

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СИЛИ У ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Марченко С. І., Іщенко В. А.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми. Органічною складовою частиною здоров'я дітей є розвиток силових здібностей. Представлені в науково-методичній літературі дані свідчать, що розвиток сили у молодших школярів відбувається нерівномірно та індивідуально. Найефективніше силові здібності розвиваються при комплексному розвитку всіх м'язових груп. Значні збільшення силових показників у дітей молодшого шкільного віку можуть спостерігатися при раціональній організації навантажень силової спрямованості [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

У зв'язку з цим виникає питання про доцільність подальшого наукового обґрунтування питання впливу кількості ігор, кількості повторів, інтервалів відпочинку та їх взаємодії на зміну показників сили хлопчиків молодшого шкільного віку.

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

Завдання дослідження. Систематизувати і узагальнити сучасні науково-методичні знання про вплив та можливості застосування рухливих ігор. Виявити динаміку розвитку силових здібностей у хлопчиків 2—4 класів. Визначити ступінь впливу вправ різної ігрової спрямованості на розвиток силових здібностей у хлопчиків 2-4 класів.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань був проведений педагогічний експеримент за результатами якого зроблено аналіз впливу ігрових засобів на динаміку розвитку силових здібностей у хлопчиків 2—4 класів. У процесі експерименту реєструвався показники «підтягування у змішаному висі на канаті».

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

Результати дослідження. Результати дисперсійного аналізу при кореляції даних свідчать про ступінь впливу різних режимів роботи ігрового характеру на розвиток сили (підтягування у змішаному висі на канаті) у хлопчиків 2-4 класів. Найбільший вплив фактору, що вивчався нами (руховий режим) протягом всього періоду навчання (1—40 уроків) спостерігався у хлопчиків 2-х класів у 4-й — 66,9%, 6-й — 60,9% і 8-й — 72,5% групах. У хлопчиків 3-х класів найбільший вплив фактору проявився у 8 групі — 63,2%. У хлопчиків 4-х класів виділились 2-а — 54,4%, 6-а — 74,3% та 7-а — 78,8% групи за ступенем впливу рухових режимів.

Хлопчики 2-х класів у процесі занять фізичною культурою всі покращили свої результати у підтягуванні за даний період. Дисперсійний аналіз результатів хлопчиків 2-х класів дав змогу виявити достовірність їх покращення. Так як, $F_{0,05}; 1; 3 < F_p$, то покращення достовірні, але у 1-й групі спостерігаємо недостовірність результатів на всіх контрольних етапах. Також недостовірні результати відмічаються після 10 уроків у 5-й групі, в період 10-20 уроків у 6-й, в період 20-30 уроків у 3-й, 4-й, 5-й і 6-й групах, в період 30—40 уроків у 3-й, 4-й, 5-й, і 6-й і 7-й групах. Протягом всього періоду навчання (1—40 уроків) $F_{кр} < F_p$, що свідчить про достовірні покращення. Дисперсійний аналіз результатів хлопчиків 3-х класів дав змогу виявити, що підвищення результатів достовірні. Недостовірність результатів на всіх контрольних етапах спостерігаємо у 1-й, 3-й і 5-й групах. Також недостовірні результати відмічаються після 10 уроків у 4-й і 7-й групах, в період 10—20 уроків у 6-й, в період 20-30 уроків у 4-й, 6-й і 7-й групах, в період 30—40 уроків у 2-й, 4-й 7-й і 8-й групах. Протягом всього періоду навчання (1—40 уроків) $F_{кр} < F_p$, що свідчить про достовірні покращення. Але, порівняно з хлопчиками 2 класів достовірність результатів дещо зменшується. Аналіз результатів хлопчиків 4-х класів дав змогу виявити, що підвищення результатів достовірні. Недостовірність зміни результатів спостерігається тільки після 10 уроків у 5-й групі. У період 10-20 уроків у 3-й і 5-й групах. У період 20-30 уроків у 1-й і 8-й групах. У період 30-40 уроків у 1-й, 3-й, 4-й, 5-й і 7-й групах. Протягом всього періоду навчання (1-40 уроків) $F_{кр} < F_p$, що свідчить про достовірні покращення.

Висновки. Встановлено, що для розвитку сили необхідно виконувати 4 гри учням 2-х, 3-х класів і 5 ігор — 4-х класів. Кількість повторів для учнів 2-х класів складає 1-2, 3-х класів — 2, а у хлопчиків

4-х класів — 3 з інтервалами відпочинку 40 с. Найефективніший розвиток спостерігається протягом 20 уроків у 2 і 4 класах, а у хлопчиків 3 класу протягом 30 уроків. Після чого рекомендується використання інших засобів. Тривалість гри варіює від 2 до 5 хв.

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. Методика розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку / А. А. Тітаренко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2010. — №9. — С. 3 –13.
7. Худолій О. М. Особливості методики розвитку сили у хлопчиків молодшого шкільного віку / О. М. Худолій, А. А. Тітаренко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2011. — №1. — С. 3 –18, 35–40.