

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8-10 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У даній роботі ми намагаємося проаналізувати й узагальнити сучасні дані про засоби розвитку швидкості на уроках фізичної культури і проконтролювати зміни показників в учнів 8-10 років, на уроках фізичної культури.*

*Ключові слова: швидкість, сенситивний період, прудкість, бистрість.*

*В данной работе мы пытаемся проанализировать и обобщить современные данные о средствах развития скорости на уроках физической культуры и проконтролировать изменения показателей у учеников 8-10 лет, на уроках физической культуры.*

*Ключевые слова: скорость, сенситивный период, быстрота, бистрість.*

*In our work we try to analyse and generalize modern data about the means of speed development during the closes of physical culture and to control the changes in pupils of 8-10 years old, during the physical culture classes.*

*Key words: speed, sensitive period, quickness, rapidness.*

Актуальність. Пріоритетними напрямками розвитку сучасної системи фізичного виховання учнівської молоді є удосконалення усіх її основ, із метою ефективного вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань. Особливого значення у цьому зв'язку набувають дослідження спрямовані на розробку інноваційних технологій виховання та навчання підростаючого покоління. Повною мірою це стосується і проблеми удосконалення процесу фізичної підготовки школярів, а саме в питаннях вибору адекватних засобів та методів розвитку рухових здібностей, які б повніше відповідали індивідуальному фізичному стану дітей та підлітків різних вікових груп.

Однією з педагогічних умов вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів є планування цілеспрямованих педагогічних дій з використанням засобів та методів розвитку фізичних якостей.

Важливе місце в цьому процесі належить швидкості. За даними ряду авторів (Діму Донатос, 1997, Матвеев Л.П., 1991, 1997, Волков В.В., 1980) високу чутливість до розвитку швидкості (більше ніж в два рази), мають діти у віці 8 - 10 років. Розвиток різних проявів швидкісних якостей у школярів відбувається нерівномірно. Так під час розвитку швидкості рухової реакції найбільші темпи приросту спостерігаються в 9 - 12 років. Заняття фізичними вправами в цьому віці не супроводжуються збільшенням швидкості рухів. Темпи зростання швидкості рухів збільшується до 13 - 14 років (Шиян Б.М., 2003, Матвеев Л.П., 1991 та ін.). Однак у літературних джерелах з фізичної культури нами не знайдено матеріалів про показники розвитку швидкості учнями на уроках фізичної культури.

У нашій роботі ми намагаємося проаналізувати й узагальнити сучасні дані про засоби розвитку швидкості на уроках фізичної культури і проконтролювати зміни показників в учнів 8 - 10 років, на уроках фізичної культури.

Мета дослідження. Вдосконалення методики розвитку швидкості в учнів 8 - 10 років на уроках фізичної культури з елементами лижного ходу та визначення показників розвитку швидкості в учнів 8 - 10 років на протязі навчального року.

Завдання дослідження:

1. Вивчити рівень розвитку швидкісних якостей школярів.
2. Експериментально перевірити ефективність методики розвитку швидкості.

Об'єкт дослідження: Процес навчання на уроках з фізичної культури. Предмет дослідження: Засоби та методи розвитку швидкості на уроках фізичної культури з напрямком лижні перегони. Методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Аналіз документальних матеріалів.
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Педагогічне тестування.
6. Математична статистика.

Результати дослідження.

Рухова якість швидкості вимірюється часом виконання рухових дій. Чим менший час за який виконується певна рухова дія, тим краща її швидкість.

Враховуючи той факт, що вік 7-11 років найбільш сприятливий для виховання швидкісних можливостей (Б.М.Шиян, 2003), дуже важливо уже в молодших класах приділяти цій якості належну увагу. Оскільки зростання швидкості у молодших школярів пов'язано, головним чином, зі здатністю до високого темпу рухів (частота кроків під час бігу), то й завдання з розвитку швидкісних можливостей на цьому етапі буде зводитись до сприяння розвитку вміння виконувати вправи з високою частотою рухів. У середньому шкільному віці виникає завдання швидкісно-силової підготовки поряд з високим темпом виконання вправ.

Найпоширенішим тестом контролю швидкісної підготовленості школярів є пробігання дистанції 30 метрів з максимальною швидкістю з ходу. При використанні цієї вправи ми уникаємо впливу техніки володіння низьким стартом, і кожен учень має можливість продемонструвати швидкісні можливості у "чистому вигляді".

У шкільному уроці фізичної культури швидкісні вправи необхідно проводити до настання втоми, протягом та на початку основної частини уроку. Не виключене проведення ігор та естафет і в кінці уроку, але за умови, що попередні вправи не дуже втомили дітей.

