

ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ НА ДИНАМІКУ РОЗВИТКУ СИЛИ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марченко С. І., Нікітенкова Т. Ю.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. Багато вчителів початкових класів і науковці перебувають у стані пошуку нових шляхів, методів і засобів розвитку силових здібностей школярів [1, 2, 3, 6, 8]. Представлені в науково-методичній літературі дані свідчать, що у дітей молодшого шкільного віку, в разі раціональної організації навантажень силової спрямованості, можуть спостерігатися значні прирости силових показників [4, 5, 7]. Тому є актуальним вивчення впливу спеціально відібраних рухливих ігор, раціонально збалансованих за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму дітей на розвиток силових здібностей.

Мета дослідження. Проаналізувати вплив ігрових засобів на динаміку розвитку силових здібностей дівчат 2—4 класів.

Завдання дослідження. Проаналізувати стан теоретичної розробки проблеми на основі науково-методичної літератури. Виявити динаміку розвитку силових здібностей у дівчат 2—4 класів. Визначити ступінь впливу вправ різної ігрової спрямованості на розвиток силових здібностей у дівчат 2—4 класів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Метод контрольних випробувань. Педагогічний експеримент. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Найбільший приріст середніх арифметичних різниць «підтягування у змішаному висі на канаті» у дівчат 2 класів сягає 2,75 разів у 2-й, 2,5 разів у 4-й групі, та 5 разів — у 8-й після першого контрольного тестування. Дівчата 3-х класів покращили контрольний результат після 10 уроків у 6-й групі на 2,75 рази, 7, 8-й групах в середньому на 1,75 рази. У 4-х класах спостерігається значна зміна середнього результату у 2-й групі — 2,6 рази, у 4 — 2,4 рази, 7-й — 4 рази після 10 уроків.

Результати дисперсійного аналізу при кореляції даних свідчать про ступінь впливу різних режимів роботи ігрового характеру на розвиток силових здібностей у дівчат 2-4 класів. У дівчат 2-х класів найбільший вплив фактору, що вивчався спостерігався в 2-й — 88,7%, 4-й — 90%, 6-й — 85,4% і 8-й — 76,4% групах. У дівчат 3-х класів найбільший вплив фактору проявився у 8 групі — 82,7%). У дівчат 4-х класів ступінь впливу рухового режиму була найбільша у 6-й — 74,8% і 8-й — 69,7% групах.

Всі дівчата 2-х класів у процесі занять покращили свої результати у «підтягуванні у змішаному висі на канаті». Так як, $F_{0,05}; 1; 3 < F_p$, то покращення достовірні, але у 1-й і 5-й групах спостерігаємо недостовірність результатів на всіх контрольних етапах. Також недостовірні результати відмічаються у період 1—10 уроків у 7-й групі. У період 10-20 уроків у 8-й групі. У період 20-30 уроків у 2-й, 3-й та 7-й групах. У період 30—40 уроків у всіх групах окрім 4-ї. Протягом усього періоду навчання (1—40 уроків) $F_{кр} < F_p$ у всіх групах, що свідчить про достовірні покращення. Аналіз результатів дівчат 3-х класів дав змогу виявити, що підвищення результатів достовірні. Недостовірність зміни результатів спостерігається у 2-й і 5-й групах на всіх контрольних етапах, у 3-й і 4-й протягом перших трьох етапів спостереження, у 1-й протягом трьох останніх етапів спостереження, у 6-й і 7-й у періоди 20—30 і 30—40 уроків. Протягом всього періоду навчання (1—40 уроків) $F_{кр} < F_p$, що свідчить про достовірні покращення. У дівчат 4-х класів спостерігаються достовірні підвищення результатів за виключенням 1-ї і 5-ї груп у періоди 20—30 і 30—40 уроків, 3-ї протягом трьох останніх етапів спостереження. У період 10—20 уроків також спостерігаються недостовірні зміни в 4-й, 7-й і 8-й групах. У період 30—40 уроків у 4-й, 6-й, 7-й і 8-й групах. Упродовж усього періоду навчання (1-40 уроків) $F_{кр} < F_p$ у всіх групах, що свідчить про достовірні покращення.

Висновки

Під час розвитку силових здібностей у дівчат молодшого шкільного віку рекомендується допускати малі обтяження і вправи з обтяженням власної маси тіла, ігри виконуються в швидкому і помірному темпі. Ігри повинні бути різноманітними, щоб залучати до роботи

різні групи м'язів. Кількість ігор може бути від 4 до 8 в залежності від рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів.

Література

1. Марченко С. І. Моделювання розвитку сили у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2010. — №02. — С.11–15.
2. Марченко С. І. Моделювання розвитку швидко-силових здібностей у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор / О. М. Худолій, С. І. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. — Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. — № 8. — С. 139 — 142.
3. Марченко С. І. Особливості рухової підготовленості молодших школярів / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків : ОВС, 2007. — №5. — С. 15 –18, 35 — 36.
4. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. — Харків, 2008. — 21 с.
5. Марченко С. І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку швидко-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків : ОВС, 2008. — №1. — С. 29 –34.
6. Тітаренко А. А. Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат молодшого шкільного віку / А. А. Тітаренко // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків : ОВС, 2010. — № 9. — С. 3– 12.
7. Худолій О. М. Особливості методики розвитку сили у дівчат молодшого шкільного віку / О. М. Худолій, А. А. Тітаренко // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків : ОВС, 2012. — № 02. — С. 3 — 40.
8. Чижик В. В. Вікова динаміка розвитку силових здібностей у школярів 6–11 років / В. В. Чижик, Д. Й. Чайковський // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. — Луцьк, 2009. — С. 16 — 18.