

ПРОЦЕНКО А. А.,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент
ДОМЕНЮК І. І.,
студентка I курсу магістратури
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Protcenko A. A., Domenyuk I. I. Features of the development of speed abilities in children of primary school age.

Keywords: speed abilities, children of primary school age, motor ability.

В даний час особливого значення набувають питання вдосконалення фізичного виховання школярів в умовах Нової української школи.

Сучасні тенденції навчання дітей висувають нові вимоги до процесу фізичного виховання в молодших класах, що зумовлює пошук нових ефективних форм, засобів та методів фізичного виховання в загальноосвітній школі. Але разом з тим, за існуючої системи фізичного виховання в загальноосвітній школі, важко говорити про ефективність розвитку основних фізичних якостей зокрема швидкісних здібностей у молодшого шкільного віку [1].

Проблемою є пошук та вибір найбільш ефективних засобів і методів фізичної культури, спрямованих на підвищення швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Разом про те пошук нових підходів до фізичного виховання спирається на необхідність підвищення ефективності урочної форми.

Швидкісні здібності – це можливості людини здійснювати максимальну кількість дій за певну кількість часу.

Швидкісні здібності – це вміння виконувати рухи з певною швидкістю через мобільність м'язів. Ця швидкість залежить від м'язової сили. Якщо м'язи сильніші, то вони швидше переможуть опір навантаження. Головною якістю людини, що займається спортом є швидкісна сила, оскільки від неї залежить частота рухів [2].

Швидкісні можливості встановлюються: часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів [3].

В окремих проявах швидкості не завжди, зазвичай, є надійний взаємозв'язок, так як, висока швидкість рухів може поєднуватися з уповільненою руховою реакцією. Виховання швидкісних здібностей має займати важливе місце у фізичному вихованні школярів.

Практичний досвід свідчить, що чимало школярів не можуть досягти найвищих результатів у різних видах спорту не тому, що їх гальмує погана техніка рухів, а недолік розвитку фізичних якостей [4].

Однією з найбільш значних рухових якостей є швидкісні здібності. Від них значною мірою залежить успіх. Розвиток швидкісних здібностей у дорослому віці – важкі і не дуже ефективні, тоді, коли в дітей віком молодшого шкільного віку є умови для розвитку швидкості рухів.

Якщо втрачено сприятливий період для вдосконалення фізичних якостей, надалі навряд чи вдасться відшкодувати втрачені потенційні можливості.

У молодшому шкільному віці покращуються пам'ять дитини, координація рухів. Стабілізується швидкість зростання: зростання дитини на 9 років становить 130 см, 10 років – близько 145 см. Збільшується у розмірах і зміцнюється м'язова система дитини. Продовжується зростання та зміцнення кісток, проте остаточного окостеніння ще не відбулося, у зв'язку з чим залишається небезпека викривлення хребта внаслідок неправильної постави під час читання та письма. Завершується формування структури легеневої тканини, збільшується діаметр дихальних шляхів (трахеї, бронхів). Збільшення слизової оболонки перестає створювати серйозну небезпеку при захворюваннях дихальної системи. У серцево-судинній системі продовжується тенденція до зменшення частоти пульсу. Органи травлення та травні залози добре розвинені, активно функціонують, процес травлення практично не відрізняється від травлення дорослих. Удосконалюється нервова система, інтенсивно розвиваються функції півкуль головного мозку, посилюються функції кори головного мозку. Разом з тим фізична витривалість, що росте, підвищення працездатності носять відносний характер, і в цілому для дітей залишається характерною підвищена стомлюваність [4].

Швидкісні здібності визначаються рухливістю нервових процесів, координацією м'язів з боку центральної нервової системи, особливостями будови та скорочувальними властивостями м'язів.

Визначають елементарні (прості) та комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

До елементарних форм відносять чотири види швидкісних здібностей [3]:

- 1) Здатність до швидкого реагування на сигнал (швидкість реакції);
- 2) Здатність до виконання одиночних локальних рухів з максимальною швидкістю (швидкість одиночного руху);
- 3) Здатність до швидкого початку руху (те, що у практиці іноді називають різкістю);
- 4) Здатність до виконання рухів у максимальному темпі (частота рухів).

У всіх елементарних формах прояви швидкісних здібностей обумовлюються двома факторами: оперативністю діяльності нейромоторного механізму та здатністю до найшвидшої мобілізації складу рухової дії. Для конкретного виду спортивної діяльності характерні комплексні форми вияву швидкісних здібностей у складних рухових актах.

3. Для розвитку швидкісних здібностей у їхньому комплексному вираженні застосовуються три групи вправ:

- 1) Вправи, що використовуються для розвитку швидкості реакції;
- 2) Вправи, що використовуються для розвитку швидкості окремих рухів, у тому числі для пересування на різних коротких відрізках (від 10 до 100 м);
- 3) Вправи, що характеризуються вибуховим характером [4-5].

Засобами розвитку швидкісних здібностей є вправи, що виконуються з граничною, або під граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи), а саме:

- 1) Вправи, що спрямовано впливають на: швидкість рухової реакції;
- 2) Вправи комплексного (різностороннього) на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, рухливі ігри та естафети, смуги перешкод тощо).
- 3) Швидко-силові вправи, тобто. вправи, що виконуються у високому темпі з невеликим зовнішнім обтяженням (наприклад, рухи руками гантелями, як під час бігу) [5].

Основними методами виховання швидкісних здібностей є: методи строго регламентованої вправи; метод змагання; ігровий метод.

Список використаних джерел:

1. Дубяга С. М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С. 123-126.
2. Линець М. М Основні методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. для фізкультурних вузів. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
3. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів: навч. посіб. К.: ІЗМН, 1997. 140 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга, 2001. 272 с.
5. Ящук Т.М. Методичні рекомендації щодо розвитку швидкісних здібностей учнів 8-10 років на уроках фізичного виховання. URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/11997/1>.