standard training programme that is intended for 6-8 weeks and provides an intensive development of speed and strength qualities, exhibiting in motor and hopping movements. The usage of the programme could provide a quick increase in these qualities development for primary school age children.

Key words: physical education, primary school age, physical fitness, speed and strength qualities, physical development, training programme.

Постановка проблеми. Останнім часом у нашій країні разом із погіршенням стану здоров'я школярів спостерігається й зниження рівня їх фізичної підготовленості [2], у зв'язку з чим ведуться пошуки нових шляхів поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості дітей завдяки урокам фізичної культури. Інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій із фізичного виховання підростаючого покоління проводяться не лише в Україні, але й в інших країнах світу. Питання фізичної підготовленості учнів молодшого

шкільного віку цікавлять багатьох дослідників [5; 8], які у своїх роботах вказують на підвищення загального фізичного рівня за рахунок зміни засобів та впливу на окремі рухові здібності.

Аналіз програмних і методичних матеріалів із фізичного виховання в загальноосвітніх закладах та організація цього процесу на практиці свідчать про те, що на уроках фізичної культури надто важлива увага приділяється навчанню основним рухам, у результаті чого школярі не отримують необхідного фізичного навантаження, яке б суттєво впливало на розвиток їх фізичних якостей [4; 6].

Варто відзначити, що у процесі формування основних рухових якостей важливу роль відіграють саме швидкісно-силові, високий рівень розвитку яких сприяє оволодінню складними й відповідальними професіями, досягненню високих результатів у багатьох видах спорту [10]. Науково-методична література з означеної проблеми та спортивна практика вказують на те, що розвиток швидкісно-силових якостей найбільш ефективний у молодшому шкільному віці, у зрілі роки – це складний і малоефективний процес [1; 3; 9].

Зважаючи на викладене вище, **метою нашого дослідження** є розробка короткої стандартної тренувальної програми, розрахованої на 6-8 тижнів, з інтенсивного розвитку швидкісно-силових якостей, що проявляються в рухових і стрибкових рухах. Використання програми, на нашу думку, сприятиме швидкому приросту розвитку означених якостей у дітей молодшого шкільного віку.

З метою створення програми нами було проведене дослідження, під час якого було випробувано 65 учнів четвертих класів загальноосвітньої школи №21 м. Луцька. Експеримент тривав протягом двох місяців в умовах навчального процесу вказаного освітнього закладу. Один із класів був визначений контрольним, два – експериментальними. Перед початком експерименту всі школярі були обстежені. Для оцінки рівня їх швидкісно-силової підготовленості застосовувалися загальноприйняті тести:

- 1) стрибок у довжину з місця;
- 2) п'ятірний стрибок;
- 3) човниковий біг 10 x 5 м;
- 4) кидок набивного м'яча вагою 1 кг із положення сидячи;
- 5) підйом тулуба з положення лежачи на спині протягом 30 с (вихідне положення – ноги зігнуті в колінах).

Виклад основного матеріалу. Перед початком експерименту на уроках фізичної культури учні всіх класів для підготовки організму та засвоєння техніки тестових вправ виконували тести швидкісно-силової спрямованості.

В усіх класах уроки проводилися за шкільною програмою. Відмінності полягали лише в тому, що експериментальні класи в основній частині уроку протягом 10-12 хв займалися запропонованою тренувальною програмою, що передбачала виконання чотирьох вправ по 30 с:

- 1) біг стрибками;
- 2) кидок набивного м'яча вагою 1 кг;
- 3) п'ятірний стрибок із місця;

4) прискорення 30 м.

Вправи виконувалися за методикою колового тренування з інтервалом відпочинку 1 хв між чотирма серіями. Під час виконання вправ пульс короткочасно піднімався до 170-185 уд/хв. ЧСС реєструвалася спорттестерами з використанням апаратури фірми POLAR ELECTRO (Фінляндія). На початку експерименту контрольна та експериментальні групи за всіма показниками статистично не відрізнялися.

Матеріали двомісячного дослідження були оброблені методами математичної статистики, що включають розрахунки основних показників варіаційної статистики [11].

Ефективність розробленої методики підтвердилася не лише позитивною динамікою результатів експериментальної групи, а й перевагою результатів тестування експериментальної групи у порівнянні з показниками контрольної.

Найістотніше поліпшення результатів спостерігалось в наступних тестах: в учасників експериментальної групи достовірний приріст результатів ($p < 0,001$) був за тестом "Стрибок у довжину з місця": $138,0 \pm 14,2$ і $145,7 \pm 16,5$ см відповідно на початку та наприкінці експерименту, приріст становив $7,5 \pm 8,6$ см або 5,3%. Результат контрольної групи змінився з $136,0 \pm 14,3$ см на початку до $135,0 \pm 14,3$ см наприкінці експерименту, тобто погіршився на $0,9 \pm 9,7$ см або на 0,6%. Відмінності в приростах результатів груп по закінченню експерименту є достовірними ($p < 0,01$).

