

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Яремчук Т. А., Моргун Я. Р., Стінконе Г. В., Баланчук Я. С.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Впровадження розробленої авторської програми впродовж 10 тижнів формувального експерименту сприяло статистично достовірному покращенню всіх показників швидкісних здібностей хлопців 3-х класів експериментальної групи в межах від 1,4 до 7,0 %, що підтверджує її ефективність і дозволяє рекомендувати до практичного застосування на уроках фізичної культури в початковій школі.

Ключові слова: швидкість переміщення, швидкість реакції, спритність, швидкісно-силові здібності, хлопці 3-х класів.

Summary. Yaremchuk T. A., Morhun Ya. R., Stinkone H. V., Balanchuk Ya. S. **Enhancing the Physical Fitness of Schoolchildren in Physical Education Lessons.** The implementation of the developed author's program during the 10 weeks of the formative experiment contributed to a statistically significant improvement in all indicators of speed abilities of boys in the 3rd grade of the experimental group within the range of 1.4 to 7.0 %, which confirms its effectiveness and allows us to recommend it for practical use in physical education lessons in elementary school.

Keywords: movement speed, reaction speed, agility, speed-strength abilities, 3rd grade boys.

Вступ. Розвиток швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку є одним із ключових завдань фізичного виховання. Швидкість як рухова якість, що проявляється у здатності виконувати рухові дії за мінімальний час, має надзвичайно важливе значення не лише для спортивних досягнень, а й для повсякденної життєдіяльності та гармонійного розвитку дитини [8, 9, 11]. Сучасна методика виховання швидкості базується на глибокому розумінні вікових та фізіологічних особливостей молодших школярів, а також на інноваційних підходах, що роблять навчальний процес ефективним, цікавим та безпечним [1, 2, 3, 7, 10].

Молодший шкільний вік є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей, у тому числі швидкісних здібностей. Таким чином, цілеспрямований вплив на швидкість у період її природного активного приросту матиме позитивний ефект, про що свідчать і результати наявного наукового доробку [4, 5, 6 та ін.]. Зважаючи на це, ми розробили авторську програму розвитку швидкісних здібностей учнів 3-х класів, що включала комплекси вправ для розвитку швидкості переміщення, швидкості реакції, швидкісно-силових здібностей, частоти рухів на основі колового й ігрового методів. Це обумовило необхідність експериментального обґрунтування ефективності її впровадження в освітній процес школярів.

Мета дослідження – експериментального обґрунтувати ефективність розробленої авторської програми розвитку швидкісних здібностей учнів 3-х класів на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до логіки проведення досліджень, за результатами вихідного педагогічного тестування досліджуваних третьокласників було розподілено на дві групи – контрольну й експериментальну, таким чином, щоб показники прояву швидкісних здібностей на початку формуального етапу експерименту суттєво статистично достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$).

Наступним кроком було проведення формуального етапу експерименту впродовж 10 тижнів, зміст якого полягав у впровадженні в освітній процес з фізичної культури учнів експериментальної групи розробленої авторської програми для розвитку швидкісних здібностей учнів 3-х класів. Учні контрольної групи в цей же час паралельно відвідували уроки фізичної культури, розвиток фізичних якостей на яких здійснювався за традиційною загальноприйнятою програмою.

Наприкінці формуального етапу ми провели повторне педагогічне тестування та порівняли результати обох груп із вихідними даними. Таким чином, динаміка прояву швидкісних здібностей досліджуваних школярів упродовж експерименту виступала критерієм ефективності авторської програми. Отже, в табл. 1 представлено результати педагогічного тестування хлопчиків контрольної й експериментальної груп на початку й у кінці формуального етапу експерименту.

Таблиця 1

Динаміка показників швидкісних здібностей хлопців контрольної (КГ, $n=13$) й експериментальної (ЕГ, $n=12$) груп упродовж формуального етапу експерименту

№ з/п	Тести	Група	Статистичні показники				
			$\bar{x} \pm m$		$\Delta \bar{x}$	t	p
			на початку	в кінці			
1.	Біг 30 м, с	КГ	6,87 $\pm$ 0,04	6,76 $\pm$ 0,04	-0,11	2,12	<0,05
		ЕГ	6,92 $\pm$ 0,06	6,75 $\pm$ 0,04	-0,17	2,40	<0,05
2.	Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	12,50 $\pm$ 0,06	12,40 $\pm$ 0,05	-0,10	1,34	>0,05
		ЕГ	12,57 $\pm$ 0,07	12,39 $\pm$ 0,06	-0,18	2,17	<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	111,31 $\pm$ 1,12	112,92 $\pm$ 0,95	1,61	1,14	>0,05
		ЕГ	111,17 $\pm$ 1,02	114,42 $\pm$ 0,74	3,25	2,70	<0,05
4.	Хват падаючої гімнастичної палиці, см	КГ	29,31 $\pm$ 0,95	28,08 $\pm$ 0,78	-1,23	1,04	>0,05
		ЕГ	29,92 $\pm$ 0,74	27,83 $\pm$ 0,55	-2,09	2,35	<0,05