Протягом навчального року швидкісні вправи плануються як із обов'язкового матеріалу шкільної програми, так і з допоміжного. Вони повинні знайти своє місце не лише на уроках фізичної культури, але й під час проведення організованих перерв, змагань у класах та між класами, в заняттях груп продовженого дня, груп загальної фізичної підготовки, домашніх завдань тощо.

У молодших класах швидкісні вправи необхідно включати в усі уроки незалежно від змісту. Це пояснюється необхідністю максимально використати *сенситивний* період для забезпечення розвитку швидкісних можливостей. Якщо цього не зробити, то компенсувати втрачене у старшому віці буде дуже важко, та й неможливо.

Великим резервом у вихованні швидкісних якостей у молодших школярів може бути їх самодіяльна ігрова діяльність (дворові ігри та хокей, стрибки та метання, народні ігри та розваги), що також можуть з успіхом служити справі розвитку фізичних якостей і швидкості в першу чергу. Вчитель фізичної культури повинен навчати дітей ігор, прищеплювати любов і вміння самостійно займатись фізичними вправами.

У другій чверті, зазвичай, плануються переважно вправи з акробатики, гімнастики та елементи боротьби, тобто вправи з вираженою силовою спрямованістю, що позитивно впливає і на розвиток швидкості. Але цілком виправдане використання в цих уроках ігор та естафет і спеціальних швидкісно-силових вправ. Це можуть бути серії стрибків із скакалкою, стрибки через гімнастичну лаву, стрибки в глибину тощо.

У третій чверті на уроках лижної підготовки умов для розвитку швидкісних якостей значно менше. Компенсувати швидкісні вправи дозволить каток. Організований та самодіяльний хокей вправа дуже корисна для розвитку швидкісних здібностей підлітків та юнаків.

Весняна чверть шкільного навчального року завжди заповнена різного роду змаганням, прийманням навчальних нормативів та складанням Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості. Змагання з їх високим емоційним рівнем є могутнім

засобом для прояву максимальних швидкісних якостей кожного учасника, а отже і їх розвитку.

Для учнів тренувальних груп (Ванджура В., ФВ в шк. №1, 2002) початкового навчання (10-11 років) застосовуються такі тести:

**Тест на швидкість** - біг 30 метрів з високого старту.

**Тест на швидкісну витривалість** - біг 3 x 30 метрів з високого старту з інтервалом відпочинку 20 секунд. Швидкісну витривалість визначають за сумою трьох пробіжок.

**Тест на техніку ведення м'яча** - 30 м з обведенням 4-х стійок і удар по воротах.

В даній роботі проводилось дослідження бистроти в двох її основних проявах - це стартова і дистанційна швидкість. Дослідження проводились на групі школярів на уроці (контрольна група -КГ), та групі учнів, котрі займаються в позаурочний час (експериментальна група - ЕГ).

Наша робота впродовж 2009-2010 рр дослідження полягала в оптимізації швидкісних методик на уроках з учнями 9-10 років (КГ), та на додаткових заняттях (ЕГ) з групою в позаурочний час. Тому, основним завданням даної роботи було:

- підібрати оптимальні швидкісні методики для тестування школярів;
- впродовж досліджуваного річного циклу запропонувати і за акцентувати увагу на даних методиках;
- протестувати обрані методики на розвиток швидкості у контрольні періоди у порівнянні КГ і ЕГ.

Аналіз науково- методичної літератури показав, що фізична підготовленість та розвиток швидкісних здібностей молодших школярів є важливою проблемою, яка не повністю висвітлена у працях науковців. Особливо недостатньо інформації стосовно ефективних методик розвитку швидкісних здібностей учнів 8 – 10 років.

Розвиток швидкісних здібностей дівчат та хлопців до початку експерименту як у КГ так і в ЕГ суттєвими значеннями показників не відрізнялися.

Повторно проведене нами тестування після запропонованої методики показало, що результативність показників в ЕГ змінилась, зокрема, ми спостерігали покращення результатів як у хлопчиків так і у дівчаток. Це дозволяє стверджувати, що методика є доволі ефективною.

Виявлено тенденцію до покращення результатів в усіх запропонованих нами тестах.

Позитивні зміни у покращенні швидкісних здібностей учнів 8 – 10 років супроводжується кращими результатами їх фізичної підготовленості в цілому.

Результати проведеного експерименту дозволять стверджувати про доцільність проведення швидкісних методик на уроках ФВ у молодшому шкільному віці.

