## Фізичне виховання та спорт

**УДК 373.3:796.42]:796.012.1(043)**

## Лазарько А. Г.,

здобувачка освітнього ступеня «магістр»,

**Соколюк О. В.**,

к. п. н., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТКИ**

У загальній системі всебічного розвитку людини фізичне виховання дитини займає важливе місце. Саме в молодшому шкільному віці закладаються основи здоров’я, фізичного виховання, формуються рухові навички, створюється фундамент для розвитку фізичних якостей.

Навчально-виховний процес сучасних закладів загальної середньої освіти характеризується інтенсифікацією, надмірним інформаційним навантаженням із недостатністю рухового режиму, що негативно впливає на розвиток фізичних якостей та фізичний стан школярів у цілому. За даними Міністерства молоді та спорту України понад 50 % дітей мають незадовільну фізичну підготовленість, зокрема недостатній рівень розвитку швидкісно-силових фізичних якостей.

Тому, розширення функціональних можливостей зростаючого організму є основним завданням предмета «Фізична культура» у початкових класах. Крім того, важливою проблемою в цьому періоді розвитку організму дітей є застосування вправ швидкісно-силової спрямованості на уроках фізичної культури. Цей факт свідчить про необхідність впровадження нових підходів до вирішення завдань фізичної підготовленості дітей на уроках фізичної культури шляхом підвищення їх ефективності, починаючи з першого класу.

У початкових класах на перший план висувається завдання щодо забезпечення гармонійного формування м’язової системи, розвиток технічних властивостей м’язів, які гарантують правильну поставу, виховання здібностей до відносно локального м’язового напруження, а також розвиток швидкісно-силових здібностей, які проявляються в рухових діях без значного зовнішнього опору [2, с. 26].

До швидкісно-силових здібностей відносять, по-перше, швидку силу, подруге, вибухову силу. Швидка сила характеризується неграничною напругою м’язів, що проявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не досягає граничної величини. У той час, як вибухова сила обумовлює здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в найкоротший відрізок часу (наприклад, під час низького старту в бігу на короткі дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях тощо) [1, с. 74].

Мета дослідження: визначити показники розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку під впливом вправ із легкої атлетики.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №166 «Вертикаль» Харківської міської ради Харківської області», в якому брали участь діти 7-8 років, що навчаються в 2-х класах. Відповідно було сформовано контрольну та експериментальну групи.

Для діагностики рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в 2-х класах на констатуючому етапі експерименту було проведено тестування стрибок у довжину з місця, біг на 30 м та метання малого м’яча у ціль. Отримані результати свідчили про те, що експериментальний і контрольний класи перебували на однаковому рівні. У розвитку дітей обох класів було виявлено низький рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, що свідчить про низьку фізичну підготовку.

Експериментальне дослідження передбачало проведення формуючого експерименту у відповідності із розробленням спеціальних вправ, які були спрямовані на підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою вправ легкоатлетичного циклу.

У більшості уроків школярі експериментального класу виконували стандартні завдання, спрямовані на розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей. Зміст уроків відповідав шкільній програмі, але розбіжність полягала у тому, що при проведенні підготовчої та основної частини уроку здобувачі освіти виконували три комплекси легкоатлетичних вправ та спеціально підібрані рухливі ігри та естафети, запропоновані автором. При цьому були використані різні методи строго регламентованого виконання вправи (повторний, змінний та метод колового тренування). Але, основний зміст уроку залишався таким, як у контрольному класі.

Таким чином, на контрольному етапі експерименту в експериментальному класі кількість учнів, що мають високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей збільшилася на 30 % порівняно з констатуючим етапом, а у контрольному класі зростання не відбулося.

Як показує проведене дослідження, виконання легкоатлетичних вправ (біг, стрибки, вправи із навантаженням) залучає до роботи переважну більшість м’язів, розвиває в учнів швидкість, реакцію, що в результаті дає змогу підвищити рівень швидкісно-силової готовності молодших школярів.

Зазначимо, що для уроків фізичної культури у початкових класах характерне використання великої кількості рухливих ігор, зокрема, пов’язаних із бігом, стрибками. Ці ігри супроводжуються значною швидкістю рухів та м’язовою напругою, що також сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей учнів початкової школи, уроки проходять у більш емоційній обстановці, а діти охочіше їх відвідують та позитивно реагують на запропоновані їм завдання.

**Список літератури:**

1. Ареф’єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам’янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
2. Гогін О. В. Гогіна Т. І. Розвиток силових здібностей на уроках легкої атлетики в школі. *«Вчитель» – журнал у журналі «Теорія та методика фізичного виховання»*. 2009. № 4. С. 24–34.