

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Яремчук Т. А., Заремба О. С., Данилюк В. С., Копчук Д. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Запропоновано педагогічну технологію розвитку швидкісних здібностей учнів 3-х класів на уроках фізичної культури, що включала комплекси вправ для розвитку швидкості переміщення, швидкості реакції, швидкісно-силових здібностей, частоти рухів на основі колового й ігрового методів.

Ключові слова: коловий метод, ігровий метод, школярі початкової школи, швидкісні здібності.

Summary. Yaremchuk T. A., Zaremba O. S., Danyliuk V. S., Kopchuk D. O. **Modern Approaches to the Development of Physical Fitness in School Students.** A pedagogical technology for developing speed abilities of 3rd grade students in physical education lessons was proposed, which included sets of exercises for developing speed of movement, reaction speed, speed-strength abilities, and frequency of movements based on circular and game methods.

Keywords: circular method, game method, primary schoolchildren, speed abilities.

Вступ. Процес фізичного виховання в школі потребує оптимізації для максимальної реалізації потенціалу уроку для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Тому не втрачає своєї актуальності проблема пошуку сучасних підходів і технологій до розвитку фізичних якостей школярів. Це зумовлено загальним зниженням рівня фізичної підготовленості школярів, що невід’ємно тягне за собою зниження рівня фізичного стану, здоров’я і відвідування уроків недостатньо підготовленими учнями [6, 7, 8, 9].

Беручи до уваги вищезазначене, вважаємо доцільним розглянути перспективи розроблення та впровадження сучасної методики розвитку фізичних якостей, зокрема, швидкості, молодших школярів. Це пов’язано не тільки з тим, що початкова школа відіграє надзвичайно важливе значення в житті кожної людини, формуючи уявлення про навколишній світ і сприяючи розвитку особистості, а й із тим, що молодший шкільний вік є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей [5]. Таким чином, цілеспрямований вплив на швидкість у період її природного активного приросту матиме позитивний ефект.

Аналіз доступної літератури засвідчив актуальність пошуку сучасних підходів до розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку [2, 3, 4, 5 та ін.]. Варто також вказати на появу нових викликів до розвитку фізичних якостей молодших школярів у контексті впровадження реформи НУШ [1, 6 та ін.]. У контексті всього вищевказаного, не втрачає своєї

актуальності та потребує подальшого вивчення та доповнення проблема розвитку швидкісних здібностей учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати педагогічну технологію розвитку швидкісних здібностей учнів 3-х класів на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Швидкісні здібності мають комплексний прояв, зокрема, швидкість реакції, швидкість переміщення, частота рухів, швидкість поодинокого руху, а також такі комплексні види прояву як швидкісно-силові здібності тощо. Зважаючи на це, доцільно застосовувати комплексний підхід до розвитку швидкісних здібностей і це стало першою умовою авторської програми.

З іншої сторони, перед вчителем фізичної культури постає проблема обмеженої тривалості уроків і їх тижневого обсягу. Отже, впровадження комплексів вправ для розвитку швидкісних якостей вбачалося недоцільним. Що повертало нас до питання оптимізації процесу розвитку швидкісних здібностей на уроках.

Вирішити проблему необхідності комплексного розвитку швидкісних здібностей молодших школярів з однієї сторони, та обмеженого часу та необхідності оптимізації цього процесу з іншої, було важливим завданням, що ми поставили перед авторською програмою. Проаналізувавши результати наукових досліджень і досвід практичної діяльності вчителів, ми розглянули перспективи використання колового методу на уроках фізичної культури третьокласників для розвитку їх швидкісних здібностей. Оскільки переваги цього методу полягають, з однієї сторони, у можливості комплексного впливу за рахунок використання кількох станцій, а також оптимізації цього впливу з іншої сторони, за рахунок дозованої роботи на станціях і їх зміни.