Упродовж формувального етапу експерименту в хлопців експериментальної групи відзначаємо статистично достовірне покращення всіх проявів швидкісних здібностей. Зокрема, швидкість переміщення за результатом бігу 30 м покращилася в середньому на 0,17 с (2,5 %) з $6,92 \pm 0,06$ до $6,75 \pm 0,04$ с ($t=2,40$; $p<0,05$), спритність у взаємозв'язку зі швидкістю переміщення за показником човникового бігу 4x9 м покращилася в середньому на 0,18 с (1,4 %) з $12,57 \pm 0,07$ до $12,39 \pm 0,06$ с ($t=2,17$; $p<0,05$), швидкісно-силові здібності за результатом стрибка у довжину з місця – на 3,25 см (2,9 %) з $111,17 \pm 1,02$ до $114,42 \pm 0,74$ см ($t=2,70$; $p<0,05$), швидкість реакції за показником хвату падаючої гімнастичної палиці – на 2,09 см (7,0 %) з $29,92 \pm 0,74$ до $27,83 \pm 0,55$ см ($t=2,35$; $p<0,05$). Таким чином, покращення результатів тестування в хлопців експериментальної групи коливалося в межах від 1,4 до 7,0 % (рис. 1).



Рис. 1. Зміна показників швидкісних здібностей хлопців 3-х класів контрольної й експериментальної груп упродовж формувального етапу експерименту, %

У хлопців експериментальної групи впродовж формувального етапу виявлено позитивну динаміку швидкісних здібностей, однак статистично достовірно покращився лише прояв швидкості переміщення за результатом бігу 30 м у середньому на 0,11 с (1,6 %) з $6,87 \pm 0,04$ до $6,76 \pm 0,04$ с ($t=2,12$; $p<0,05$).

Висновки. Впровадження розробленої авторської програми впродовж 10 тижнів формуального експерименту сприяло статистично достовірному покращенню всіх показників швидкісних здібностей хлопців 3-х класів експериментальної групи в межах від 1,4 до 7,0 %, що підтверджує її ефективність і дозволяє рекомендувати до практичного застосування на уроках фізичної культури в початковій школі.

Список використаної літератури.

1. Базилевич Н., Поліщук В., Мовчан В., Никоненко Є. Вплив ігрового методу на фізичний стан учнів початкової школи. Scientific Collection «InterConf+». 2023. №. 31. С. 602-620.
2. Гауряк О. Д., Бамбурак В. Б. Сучасні підходи до застосування засобів гімнастики у навчально-виховному процесі з фізичної культури в початковій школі за вимогами Нової української школи. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. №. 16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15083947>
3. Голод Ю. М., Пасічник В. М., Пітин М. Я. П., Лещак О. М., Цап І. Г. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2024. Вип. 1. С. 49-55.
4. Гринченко С., Шостак І. Методика розвитку швидкості школярів на уроках фізичної культури. Актуальні питання права та соціально-економічних відносин: Збірник наукових статей. 2021. С. 354-357.
5. Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. Інноватика у вихованні. 2023. № 18. С. 275-285.
6. Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. №. 2 (2). С. 240-251.
7. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. Physical culture, sports and health of the nation. 2025. Вип. 19(38). С. 132-142.
8. Щепотіна Н., Яковлів В., Чуйко Ю., Герасимишин В., Потутаровська Ю. Педагогічна технологія вдосконалення швидкісно-силових здібностей хлопців 8 класів на уроках фізичної культури засобами баскетболу. Physical culture sports and health of the nation. 2024. Вип. 17 (36). С. 132-141.
9. Яковлів В., Герасимишин В., Чуйко Ю. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою учнів початкової школи. Physical culture sports and health of the nation. 2020. №. 28. С. 90-97.
10. Яковлів В., Дмитренко С., Чернищенко Т., Герасимишин В. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 8. С. 106-112.

11. Vozniuk T., Shchepotina N., Koliadych Y., Lazarenko N., Ihnatova O., Baiurko N., Kostiukevych V., Svirshchuk N., Perepelytsia M., Chyzhevska N. Methods of Primary Selection of Young Football Players. Sport Mont. 2021 . Vol. 19(S2). P. 9-15. doi: 10.26773/smj.210902