

УДК 37.042:372.2  
ББК 74.200.55

Роман Римик

## ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті наведено результати позитивного впливу програми з рухливих ігор, естафет з елементами спортивних ігор, стрибкових вправ на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів молодших класів.*

**Ключові слова:** швидкісно-силові здібності, учні молодших класів.

*In the article the results of the positive influencing of the program are resulted from the mobile games, relay races with the elements of sporting games, stribcovih exercises on the level of development of speed-power capabilities of lower boys.*

**Key words:** speed-power capabilities, lower boys.

**Постановка проблеми.** Одним із завдань реформування освіти в українській державі є становлення морального і фізичного здоров'я дитини. Пріоритетним напрямком реформування освіти є: забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особистості; запобігання пияцтву, наркоманії, токсикоманії, насильству, що негативно позначається як на здоров'ї людини, так і на суспільному здоров'ї [2, 6].

Процес фізичного виховання школярів будується на основі загальновідомих принципів, методів та методичних положень з використанням різних форм організації занять, основною з яких є урок фізичного виховання. На уроках фізичного виховання вирішується широке коло завдань процесу фізичного виховання: освітніх, оздоровчих та виховних [6].

Процес фізичного виховання молодших школярів пов'язаний із вихованням їх фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей у значній мірі визначає рівень фізичної підготовленості молодших школярів, відображає їх гармонійний фізичний розвиток.

У методичній літературі питання розвитку фізичних якостей у молодших школярів розглянуто досить широко і за даним напрямком накопичено достатньо матеріалу [1, 2, 3, 4].

Враховуючи викладене, **метою** нашого дослідження було перевірити сформовану нами програму із рухливих та спортивних ігор та визначити її вплив на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів молодших класів.

Для дослідження ми використовували наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні дослідження; методи математико-статистичної обробки даних.

Запроваджена нами програма відрізняється від чинних тим, що на уроках фізичної культури та у позакласних формах з фізичного виховання використовувались спеціально підібрані рухливі ігри та естафети з елементами спортивних ігор, де перевага надавалась стрибковим вправам без предметів та з предметами.

А саме естафета "Односкок" з її різновидами, "Стрибки командою", "Стрибки командою на одній нозі" та її різновид, "На одній нозі по прямій" та її різновиди, "Стрибунці", "Стрибки на орієнтир" та її різновиди, "З розбігу на перешкоду", "Поштовх угору двома" та інші.

**Результати досліджень.** Для оцінки швидкісно-силових здібностей ми використовували "Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України" [5].

Дослідження проводилось на базі Івано-Франківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступеня №6 імені Івана Ревчука. У ньому брало участь 56 учнів 4-х класів.

Тестування рівня швидкісно-силових здібностей учнів було проведено у три етапи: 26.05.2006 р; 1.10.2006 р; 23.12.2006 р.

Для об'єктивної оцінки отриманих даних нами було сформовано контрольний – 4А та експериментальний – 4Б класи у кількості 26 та 30 учнів віком 10 років.

Аналіз результатів із стрибка у довжину з місця учнів 4А та 4Б класів на початку експерименту показав, що за середніми показниками різниця результатів становить 1,74 см, що є статистично не достовірно.

За індивідуальними результатами переважна більшість учнів четвертих класів покращили результати зі стрибків у довжину з місця, що свідчить про тенденцію зростання швидкісно-силових здібностей.

Так на 26 травня 2006 року результат тестування швидкісно-силових здібностей у 4-А класі був на рівні  $154,80 \pm 3,02$  см, а у 4-Б –  $153,06 \pm 2,19$  см; на 1 жовтня у 4-А –  $156,27 \pm 2,94$  а у 4-Б –  $156,50 \pm 2,22$  см; на 23 грудня 4-А –  $158,53 \pm 2,83$  см, а 4-Б –  $165,50 \pm 2,21$  см.

Приріст середніх результатів із стрибка у довжину з місця у 4-А класі зріс на 3,73 см ( $P < 0,05$ ), а у 4-Б на 12,44 см, що є статистично достовірним ( $P > 0,05$ ). Динаміка збільшення показника швидкісно-силових здібностей у четвертих класах відображена на рисунку 1.

