

УДК 613,71:371,72-053,4

О. О. Каміл, О. М. Бурла

ВИКОРИСТАННЯ ІГОР В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

На сучасному етапі розвитку суспільства по-новому висувається задача виховання здорових, гармонійно розвинених людей, які мають високу розумову та фізичну працездатність. Особливу значущість набирають питання пошуку шляхів вдосконалення системи фізичного виховання дітей шкільного віку, оскільки даний період життя є найсприятливішим для фізичного та психічного розвитку. Саме у цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі у різних формах рухової активності [2; 7].

В ході багатьох досліджень (Дамчишин А. П., 1992; Степаненкова Е. Я., 2001; Манюк С. І., 2003, та ін.) доведено, що якщо дитина з раннього віку обмежена в активній руховій діяльності, то вона відстає від своїх однолітків і в інтелектуальному розвитку. Розвиток рухів здійснює значний позитивний вплив на становлення відповідних структур мозку. При скороченні м'язів покращується кровообіг мозку і, відповідно, збільшується постачання кисню. До кори головного мозку при цьому надходять потоки нервових імпульсів, що сприяють підвищенню її тону. Під впливом фізичних навантажень змінюється динаміка та активізація психічних процесів: сприйняття, пам'яті, мислення, мовлення. Різноманітність рухів підвищують пластичність нервової системи [2; 5].

Дослідження останнього часу підтверджують пряму залежність стану здоров'я і працездатності дітей шкільного віку від рівня рухової активності та фізичної підготовленості (Н. Хоменко, 2005; Б. Шиян 2001 та ін.). У тренуваному організмі підвищується опір негативному впливові зовнішнього середовища. При зниженій руховій активності м'язовий апарат, серцево-судинна та дихальна системи працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування і тому реагують перенапруженням навіть на незначні фізичні зусилля. Низький рівень рухової активності викликає відхилення у фізичному розвитку дітей і вони стають інертними, у них послаблюється імунітет, знижується рівень працездатності.

Систематичні заняття фізичними вправами в різноманітних організаційних формах (заняття фізичною культурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.) мають багатогранний вплив на організм школяра що бурхливо росте та розвивається. Без рухів, без ігор дитина не змогла б пізнати оточуючий світ, оволодіти різноманітними життєво важливими навичками [4].

Всебічна фізична підготовка дітей шкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей швидкості спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку у значній мірі обумовлює результативність формування навичок рухових дій і успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях та іграх [6; 7].

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання, у тому числі рухливі та спортивні ігри [4; 6; 7].

У дослідженнях, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми, зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей, але використання рухливих та елементів спортивних ігор для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей молодших школярів досліджено недостатньо.

Мета нашої роботи – дослідити вплив рухливих ігор на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей молодших школярів.

Виходячи з мети завданнями дослідження є:

1. Визначити засоби та методи розвитку швидкості у молодших школярів.
2. Визначити вплив рухливих ігор на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей молодших школярів.

У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, нормативних вимог і узагальнення досвіду роботи вчителів фізичної культури; спостереження; опитування (анкетування, бесіди); педагогічний експеримент; контрольне тестування; методи математичної статистики.

Для виявлення переваги спеціально підібраних швидкісних та швидкісно-силових вправ в комплексі з рухливими іграми для розвитку фізичних якостей, які займаються порівнянням з загальноприйнятими вправами, що використовуються для удосконалення швидкості нами був проведений педагогічний експеримент.

Експеримент був проведений з учнями 4-го класу Краснопілської загальноосвітньої школи I–III ступенів Сумської області. Учні були поділені на дві групи (контрольну та експериментальну) за принципом рівноцінних пар.

Діти контрольної групи для підвищення рівня розвитку швидкісних здібностей два рази на тиждень (в основній та заключній частині уроку) виконували комплекси спеціально підібраних вправ. Ці вправи підбирались з урахуванням віку та рівня фізичної підготовки учнів. До таких вправ ми віднесли: різні групові вправи для покращення реакції на сигнал, причому сигнал міг пролунати тихо, голосно та дуже голосно. Сигнал до початку руху давався різним чином: це мав бути плеск в долоні, удар предметом предмет, сигнал голосом. Час між командою:

«Приготуйся!» та «Марш!» коливався від однієї до 5 сек. Вчителя, який подавав сигнал до початку руху учні не бачили, щоб виключити елемент підготовки на пропонований сигнал.

Окрім групових вправ на місці виконувались також вправи в русі: біг із положення лежачи, сидячи, з колін; стрибки, на мак сильну кількість разів із стрибалкою; біг на місті, біг на місті з упором руками у гімнастичну стінку, робота на частоту рухів одними руками тощо.