Запропоновані рекомендації щодо покращення методики навчання швидкісних здібностей учнів молодшого шкільного віку є ефективними і можуть бути використані на уроках з ФВ.

Молодший шкільний вік - один із найсприятливіших періодів розвитку фізичних можливостей дітей. Основними завданнями фізичного виховання у цьому періоді є наступні – забезпечення міцного здоров'я та нормального фізичного розвитку, дотримання раціонального харчування, використання засобів розвитку фізичних якостей, закріплення навичок правильної постави при рухах і у статичних позах, формування раціональних та важливих життєво-прикладних рухів в ігрових та змагальних ситуаціях, навчання основам техніки виконання окремих вправ гімнастики, легкої атлетики, плавання, спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол), ознайомлення з основами самоконтролю і дозуванням навантаження під час занять фізичними вправами.

Оскільки рухова активність створює передумови для нормальної життєдіяльності людини, то саме засобам фізичного виховання повинно надаватися ключового значення у вирішенні цієї проблеми.

На підставі результатів проведеного нами дослідження можна рекомендувати наступне.

1. У молодших класах швидкісні вправи необхідно включати в усі уроки незалежно від змісту. Це пояснюється необхідністю максимально використати сенситивний період для забезпечення розвитку швидкісних можливостей. Якщо цього не зробити, то компенсувати втрачене у старшому віці буде дуже важко, та й неможливо.

2. Ми рекомендуємо швидкісні вправи проводити до настання втоми, протягом та на початку основної частини уроку.

3. Проводити ігри та естафети в кінці уроку, але за умови, що попередні вправи не дуже втомили дітей.

4. Ми рекомендуємо використовувати тестовану нами методику розвитку швидкісних здібностей, оскільки вона дає позитивні результати розвитку швидкості.

Таблиця 1.

**Результати експериментальних досліджень. Показники розвитку швидкості у КГ 8 років у 2010 року.**

| № П.п. | Біг 10 м з високого старту, с<br>(краща з двох спроб) | Біг 3x10 м, с | Біг 30 м з високого старту, с | Ведення м'яча 30 м, с |
|--------|---|---------------|-------------------------------|-----------------------|
|        |   | Хлопчики      |                               |                       |
| 1.     | 2,75  | 11,70         | 7,40                          | 8,90                  |
| 2.     | 2,61  | 11,32         | 6,95                          | 8,33                  |
| 3.     | 2,51  | 10,71         | 6,37                          | 7,86                  |
| 4.     | 2,60  | 10,90         | 6,48                          | 8,11                  |
| 5.     | 2,66  | 11,00         | 7,07                          | 8,42                  |
| 6.     | 2,6   | 11,09         | 7,01                          | 8,45                  |
| 7.     | 2,63  | 10,80         | 6,88                          | 8,2                   |
| 8.     | 2,71  | 11,30         | 7,51                          | 8,64                  |
| 9.     | 2,5   | 10,91         | 6,96                          | 8,14                  |
| 10.    | 2,47  | 10,50         | 6,26                          | 7,82                  |
| 11.    | 2,62  | 11,05         | 6,91                          | 8,27                  |
| 12.    | 2,64  | 11,52         | 6,87                          | 8,36                  |
| 13.    | 2,65  | 11,08         | 7,05                          | 8,41                  |
| 14.    | 2,57  | 10,92         | 7,03                          | 8,10                  |
| 15.    | 2,82  | 11,6          | 7,62                          | 8,63                  |
|        |   | Дівчатка      |                               |                       |
| 16.    | 2,71  | 11,33         | 7,70                          | 8,66                  |
| 17.    | 2,91  | 11,55         | 7,96                          | 8,90                  |
| 18.    | 2,77  | 11,13         | 7,87                          | 8,73                  |
| 19.    | 2,76  | 11,06         | 7,73                          | 8,55                  |
| 20.    | 2,64  | 11,01         | 7,52                          | 8,72                  |
| 21.    | 2,81  | 11,60         | 7,75                          | 8,85                  |
| 22.    | 2,73  | 11,36         | 7,51                          | 8,76                  |
| 23.    | 2,81  | 11,25         | 8,05                          | 8,92                  |

|     |      |       |      |      |
|-----|------|-------|------|------|
| 24. | 2,68 | 11,47 | 7,82 | 8,67 |
| 25. | 2,62 | 11,25 | 7,71 | 8,51 |

Таблиця 2.

