

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Шестерова Людмила

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, Харків

Анотація. У статті розглядаються шляхи підвищення рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей, одним з яких є застосування рухливих ігор. Розроблена методика позитивно вплинула на показники вище зазначених якостей, хоча недостатня тривалість експерименту не дозволила їм достовірно змінитися.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, спритність, рухливі ігри.

Вступ. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в освітньому закладі передбачає підвищення рухової активності учнів, розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я. Використання ігрового методу дозволяє школярам закріплювати техніку рухових дій, підвищувати рівень фізичної підготовленості, раціонально розподіляти резерви організму, а вчителю – підвищувати щільність уроку та зацікавленість до занять фізичними вправами, корегувати навантаження.

Наприкінці 2020 року в Україні були затверджені основні напрямки реалізації Національної стратегії безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі на 2021 рік, серед яких зазначено необхідність забезпечення «комплексного розвитку фізичної культури та посилення рухової активності дітей», увага педагогів повинна бути спрямована на «використання здоров'язбережувальних технологій під час проведення навчальних занять з окремих предметів (інтегрованих курсів) і під час перерв між ними» [6].

Проблеми формування та вдосконалення рухової активності дітей на уроках фізичної культури розглядалися в наукових працях М. Віленського,

Т. Круцевич, О. Лук'янова, І. Муравова, В. Санюк, А. Терещенко [1]. Підвищенню фізичної підготовленості школярів шляхом впливу на функціональний стан сенсорних систем, в тому числі і засобами рухливих ігор, присвячені роботи Л. Шестерової [9], L. Shesterova, I. Kuzmenko, I. Masliak [11]. Розвиток фізичних якостей учнів за допомогою рухливих ігор досліджували О. Єременко, Ж. Твердохліб, В. Трофимов. Вихованню національних ціннісних орієнтацій, покращенню фізичного розвитку та підвищенню рухової активності учнів за рахунок використання в структурі уроку українських народних ігор вивчали В. Жилюк, С. Мудрик, Я. Смаль, О. Чміль, А. Цьось [1]. Проблеми вдосконалення змісту уроків фізичної культури присвячені роботи І. П. Масляк [5], Л. Є. Шестерової, Н. М. Терентьєвої [8].

Проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей школярів молодших класів висвітлені в роботах провідних вчених, де розглянути стан [10], гендерні особливості [2] та шляхи їх розвитку [4].

Показники спритності у школярів молодших класів, в основному визначалися за допомогою човникового бігу на різні відстані, частіше за все 4×9 м. Автори констатують недостатній рівень розвитку та наводять засоби, що можуть сприяти її підвищенню [4; 9].

Заняття, що проводяться ігровим методом, сприяють не тільки розвитку фізичних якостей, а й надають можливість закріплювати рухові навички, здобуті раніше в процесі навчання певним руховим діям. Основою рухливих ігор є фізичні вправи, в ході яких учні повинні досягти певної мети, запланованої на конкретний урок. Гра є ефективним засобом формування особистості дитини, її морально-вольових і фізичних якостей. Рухливі ігри включені до програми дисципліни «Фізична культура» всіх навчальних закладів [6].

Розробка питання рівня розвитку швидкісно-силових здібностей і спритності у школярів молодших класів як основи фізичної підготовленості торкалася в ряді робіт тільки фрагментарно. В зв'язку з вище викладеним

очевидна актуальність теми дослідження, яка стосується розробки та пошуку нових методичних підходів до застосування рухливих ігор з метою розвитку вище зазначених здібностей, як важливих складових рівня фізичної підготовленості школярів.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику застосування рухливих ігор в розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у дітей 7-8 років.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь школярі 7–8 років. Клас був розподілений на дві групи – експериментальну і контрольну по 10 школярів в кожній. В кожній з груп було 5 хлопчиків і 5 дівчаток. В дослідженні застосовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей на початку дослідження було проведено тестування, результати якого представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей школярів 7-8 років на початку дослідження

№ з/п	Показники	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	p	t
		X	X		
1	Смуга перешкод (с)	63,2±3,2	62,2±3,1	0,23	≥0,05
2	Човниковий біг 4×9 м (с)	12,81±0,3	12,48±0,3	0,78	≥0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	123,6±4,2	124,3±4,1	0,17	≥0,05

Порівняння результатів, представлених в таблиці, з нормативними свідчить про недостатньо високий рівень їх розвитку як у школярів експериментальної, так і контрольної груп. Статистична обробка даних показала, що достовірності відмінностей між показниками фізичних якостей в учнів досліджуваних груп не спостерігається ($p \geq 0,05$).

У зв'язку з недостатнім рівнем розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у школярів молодших класів було розроблено спеціальну методикою, спрямовану на виховання цих здібностей з використанням рухливих ігор на уроках фізичного виховання.

В ході дослідження з дітьми 7–8 років експериментальної групи на одному з трьох уроках фізичної культури проводилися рухливі ігри, спрямовані на розвиток вище зазначених здібностей. Під час організації уроків фізичної культури дітей молодшого шкільного віку враховувалися їхні психолого-педагогічні та анатоמו-фізіологічні особливості.