Всі вправи були направлені на локальний розвиток окремих сторін швидкісних якостей: реакцію учнів на сигнал, частоту одиночного руху та частоту рухів. Учні, які відвідували експериментальну групу, виконували подібні вправи, але в ігровому стилі.

Були підібрані ігрові вправи, рухливі ігри та естафети, які займали 50% часу основної частини уроку, який було відведено на розвиток фізичних якостей. Це ігри на увагу: «Два морози», «Спіймай м'яч», «Третій зайвий» [1] тощо.

Для виявлення локально направлених, а також ігрових вправ та естафет на підвищення рівня фізичних якостей учнів з метою підвищення швидкості виконання стартового розбігу нами на початку педагогічного експерименту і по закінченню проводились контрольні виміри: біг на 20 м з ходу, біг на 20 та 60 м з низького старту, теппінг-тест та стрибок в довжину з місця.

Щоб виключити вплив побічних факторів (погода, одяг, покриття ґрунту тощо) на результати контрольних випробовувань, всі контрольні тести як на першому етапі педагогічного експерименту, так і на другому проводились в спортивній залі.

У таблиці 1 представлені результати контрольних випробовувань до початку і в кінці першого етапу педагогічного експерименту учнів контрольної групи.

Таблиця 1

Вимір показників рівня розвитку швидкісних якостей у учнів контрольної групи

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	t критерій Ст'юдента
		M+m	δ	M+m	δ		
1.	Біг на 20 м з ходу, сек.	4,01+0,04	0,23	3,88+0,03	0,27	0,13	2,66
2.	Біг на 20 м з низького старту, сек.	4,13+0,11	0,31	3,95+0,09	0,21	0,18	2,81
3.	Біг на 60 м з низького старту, сек.	9,96+0,18	0,32	9,7+0,18	0,26	0,26	2,59
4.	Стрибок в довжину з місця (см)	128,3+3,2	0,14	149,4+2,9	0,015	21,1	3,17

5.	Частота рухів рукою за показниками теппінг-тесту	40,18+1,02	0,30	43,00+1,03	0,63	2,82	2,11
----	--------------------------------------------------	------------	------	------------	------	------	------

Примітка: при $n=12$ будуть достовірні з вірогідністю $p=0,05$ всі значення $t > 2,04$.

Приріст в бігові на 20 м з ходу у школярів за сім місяців цілеспрямованої швидкісної підготовки склав 0,13 сек. В бігові на 20 м з низького старту зсув контрольних результатів ще більш значний і складає 0,18 сек. В бігові на 60 м з низького старту приріст результатів склав 0,26 сек., в стрибка в довжину з місця – 4,1 см і в показниках теппінг-тесту – 2,82. отримані результати статистично достовірні, оскільки всі значення t більше 2,04. Значні зсуви у всіх контрольних вправах свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних, локально направлених вправ на підвищення рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів, поліпшення техніки виконання низького старту та підвищення швидкості стартового розбігу, що погоджується з даними В. Філіна, А. Табачника, Г. Максименка, К. Гомберадзе, В. Власова (2008–2015 роки) та інших дослідників.

Учні експериментальної групи виконували в основній частині уроку ті ж швидкісні та швидкісно-силові вправи, але в ігрових змагальних варіантах. Істотною різницею в розвитку фізичних якостей школярів експериментальної групи в цьому періоді була відсутність великої кількості локально направлених на удосконалення окремих сторін швидкісної підготовки (реакції, частоти руху та частоти одиночного руху) вправ. Ці вправи виконувались в поєднанні з різними ігровими вправами, рухливими та спортивними іграми.

Як і в контрольній групі на початку педагогічного експерименту і в кінці його нами були проведені контрольні іспити, в програму яких входили ті ж тести: біг на 20 м з ходу, біг на 20 та 60 м зі старту, стрибок в довжину з місця та теппінг-тест.

У таблиці 2. представлені зміни рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості учнів експериментальної групи.

Таблиця 2

Зміна показників рівня розвитку швидкісних якостей учнів експериментальної групи

№	Контрольні вправи	Вихідні дані		Кінцеві дані		Зсув	Т (критерій Ст'юдента)
		М+m	δ	М+m	δ		
1.	Біг на 20 м з ходу, сек.	3,84+0,08	0,29	3,64+0,17	0,91	0,20	2,92
2.	Біг на 20 м з низького старту, сек.	3,98+0,09	0,41	3,72+0,09	0,39	0,26	2,61
3.	Біг на 60 м з низького старту, сек.	9,79+0,29	0,14	9,41+0,38	0,71	0,38	3,11

4.	Стрибок в довжину з місця (см)	129,2+3,2	0,02	153,6+4,9	0,019	25,4	3,39
5.	Частота рухів рукою за показниками теппінг-тесту	42,8+1,01	0,38	42,6+2,04	0,29	0,2	0,18

Примітка: при $n=12$ будуть достовірні з вірогідністю $p=0,05$ всі значення $t>2,04$.