Зважаючи на вищевказане, комплекси вправ для розвитку швидкісних здібностей учнів 3-х класів на основі колового методу стали першим компонентом розробленої авторської програми. Другим компонентом були ігрові форми та методи, що доповнювали ці комплекси. Це обумовлювалося тим, що для дітей молодшого шкільного віку фахівці рекомендують використання саме ігрового методу для підвищення їх мотивації, а також уникнення монотонності, швидкого зниження інтересу та швидкої втомлюваності до запропонованих завдань на уроках фізичної культури.

Отже, ми розробили комплекси вправ для розвитку швидкісних здібностей учнів 3-х класів на уроках фізичної культури на основі колового й ігрового методів (табл. 1).

Таблиця 1

**Комплекс вправ для розвитку швидкісних здібностей
учнів 3-х класів**

Зміст засобів	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Станція 1. У парах один за одним біля стіни обличчям до неї: учень позаду кидає тенісні м'ячики в стіну, учень попереду їх ловить і передає назад	2 підходи по 10-15 кидків на кожного учня	Учень, який стоїть позаду має виконувати кидки неочікувано, щоб учень попереду не бачив до останнього, звідки ловити м'ячик
Станція 2. Рухлива гра «Невід»: ведучий обертає скакалку по колу, утримуючи її за один кінець, а учні перестрибують через неї	3-4 підходи по 5-6 стрибків на кожного учня	Змінювати ведучого через кожні 3-4 кола
Станція 3. Ведення волейбольного м'яча на місці правою рукою, ліва утримує тенісний м'ячик, потім без зупинки перекинути тенісний м'ячик у праву руку і продовжити ведення лівою рукою	2-4 підходи по 6-8 разів ведення на кожну руку, потім повторити ще раз	Замість волейбольного м'яча можна використовувати футбол діаметром 0,4 м; регулювати висоту ведення натягнутою між двома стійками мотузкою
Станція 4. «Кращий стрибунець»: конкурс на найбільшу кількість стрибків через скакалку за 15-20 с	2-3 серії	Змінювати способи виконання стрибків – на двох ногах, на одній нозі, з обертанням скакалки вперед і назад

Варто відзначити, що всього було розроблено 10 комплексів вправ на основі колового й ігрового методів, що впроваджувалися впродовж 1-2 уроків на тиждень у рамках розділів навчального матеріалу «Вправи для опанування навичками володіння м'ячем», «Стрибкові вправи», «Вправи для оволодіння навичками пересувань», «Вправи для розвитку фізичних якостей». Відповідно до методики розвитку швидкості та її проявів, розроблені комплекси використовувалися на уроках у першій половині тижня, в також у першій половині основної частини уроку.

Тривалість роботи на кожній станції не перевищувала 3 хв, таким чином один комплекс вправ тривав близько 12 хв, що залишало ще достатньо часу для вирішення інших завдань на уроці фізичної культури.

Висновки. Розроблено 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. Вправи підбиралися

таким чином, щоб здійснювати вплив на різні прояви швидкості в одному комплексі, на різні м'язові групи, послідовно задіюючи їх, щоб уникнути стомлення або перетренованості, а також використовували цікавий і сучасний інвентар для підвищення інтересу до занять, покращення емоційного фону та зниження монотонності.

Список використаної літератури.

1. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Вип. 3 (97). С. 25–32.
2. Бірюкова К. С., Захаріна Є. А. Розвиток гнучкості на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку. Сучасні технології в оздоровчій діяльності. Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих вчених, м. Запоріжжя, 3 березня 2023 р. Запоріжжя: НУ «Запорізькаполітехніка», 2023. С. 192-194.
3. 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.
4. Нестерчук Н. Є., Сидорук І. О., Зарічнюк І. Р., Чоповський Д. П. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №. 13. С. 121-125.
5. 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.
6. 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.
7. Щепотіна Н., Хуртенко О., Дудник О., Яковлів В., Герасимишин В. Використання сучасного фітнес обладнання на уроках фізичної культури з гімнастики з метою оздоровлення учнів середніх класів. *Physical culture sports and health of the nation*. 2025. Вип. 19(38). С. 153-163.
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. Щепотіна Н.Ю., Романюк О.В. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів середніх класів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: IV Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOROFSCIENCE”, 29 січня 2021 року. С. 180-182.