

Оцінка рівня розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку

А.А. Тігаренко, викл.
*Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Актуальність. Проблема розвитку силових здібностей хлопчиків 7 – 10 років, а також підбір інформативних тестів для визначення рівня розвитку цих здібностей і засобів при раціональному застосуванні є найважливішою в теорії і практиці сучасного фізичного виховання в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково – методичної літератури засвідчує, що в теорії фізичного виховання дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку присвячено багато робіт. Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку в аспекті становлення рухової функції.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку багатьох рухових здібностей, а накопичення сили м'язів є основою для розвитку інших рухових здібностей, особливо швидкості і витривалості. За відсутності рухової активності, не забезпечується відповідний розвиток опорно – рухового апарату, що перешкоджає успішному вирішенню завдань фізичного виховання з розвитку інших рухових здібностей.

Аналіз результатів дослідження вікової зміни силової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку засвідчує, що у цей віковий період піддається розвитку відносна і швидкісна сила (А.А. Тігаренко, 2008).

В молодшому шкільному віці методи силової підготовки мають свої особливості, використання вправ у різних режимах є найбільш продуктивним, при виборі вправ треба віддавати перевагу вправам, що сприяють розвитку більш слабких м'язових груп.

В свою чергу кожна з видів сили розвивається в наступних режимах скорочення м'язів (О. М. Худолій, 2007): ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний, ізокінетичний, режим перемінних опорів.

Отже, накопичення сили різних м'язових груп у молодших школярів проходить нерівномірно, індивідуально, а найефективніше силові здібності розвиваються при комплексному накопичення всіх м'язових груп.

Метою нашої роботи є спроба послідовного представлення матеріалу про визначення розвитку силових здібностей хлопчиків 7 – 10 років.

У зв'язку з метою дослідження в роботі вирішувалися такі завдання:

1. Визначити вікові зміни силової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку;
2. Навести найбільш інформативні тести, які використовуються для визначення окремих видів силових здібностей;
3. Підбір вправ для сприяння розвитку силових здібностей.

При проведенні тестування серед хлопчиків молодшого шкільного віку необхідно дотримуватися таких положень:

- діти повинні чітко бути проінформовані про мету проведення контрольних випробувань;
- після кожної спроби має бути точна інформація про досягнутий результат, яка сприяє підтриманню мотивації і корекції його рухових дій;

- контрольні випробування необхідно проводити на початку основної частини уроку;
- контрольні вправи, їх модифікації, можна використовувати як спеціальні вправи для сприяння розвитку силових здібностей.

Наводимо декілька найбільш інформативних тестів, які використовуються для визначення рівня розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку (А.А.Титаренко, 2008):

Тест 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кі-ть раз);

Тест 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 3 рази на швидкість;

Тест 3. З положення лежачи на спині піднімання в сід за 30 с.;

Тест 4. З положення лежачи на череві піднімання тулуба вгору за 10 с.;

Тест 5. Стрибок у довжину з місця (см).

Методом колового тренування забезпечується комплексна дія на різні м'язові групи. Вправи проводяться по станціях і підбираються так, щоб кожна подальша серія включала в роботу нову групу м'язів. Число вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість їх виконання на станціях залежать від завдань, що вирішуються, віку і підготовленості тих, що займаються. Ми пропонуємо комплекс вправ з використанням неграничних обтяжень повторювати 1—3 рази по колу. Відпочинок між кожним повторенням комплексу повинен складати не менше 2—3 хв., під час якого виконуються вправи на розслаблення.

Прикладом для розвитку силових здібностей хлопчиків 7 – 10 років методом колового тренування може бути спеціально підібрані вправи в наступних режимах скорочування м'язів: динамічному - I, максимальних зусиль - II, ізометричному - III, повторних зусиль - IV.

Висновки. Для визначення рівня розвитку силових здібностей необхідно добирати такі вправи, які дозволяють з найбільшою точністю дати комплексну оцінку силовим проявам, оскільки єдиного критерію для контролю за розвитком цих здібностей не існує, що пов'язано з багатофакторною структурою силових здібностей. Найефективніше силова нарощується при цілеспрямованому, комплексному розвитку всіх м'язових груп, що доцільно застосовувати методом колового тренування.

Подальш дослідження в цьому напрямку пов'язані з вивченням інших аспектів розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку.

Кіровоградщина – найсприятливіший для здоров'я білої людини край

Ф.П. Топольний, проф., д-р біол. наук, Ю.І. Кривошей, ст. викл.
Кіровоградський національний технічний університет

За умовами проживання населення, як інтегральному показнику благополуччя території, в Україні виділяють 6 категорій або зон: катастрофічна (територія 30 – кілометрової зони ЧАЕС), напружена, погіршена, задовільна, помірно сприятлива і