Школярі контрольної групи займалися за загально прийнятою методикою.

Заняття в експериментальній групі проводилися у вересні – листопаді 2021 року. В зміст кожного уроку включалися три рухливі гри з різним рівнем вивчення їх дітьми. До змісту уроків включалися такі ігри: «Грай, грай, м'яч не втрачай», «М'яч ведучому», «Гонка м'ячів по колу», «Виклики за ім'ям», «М'яч ловцю», «Передай м'яч», «Канатоходець», «Шуліки й насідка», «Переміні предмет», «Хто швидше», «Виклик номерів», «Стрибучий мисливець», «Мисливці та качки», «Квач» тощо [3; 7].

Після закінчення експерименту було проведено повторне тестування рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у школярів 7-8 років. Результати дослідження представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей школярів 7-8 років наприкінці дослідження

№ з/п	Показники	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	p	t
		X	X		
1	Смуга перешкод (с)	61,2±1,5	62,0±2,1	0,31	≥0,05
2	Човниковий біг 4×9 м (с)	12,43±0,1	12,46±0,2	0,14	≥0,05
3	Стрибок у довжину з місця (см)	127,7±1,1	125,6±1,7	1,04	≥0,05

Показники, представлені в таблиці 2, свідчать про те, що у школярів експериментальної групи вони змінилися значніше, ніж у дітей контрольної групи, тобто цілеспрямоване використання рухливих ігор позитивно вплинуло на їх розвиток. Порівняння результатів школярів експериментальної та контрольної груп наприкінці дослідження свідчить про відсутність достовірності відмінностей між ними ($p \geq 0,05$).

Розроблена методика із застосуванням рухливих ігор дозволила покращити рівень розвитку спритності і швидкісно-силових здібностей школярів молодших класів, що підтверджено експериментальним шляхом.

Таким чином, використання в одному із занять фізичної культури лише рухливих ігор позитивно вплинуло на розвиток швидкісно-силових здібностей і спритності. Разом з тим достовірності відмінностей між результатами на початку та наприкінці дослідження не спостерігалось ($p \geq 0,05$), що, на наш погляд, пов'язано з нетривалим терміном проведення експерименту.

Висновки:

1. Вивчення літературних та Інтернет джерел свідчить, що гра є провідним видом діяльності в дитячому віці, відповідно саме вона є найбільш ефективною для розвитку фізичних якостей дитини, в тому числі спритності та швидкісно-силових здібностей.

2. Методика розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у дітей 7–8 років на основі застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури позитивно вплинула на показники розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей.

3. З метою підвищення рівня розвитку спритності і швидкісно-силових здібностей рекомендуємо використовувати протягом уроку три гри: перша гра добре знайома дітям, друга гра – мало знайома, третя гра – абсолютно незнайома. Тривалість уроку 40 хвилин.

Перспективи подальших досліджень полягають у продовженні експерименту з метою підвищення спритності та швидкісно-силових здібностей.

Список використаної літератури

1. Григоренко Г. В., Григоренко Д. П., Васильєв Ю. С. Спортивно-ігрові методи в структурі навчальних занять, спрямованих на розвиток рухових здібностей школярів. International scientific and practical conference. (February 26–27). Wloclawek. 2021. Pp. 157–161.
2. Єрмаков С., Іващенко О., Хом'яков О. Гендерні особливості рухової підготовленості школярів 8 років. ISSN 2708-7573 (Print) ISSN 2708-7581 (Online). Journal of Learning Theory and Methodology. 2020. Vol. 1. № 2. pp. 75–81.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: метод. розробка. Луцьк: Вежа-Друк. 2018. 92 с.
4. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал. К.: НУФВСУ. 2008. №4. С. 47–51.
5. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України: збірник наукових статей з галузі фізичної культури і спорту. Львів. 2006. Вип. 10. Т. 1, С. 44–50.
6. План заходів з реалізації Національної стратегії безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі на 2021 рік. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1668-2020>
7. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
8. Шестерова Л. Е., Терентьева Н. Н. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2004. №4. С. 96–100.
9. Шестерова Л. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних

верств населення. Мат-ли III Всеукр. наук.-практ. конф. [Електр. ресурс]. Харків: ХДАФК. 2017. С. 178–185.

10. Iermakov S., Ivashchenko O., Khudolii O. Strength abilities: assessment of cumulative training effects of strength loads of a series of classes in 8 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 21 (Suppl. Issue 2), Art 158 pp 1242-1250, Apr. 2021 online ISSN: 2247-806 X; p – ISSN: 2247-8051 ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES.

11. Shesterova L, Kuzmenko I., Masliak I. Motive preparedness of school-age children under the influence of special exercises affecting the state of the acoustic analyser. *Sport science: International scientific journal of kinesiology*. Travnik, Bosnia and Herzegovina. 2017. vol. 10. issue 2: 96–104.