При порівнянні показників тесту "Підйом тулуба за 30 секунд" учасників контрольної та експериментальної груп після закінчення основного експерименту встановлено, що їх прирости в експериментальній групі є вищими ($20,7 \pm 3,2$ рази на початку і $22,9 \pm 3,8$ рази наприкінці експерименту, приріст становив $2,1 \pm 2,3$ рази або 10,4%), ніж у контрольній (із $19,7 \pm 3,7$ рази на початку до $21,1 \pm 3,8$ рази наприкінці експерименту, приріст – $1,5 \pm 2,1$ рази або 7,4%). Прирости в експериментальній і контрольній групах є достовірними, а відмінності в приростах груп – недостовірними.

При перегляді планів-конспектів занять із фізичної культури в 4-х класах під час експерименту та при проведенні їх аналізу з'ясувалося, що в основній частині уроку планувалися і проводилися вправи для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів черевного преса. Це може стати поясненням того, чому приріст результатів контрольної та експериментальної груп за тестом є недостовірним ($p > 0,05$).

Показники тесту "Човниковий біг 10x5 м" у випробовуваних контрольної групи до кінця експерименту істотно не змінилися: $22,4 \pm 2,1$ с на початку й $22,0 \pm 2,0$ с наприкінці експерименту. Приріст результатів становив $0,4 \pm 1,0$ с або 1,7% ($p < 0,1$). У той же час приріст результатів експериментальної групи є достовірним: $21,7 \pm 1,9$ с на початку і $20,7 \pm 1,6$ с наприкінці експерименту, поліпшення – на $1,0 \pm 1,0$ с або на 4,2% ($p < 0,001$). Помітна істотна перевага експериментальної групи не лише в підсумкових результатах, але й у їх приростах. Прирости в групах і відмінності в них є достовірними ($p < 0,05$).

Відзначається значна перевага в прирості результатів експериментальної над приростом результатів контрольної групи в тесті "Кидок набивного м'яча

вагою 1 кг". У контрольній групі результати змінилися з $296,0 \pm 44,1$ см на початку до $307,4 \pm 52,2$ см наприкінці експерименту. Приріст – $11,0 \pm 39,0$ см або 3,7% (недостовірний). В експериментальній групі цей же показник становив $292,1 \pm 54,5$ см на початку і $323,7 \pm 60,7$ см наприкінці, приріст – $31,6 \pm 28,2$ см або 10,8% ($p < 0,001$). Відмінності в приростах результатів у групах по закінченню експерименту є достовірними ($p < 0,01$).

Результат п'ятірного стрибка з місця в контрольній групі змінився з $690,0 \pm 64,4$ см на початку до $700,3 \pm 79,5$ см наприкінці експерименту. Він покращився на $12,3 \pm 43,1$ см або на 1,8% (приріст є недостовірним). Ці ж показники експериментальної групи – $705,0 \pm 70,2$ см на початку і $747,2 \pm 64,5$ см наприкінці, приріст – $42,4 \pm 33,9$ см або 6,2% ($p < 0,001$). Відмінності в приростах результатів груп – достовірні ($p < 0,01$).

Висновки. Результати дослідження свідчать про позитивний вплив на учнів запропонованої нами короткої тренувальної програми, спрямованої на розвиток швидкісно-силових якостей дітей молодшого шкільного віку. Це дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури та початкових класів, тренерам із різних видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність дітей молодшого шкільного віку розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

В експериментальних класах приріст усіх показників є вищим, ніж у контрольному, в 1,5-10 разів. Це свідчить про те, що запропоновані тренувальні впливи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей у дітей молодшого шкільного віку, забезпечують тренувальний ефект у рамках коротких (два місяці) програм, що підтверджує припущення ряду дослідників щодо раціональності розвитку швидкісно-силових якостей у молодшому шкільному віці.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в апробації запропонованої програми та роботі з дітьми молодшого шкільного віку з метою покращення їх швидкісно-силових якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: основы негэнтропийной теории онтогенеза / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
2. Баршай В. М. Физическая культура в школе и дома / В. М. Баршай. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 256 с.
3. Безруких М. М. Возрастная физиология / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2002. – 415 с.
4. Белоусов А. М. Теория и методика физического воспитания учащихся младших классов : учебное пособие / А. М. Белоусов. – Иркутск : Иркутский институт, 1982. – 103 с.
5. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з

фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 / М. М. Борейко ; Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2002. – 22 с.

6. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1-4 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – С. 9-13.

7. Вайнруб Е. М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом / Е. М. Вайнруб, А. С. Волощук. – К. : Здоровье, 1988. – 130 с.

8. Возрастная физиология физических упражнений / под общ. ред. В. М. Волкова. – Смоленск, 1978. – 75 с.

9. Дубогай А. Д. Информативность морфо-функциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников / А. Д. Дубогай // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 9. – С. 29-31.

10. Филин В. П. Проблемы совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки : автореф. на соискание ученой степени докт. наук / В. П. Филин. – М., 1970. – 50 с.

11. Основы математической статистики : учеб. пос. для ин-тов физ. культ. / под ред. В. С. Иванова. – М. : ФиС, 1990. – 176 с.

Дата надходження до редакції: 17. 12. 2012 р.