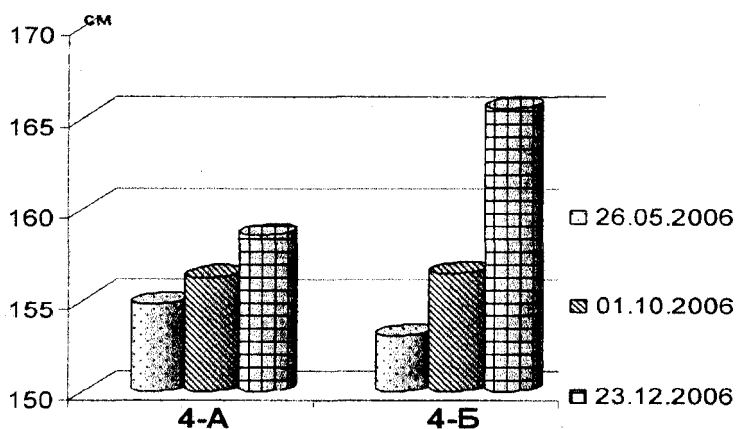


Рис. 1. Динаміка зростання результату у стрибку в довжину з місця

Слід відмітити, що на початку дослідження серед учнів четвертих класів не було жодного учня який би мав початковий або середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей за результатами стрибка у довжину з місця.

З таблиці 1 видно, що на початку дослідження у 4-А класі достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей мали 40% учнів, а 60% високий. На кінець дослідження у цьому ж класі високого рівня досягли 73,3% учнів і тільки 26,7% відповідають достатньому рівню розвитку швидкісно-силових здібностей, тобто на 13,3% учні 4-А класу покращили свій рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

У 4-Б класі дана динаміка дещо краща ніж у 4-А. Як свідчать дані таблиці 2 на початку дослідження в учнів 4-Б класу з достатнім рівнем було 81,3% учнів і 18,7% з високим. На кінець дослідження з достатнім рівнем виявилось 37,5%, а з високим – 62,5% учнів. Це свідчить про те, що 43,8% учнів покращили свій рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

Таблиця 1

## Рівень швидкісно-силової підготовленості, %

Дата тестування	Класи	Рівень компетентності			
		початковий	середній	достатній	високий
		1	2	3	4
26.05.2006	4-А	-	-	40	60
	4-Б	-	-	81,3	18,7
1.10.2006	4-А	-	-	26,7	73,3
	4-Б	-	-	56,3	43,7
23.12.2006	4-А	-	-	26,7	73,3
	4-Б	-	-	37,5	62,5

Дані результати засвідчують, що 30,5% учнів 4-Б класу покращили свої швидкісно-силових здібності. Отже у 32,6% учнів 4 класів Івано-Франківської ЗОШ №6 на кінець експерименту виявлено достатній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, а у 67,7% він знаходився на високому рівні. З низьким і середнім рівнем розвитку даної здібності учнів не виявлено.

**Висновок.**

Динаміка зросту швидкісно-силових показників значно покращилась у експериментальному (4-Б) класі, де на уроках фізичної культури та позакласних формах фізичного виховання використовувались рухливі ігри, естафети з елементами спортивних ігор, де перевага надавалась стрибковим вправам та вправам на розвиток швидкісно-силових здібностей. Одержані дані дають підставу стверджувати, що розроблені нами методичні прийоми позитивно вплинули на розвиток швидкісно-силових здібностей молодших школярів.

1. Афанасенко П.П. и другие: Физическое развитие детей 1–15 лет: Сб. науч. статей. – Кирг. мед. ин-т., 1977. – 23 с.
2. Ведняпина В.А. Компоненты психического развития ребенка // Советская педагогика. – 1991. – №11. – С.25-29.
3. Велитченко В.К. Фізкультура для ослаблених дітей. – К.: Просвіта, 1989. – 86 с.
4. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. – К.: Здоровье, 1983. – 208 с.
5. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України / Під ред. М.Д. Зубалія. – 2-ге вид.; перероб. і доп. – К.: 1997. – 36 с.
6. Фізичне виховання дітей та молоді: Республіканський міжвідомчий збірник. – К.: Здоров'я, 1988. – Вип.12. – 95 с..

УДК 796:015:377.1–057.87  
ББК 75.7+74.56.73

Олександр Цюпак

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧЕНИЦЬ ПТУ, ЯКІ ЗДОБУВАЮТЬ ПРОФЕСІЮ ПЕРУКАРЯ

У статті розглядається фізична підготовка перукарів як необхідна складова їхньої професійної підготовки. Встановлено, що фізична підготовленість учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря, протягом 2000 – 2006 р. є недостатньою і відповідає, згідно вимог Державних тестів, одному-трьом балам.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, учениці, які здобувають спеціальність перукаря.