

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Сірик А. Є., Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність вищого навчального закладу	149
Твердохліб Ж. О. Формування професійних навиків у майбутніх педагогів у процесі застосування методики колового тренування на заняттях з фізичного виховання	152
Томашевський І. Я., Гринчук О. М. Технічна підготовка волейболісток у вищих навчальних закладах	155
Ушаков В. С., Проценко А. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в вищих навчальних закладах	157
Філіппов М. М. Формування освітнього процесу в вузівському фізичному вихованні	160
Шаверський В. К., Саранча М. П. Оцінка фізичної підготовки студентів-волейболістів різних ігрових амплуа	163
Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Основні критерії відбору у групи спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ	166
Яворська Т. Є. Науково-дослідна діяльність як базова основа інтелектуального самовдосконалення майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту	169
Яковліва О. П., Яковлів В. Л. Роль спілкування у розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури	171

**НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Дмитренко С. М., Асаулюк І. О., Романенко О. І. Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології	175
Жуковський Є. І., Шищук Л. М. Виховання морально-вольових якостей – одна з педагогічних умов ефективної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів	177
Иваненко В. В. Психологічна підготовка в волейболі	179
Коробейников Г. В. Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі	183
Омельченко Т. Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції як необхідна складова підготовки фахівця у сфері фізичного виховання та спорту	186

**НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ЗМІНИ В ПОКАЗНИКАХ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ**

Дмитренко С. М.¹, Асаулюк І. О.², Романенко О. І.³

^{1,2}Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського,

³Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Постановка проблеми. Вивчення питання розвитку фізичних якостей є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичного виховання в період навчання у школі. Незважаючи на численні дослідження Ломейко В.Ф 1980 [3], Лях В. І. 1996 [4], Сергієнко Л.П. 2001 [5], Круцевич Т. Ю 2008 [1], дана проблема залишається повністю не розкритою. В практиці фізичного виховання недостатньо використовуються сучасні педагогічні технології розвитку фізичних здібностей у відповідності з віковими особливостями. Це стосується і технології розвитку швидкісно-силових здібностей на уроках фізичної культури в учнів середніх класів.

Рівень розвитку рухових якостей у багатьох учнів не високий і вони не завжди справляються з вимогами навчальної програми. Це примушує вчителів фізичної культури постійно звертати увагу на розвиток в учнів необхідних рухових якостей. На думку багатьох спеціалістів, Круцевич Т.Ю., 2008, Холодова Ж.К. 2004 та ін. [1, 6] значне місце в процесі фізичного виховання підростаючого покоління повинно бути відведено вихованню швидкісно-силових якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однобічний розвиток фізичних якостей негативно впливає на всебічний розвиток учня. Головним завданням фізичного виховання у школі є комплексний розвиток фізичних якостей у відповідності з віковими особливостями.

Відомо, що шкільний вік є найкращим періодом для розвитку всіх без виключення рухових здібностей. Але в деяких періодах темпи належного прогресу в зміні рухових здібностей не однакові. Вони залежать від біологічних закономірностей вікових змін організму на різних етапах його становлення. Разом з тим величина і характер змін в багатьох випадках визначається індивідуальними генетичними, соціальними і екологічними факторами. Але особлива роль в удосконаленні фізичних здібностей школярів належить цілеспрямованим педагогічним впливам (М.М. Линець, 1997) [2].

Мета роботи – визначити вплив педагогічної технології розвитку швидкісно-силових здібностей на показники дітей середнього шкільного віку.

Завдання дослідження. 1. Визначити показники швидкісно-силових здібностей учнів 9-х класів. 2. Розробити та експериментально обґрунтувати вплив педагогічної технології на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів середніх класів.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь учні 9-х класів СЗОШ № 10 м. Вінниці. Було створено експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ). Учні КГ займалися за навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Учні ЕГ займалися за розробленою програмою.