**Показники розвитку швидкості у КГ 9 років у 2010 р.**

| № п.п.          | Біг 10 м з Високого старту, с (краща з двох спроб) | Біг 3x10 м, с | Біг 30 м з високого старту, с | Ведення м'яча 30 м, с |
|-----------------|--|---------------|-------------------------------|-----------------------|
| <b>Хлопчики</b> |  |               |                               |                       |
| 1.              | 2,48   | 10,6          | 6,27                          | 7,91                  |
| 2.              | 2,60   | 10,85         | 6,37                          | 8,32                  |
| 3.              | 2,57   | 10,90         | 6,32                          | 8,31                  |
| 4.              | 2,54   | 10,60         | 6,3                           | 8,1                   |
| 5.              | 2,70   | 11,11         | 6,41                          | 8,41                  |
| 6.              | 2,50   | 10,8          | 6,1                           | 8,10                  |
| 7.              | 2,51   | 10,41         | 6,18                          | 7,53                  |
| 8.              | 2,5  | 10,84         | 6,50                          | 8,10                  |
| 9.              | 2,58   | 11,5          | 6,86                          | 8,27                  |
| 10.             | 2,54   | 11,01         | 6,72                          | 8,36                  |
| 11.             | 2,60   | 10,75         | 6,68                          | 7,90                  |
| 12.             | 2,7  | 11,51         | 7,20                          | 8,50                  |
| 13.             | 2,52   | 10,61         | 6,81                          | 7,75                  |
| 14.             | 2,50   | 10,80         | 6,72                          | 7,95                  |
| 15.             | 2,51   | 10,82         | 6,46                          | 8,16                  |
| <b>Дівчата</b>  |  |               |                               |                       |
| 16.             | 2,60   | 10,91         | 6,70                          | 8,47                  |
| 17.             | 2,77   | 11,50         | 7,47                          | 8,67                  |
| 18.             | 2,70   | 11,30         | 7,30                          | 8,61                  |
| 19.             | 2,80   | 11,20         | 7,36                          | 8,80                  |
| 20.             | 2,64   | 11,41         | 7,20                          | 8,50                  |
| 21.             | 2,57   | 11,22         | 6,72                          | 8,31                  |
| 22.             | 2,74   | 11,04         | 7,31                          | 8,62                  |
| 23.             | 2,70   | 11,03         | 7,24                          | 8,50                  |
| 24.             | 2,58   | 10,81         | 6,70                          | 8,48                  |
| 25.             | 2,77   | 11,43         | 7,51                          | 8,62                  |

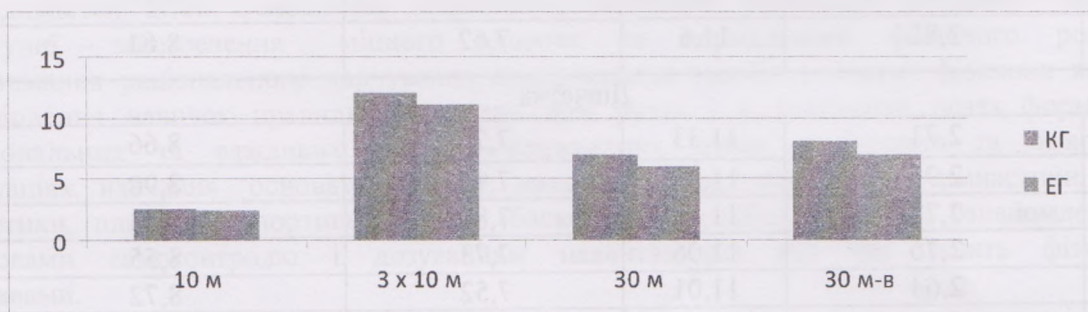


Рис 1. Показники розвитку швидкості 9 років у 2010 р. (контрольна та експериментальна групи)

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста. - К.: Здоров'я, 1979. -232с.
2. Герцик М.С, Вацеба О.М. Вступ до спеціальності в галузі виховання і спорту. - Я. Українські технології. 2003.
3. Драндов Г.Л. Взаємозв'язок розвитку рухових якостей і вмінь з врахуванням типових особливостей учнів// Теорія і практика ФК. – 1988.-№8. – С. 30-45.
4. Линець М.М Основні методики розвитку рухових якостей: Навч. посіб. для фізкультурних вузів.-Л: Штабар. – 1997.-С.111-142
5. Мохан Р., Глессон М., Гринхофф П. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2001.
6. Новиков А.Д., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт. 1967
7. Столітенко В.В., Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів: Навч. посіб.-К.: ШЗМН, 1997.-140 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Підруч. для студ. вищих навч. закладів фізичного виховання і спорту. - Тернопіль. – 2003. С.197-208