Час пробігу 20 м відрізка з ходу поліпшилось в середньому на 0,20 сек. ($t=2,92$). В бігові на 20 та 60 м з низького старту приріст швидкості склав порівняно 0,26 та 0,38 ($t=2,61$ та 3,11). Приросту показника частоти рухів рукою за дослідницький період істотно не відбулося. Найбільш суттєві зсуви відбулися в стрибку в довжину з місця. Середній приріст виявився достатньо значний: 25,4 см ($t=3,39$).

Зміни середніх показників статистично достовірні (t в межах 2,59-3,39). Це вказує на те, що більшість вправ, які виконуються для підвищення швидкісних здібностей учнів сприяють удосконаленню техніки з низького старту, підвищенню швидкості пробігу стартового розбігу, а також підвищенню рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів.

Отже, використання спеціально підібраних, що спрямовані на удосконалення окремих сторін швидкісних та швидкісно-силових здібностей учнів буде більш ефективним, якщо ці вправи будуть виконуватися в ігрових, змагальних варіантах рухливих та спортивних ігор.

У подальшому плануються дослідити вплив самостійних занять швидкісними і силовими вправами школярів в позаурочний та позашкільний час.

Список використаної літератури

1. Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 1–3 классов / Е. М. Геллер. – М. : Физкультура и спорт, 1985. **2. Манюк О. І.** До здоров'я кроком руш / О. І. Манюк. – Суми : Козацький вал, 2003. **3. Манюк О. І.** Основи здоров'я і фізична культура / О. І. Манюк. – Суми : Козацький вал, 2003. **4. Уроки** фізкультури в 1–4 классах / Сост. Васьков Ю. В., Пашков И. М. – Харьков : Торсинг, 2003. – С. 208. **5. Степаненкова Э. Я.** Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с. **6. Хоменко Н. М.** Методика фізичного виховання. Початкові класи / Н. М. Хоменко. – Глухів : ГВВ ГАПУ, 2005. **7. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001.

Каміл О. О., Бурла О. М. Використання ігор в процесі удосконалення фізичних якостей школярів

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і

цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідно мати високий рівень гнучкості.

У статті проаналізовано фактори, які впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл. Показано, що використання спеціально підібраних вправ, направлених на удосконалення окремих сторін швидкісних та швидкісно-силових здібностей учнів, буде більш ефективним, якщо ці вправи будуть виконуватися в ігрових та змагальних варіантах рухових та спортивних ігор.

Ключові слова: фізична культура, фізична підготовленість, швидкісні якості.

Камил О. А., Бурла А. М. Использование игр в процессе совершенствования физических качеств школьников

Физические качества – это развитие в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют его возможности успешно выполнять определенную двигательную деятельность. Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для продолжительного и эффективного выполнения физической работы нужна выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходимо обладать высоким уровнем гибкости.

В статье проанализированы факторы, которые влияют на повышение уровня физической подготовленности учеников младших классов общеобразовательных школ. Показано, что использование специально подобранных упражнений, направленных на совершенствование отдельных сторон скоростных и скоростно-силовых способностей учеников, будет более эффективным, если эти упражнения будут выполняться в игровых и соревновательных вариантах подвижных и спортивных игр.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, скоростные качества.

Kamil O., Burla A. Use of Games in the Process of Improving the Physical Qualities of School Children

Physical qualities are the motor propensities of a person developed during the process of upbringing and purposeful preparation, which determine its ability to successfully carry out a certain motor activity.

For example, to overcome a large external resistance, first of all, the corresponding muscular force is needed; to overcome a short distance in the shortest period of time, speed is needed; for sustained and effective

performance of physical work requires endurance; to perform movements with a large amplitude, it is necessary to have a high level of flexibility.

The article analyzes the factors that influence the increase in the level of physical preparedness of pupils of junior classes of general education schools.

It is shown that the use of specially selected exercises aimed at improving certain aspects of the speed and strength abilities of students will be more effective if these exercises are performed in gaming and competitive variants of mobile and sports games.

Key-words: physical culture, physical readiness, high-speed qualities.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.