УДК 796.8

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 9-10 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ ЗФП

Мірошниченко В.І., Мазанько А.Б.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. На сучасному етапі розвитку теорії й методики фізичного виховання відбувається переосмислення поглядів і до-

© Мірошниченко В.І., Мазанько А.Б.

сягнень та нових перспектив розвитку науково — методичних основ фізичного виховання молодших школярів. В зв'язку з цим виникає проблема оптимізації процесу виховання рухових здібностей дітей, особливо в сенситивні періоди їх розвитку.

Аналіз публікацій. Важливе місце в розвитку рухових здібностей займають швидкісно-силові, які важливі не тільки для опанування різних видів спорту, але й у повсякденному житті. У дослідженнях Б.А. Ашмарина, 1979; Э.С.Вильчковского, 1972; Я.М.Коц, 1986, вказується на те, що розвиток швидкісно-силових здібностей у зрілому віці немає значного приросту, тоді як молодший шкільний вік є найбільш сприятливим. Автори звертають увагу на необхідність своєчасно розвивати рухові здібності тому, що не використання сенситивних періодів їх розвитку не дасть можливість у подальшому розкрити якісні сторони рухової діяльності. Шкільна програма з фізичної культури не передбачає цілеспрямованого використання сенситивних періодів для стимулюючого розвитку рухової функції школярів та не пропонує науково обґрунтованих розробок педагогічного рішення цього питання (Л.В. Волков, 1981; С.В. Хрущов, А.Д. Дубогай, 1986).

У цьому зв'язку з'являється необхідність дослідити вплив на розвиток швидкісно-силових здібностей школярів 9-10 років загальноосвітньої школи й дітей того ж віку, що займаються додатково в секції ЗФП.

Мета дослідження — визначити вплив занять в секції ЗФП на рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості школярів 9-10 років.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічні контрольні випробування, методи математичної статистики. Для визначення рівня показників швидкісно-силової підготовленості використано 5 тестів. У досліджені взяли участь 48 учнів досліджуваного віку. В експериментальній групі кількість хлопчиків складала 13, а дівчаток -11, така ж кількість хлопчиків та дівчаток була в контрольній групи.

У контрольній та експериментальній групі на протязі навчального року проводилося по 3 уроки фізичної культури на тиждень за шкільною програмою фізичного виховання. Експериментальна група крім уроків фізичної культури, відвідувала 2 рази на тиждень секцію ЗФП. Особливості занять в секції ЗФП полягали в наступно-

му: учні на протязі 5-8 хвилин основної частини уроку виконували розроблені та рекомендовані тренувальні вправи, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей та рішення тих завдань, які були поставлені в даному тренувальному занятті.

Результати дослідження. Перед початком експерименту результати тестування в досліджуваних групах не малим достовірних відмінностей ($p>0,05$). Отримані результати дозволяють стверджувати про рівнозначність представлених вибірок та можливість проведення подальших досліджень.

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку у дівчаток досліджуваного віку в експериментальній групі після закінчення експерименту свідчить про те, що зміна спостерігалася лише в зростанні довжини тіла ($p<0,05$). Аналіз показників фізичної підготовленості вказує на достовірні відмінності ($p<0,01$) в виконанні стрибка у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачі, присіданні, підніманні тулуба за 30с та кидка набивного м'яча ($p<0,05$). У дівчаток контрольної групи зміни фізичного розвитку спостерігалися теж лише в зростанні довжини тіла ($p<0,05$). Показники фізичної підготовленості теж мали тенденцію до покращення, але різниця в результатах менша, ніж у дівчаток експериментальної групи.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості хлопчиків досліджуваного віку експериментальної групи після експерименту, вказує на достовірні відмінності ($p<0,01$) в виконанні стрибка у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачі, присідання, піднімання тулуба за 30с та кидка набивного м'яча ($p<0,05$). Зміни показників фізичного розвитку спостерігаються лише в зростанні довжини тіла ($p<0,05$).У хлопчиків контрольної групи, як показав порівняльний аналіз, зміни показників фізичного розвитку спостерігалися лише у рості ($p<0,05$), показники фізичної підготовленості вказують на достовірні відмінності ($p<0,05$) в виконанні піднімання тулуба, присіданні, згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи. Не мали достовірних відмінностей ($p>0,05$) такі показники як стрибок у довжину з місця та кидок набивного м'яча.

Висновки. Отримані результати підтверджують позитивний вплив проведення додаткових занять в секції ЗФП на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Список літератури

1. *Волков Л.В.* Физические способности детей и подростков. — К.: Здоровья. — 1981. — 116 с.
2. *Коц Я.М.* Физиологические основы двигательных качеств// Спортивная физиология. — М.: ФиС, 1986. — С.53-103.
3. *Хрущев С.В., Дубогай А.Д.* Физическая культура в режиме продленного дня школы / Под. ред. С.В. Хрущева. — М.: ФиС, 1986. — С.7-15.
4. *Худолій О.М.* Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I // Теорія та методика фізичного виховання. — Харьков: ОВС, 2011. — № 1.
5. *Худолей О.Н.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие / Худолей О.Н., Шлемин А.М. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
6. *Khudolii O.M., Titarenco A.A.,* The effectiveness of development programming strength in primary school children. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2013, vol.7, pp. 83-88. doi:10.6084/m9.figshare.744827