Програма педагогічного експерименту складається з 4-х комплексів стрибкових та металевих вправ, кожний з яких повторювався протягом 4-х уроків. Всього було проведено 24 уроки фізичної культури, які включали вправи з акцентом розвитку швидкісно-силових якостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Запропонована педагогічна технологія розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середніх класів позитивно вплинула на показники в стрибку у висоту з місця, тоді як в показниках стрибка в довжину з місця суттєвих змін не встановлено (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Показники стрибка у довжину з місця учнів середніх класів

Групи	Етап	n	Хлопці M ± m; n=15	t(P)	n	Дівчата M ± m n=13	t(P)
ЕГ	П	15	184,13 ± 7,06	t = 0,36	10	149,3 ± 4,33	t = 1,03
	К		187,47 ± 6,08	P>0,05		155,6 ± 4,32	P>0,05
КГ	П	13	186,2 ± 3,89	t = 0,24	13	149,0 ± 6,5	t = 0,22
	К		187,6 ± 4,5	P>0,05		151,3 ± 7,9	P>0,05

Показники стрибка у висоту з місця учнів середніх класів

Групи	Етап	n	Хлопці M ± m n=15	T(P)	n	Дівчата M ± m n=13	t(P)
ЕГ	П	15	41,5 ± 1,69	t = 2,81 P< 0,05	10	37,4 ± 1,62	t = 2,62 P<0,05
	К		48,07 ± 1,62			43,4 ± 1,62	
КГ	П	13	38,6 ± 1,56	t = 2,13 P>0,05	13	35,46 ± 2,24	t = 0,72 P>0,05
	К		42,7 ± 1,12			37,61 ± 1,99	

Так, середній результат в стрибку у висоту з місця хлопців ЕГ на початку експерименту складав 41,5 ± 1,69 см, в кінці експерименту – 48,07 ± 1,62 (P<0,05). Середній результат дівчат на початку експерименту становив 37,4 ± 1,62 см, в кінці експерименту 43,4 ± 1,62 см (P<0,05), (табл. 2). В показниках учнів КГ суттєвої різниці не встановлено.

Висновки

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що в показниках швидкісно-силових здібностей хлопців та дівчат середнього шкільного віку (ЕГ) відбулися позитивні зміни. Але достовірними вони є лише в тесті стрибок вгору з місця як у хлопців (t = 2,81; P<0,05), так і у дівчат (t = 2,62; P<0,05). Темпи приросту показників стрибка в довжину з місця становлять 1,8 % у хлопців та 4,2 % у дівчат ЕГ, але вони не є статистично достовірними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 355 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
3. Ломейко В. Ф. Развитие физических качеств на уроках физической культуры в 1–10-х классах / В. Ф. Ломейко. – Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.
4. Лях В. Двигательные способности / В. Лях // Физическая культура в школе, 1996. – № 2. – С. 2–8.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. для студентів і викладачів фіз. вих. і спорту тощо / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська літ., 2001. – 439 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

АНОТАЦІЇ

ЗМІНИ В ПОКАЗНИКАХ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

Дмитренко С. М.¹, Асаулюк І. О.², Романенко О. І.³

¹Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського,

²Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

В статті представлено зміни показників швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку.

Ключові слова: учні середніх класів, фізична підготовленість, сила, швидкість.

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОКАЗАТЕЛЯХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОД ВЛИЯНИЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

Дмитренко С. Н.¹, Асаулюк И. А.², Романенко А. И.³

^{1,2}Винницкий государственный педагогический университет имени М. Котлябинского,

³Винницкий национальный медицинский университет имени Н.И. Пирогова

В статье представлено изменения показателей скоростно-силовых качеств учеников среднего школьного возраста.

Ключевые слова: ученики средних классов, физическая подготовленность, сила, скорость.

DATA VARIATIONS IN STRENGTH AND POWER ABILITIES OF MIDDLE AGE SCHOOLCHILDREN UNDER THE INFLUENCE OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY

Dmytrenko S.¹, Asauliuk I.², Romanenko O.³

^{1,2}Vinnitsia State Pedagogical University named after M. Kotsyubynskyi,

³Vinnitsia National Medical University named after M. Pirogov

This article gives us the speed and strength training results of middle school age.

Keywords: Secondary school pupils, physical training, strength, speed.