

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ ТА СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

В.М. Коверя

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Науково-технічний прогрес суттєво змінює характер вимог до рухових здібностей людини і, у зв'язку з цим, встановлює нові завдання в галузі фізичного виховання населення. В сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності в ситуаціях, що несподівано виникають. Це вимагає винахідливості, швидкості реакції, здібності к концентрації та переключенню уваги, просторово-часової точності рухів та їх біомеханічної раціональності.

Більшість вітчизняних авторів (М.О. Бернштейн 1947; В.М. Заціорський 1970; В.П. Філін 1974, Л.П. Матвеев 1977; В.І. Лях, 1986) розглядають спритність або як комплексну рухову (фізичну) якість або як сукупність означених здібностей людини.

Одним з перших намагався визначити суттєвість спритності доктор Ф.Лагранж. «Спритність — пише автор, — залежить не аби як більше від мозку, ніж від кінцівок, і ця якість не завжди висловлюється особливостями устрою тіла. Спритність є якість перед усім народжена: людина стає сильною, але спритним народжується. Ця здібність виконувати точні та добре узгоджені рухи загублюється досить повільно».

Питанням розвитку спритності у людей різних вікових груп присвячено багато праць: А.Я.Козлов 1971; В.П.Філін 1974; Ю.М. Портнов 1968; В.П. Назаров 1969; В.М. Заціорський 1970; В.А. Алов 1971; В.И. Філіпович 1977; В.І. Лях 1985,1989; В.Н. Платонов 1992. Усі автори при цьому відзначають, що спритність — як фізична якість підкорюється вихованню.

Питанням сенситивного періоду у розвитку спритності у дітей займалися: В.П. Філін 1974; Н.А. Гужаловський 1976; В.І. Лях 1984, 1986, 1987; Л.Є. Любомирський 1987. Їх дані нагадують про те, що сенситивний період розвитку спритності випадає на вік 10—15 років. При цьому, враховуючи різноманітні складові спритності, вік 7—12 та 13—16 років найбільш сприятливий для розвитку рівноваги; 10—12 та 14—15 років для розвитку орієнтування у просторі; 12—15 років — для розвитку точності, 8—11 років для розвитку відчуття часу.

Розвитку спритності у дітей в загальноосвітньої школі присвячені роботи А.Я. Козлова 1965; Ю.М. Портнова 1968; В.І. Філіповича, І.М. Туревського 1977; В.І. Ляха, 1985, 1987, 1991.

Однак всі ці роботи не містять науково обґрунтованого підбору засобів та методів розвитку

цієї якості в умовах загальноосвітньої школи, а також не враховують того, що однією з умов підвищення показників спритності є поліпшення функціонального стану вестибулярного апарату.

Шкільна програма з фізичної культури визначає, на наш погляд, явно недостатній підбір засобів для розвитку спритності: різноспрямовані рухи руками і ногами одночасно і послідовно; метання на точність, подолання смуги перешкод, естафети, рухливі ігри.

З аналізу цього програмного матеріалу ми бачимо, що цих засобів недостатньо для виховання цієї складної, але дуже необхідної якості.

Метою нашого дослідження є визначення стану розвитку спритності у школярів 7—15 років загальноосвітньої школи.

Завдання: 1. Визначити рівень розвитку спритності учнів 7—15 років. 2. Визначити просторову характеристику школярів на фоні вестибулярного подразнення.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі ЗОШ № 143 м. Харкова. В них приймали участь біля 200 учнів 1—9-х класів. Всі вони були розподілені на 6 вікових груп: 1 — 7—8 років; 2 — 8—9 років; 3 — 9—10 років; 4 — 11 років; 5 — 12—13 років; 6 — 14—15 років.

Результати дослідження їх обговорення. Для визначення рівня розвитку спритності ми використовували човниковий біг 4x9 м. Просторову орієнтацію визначали по відхиленню в прямоходінні з заплющеними очима до і після вестибулярного подразнення (5 обертань за 10 сек).

Наслідки човникового бігу 4x9 м подані в таблиці 1, де \bar{X} — середнє арифметичне значення (сек.), \square — середнє квадратичне відхилення.

Таблиця 1
Результати човникового бігу 4x9 метрів

ГРУПА	Човниця $\bar{X} \pm \square$	Дівчатка $\bar{X} \pm \square$
1	14,61±0,07	15,06±0,05
2	14,15±0,10	15,08±0,05
3	13,08±0,05	13,17±0,07
4	11,04±0,10	12,27±0,05
5	11,08±0,07	11,90±0,07
6	10,27±0,05	11,52±0,05

Аналіз результатів човникового бігу показав, що з віком вони поліпшуються. Причому найбільш значні поліпшення спостерігаються у віці 10—11 років. На наш погляд, це пов'язано з по-

чатком сенситивного періоду розвитку швидкості, яка є однією з складових частин спритності. Розглядаючи наслідки тесту в статевому аспекті, треба відмітити, що результати хлопців у всіх вікових групах перевищують показники дівчат. Найбільш значні розходження спостерігаються в віці 11 та 14–15 років, де результати хлопців перевищують результати дівчат більш, чим на 1 сек. Аналіз динаміки результатів хлопців дає можливість говорити про те, що з 8 до 11 років спостерігається значний стрибок показників, які потім стабілізуються. У дівчат у цьому ж віці спостерігається значний зріст результатів, які в подальшому продовжують зростати повільно.

Досліджуючи просторову орієнтацію після вестибулярного подразнення, слід відмітити, що відхилення в ходьбі після обертів, значно перевищують відхилення до обертів. Так, у школярів 11 років різниця складає — 65 см.; 12–13 років — 34 см; 14–15 років — 51 см; у дітей 7–10 років ця різниця ще більша. При цьому краща просторова орієнтація спостерігається у школярів 12–13 років. Розглядаючи статеві особливості стійкості вестибулярного апарату до обертальних навантажень, слід відмітити, що у молодшому шкільному віці стійкість у хлопців перевищує стійкість його у дівчат, але в подальшому, по-

чинаючи з 11 років, вестибулярний апарат дівчат більш стійкий до оберткових навантажень, ніж у хлопців. Враховуючи попередні дані, можливо зробити наступні висновки:

1. Наслідки в човниковому бігу 4х9 м. свідчать про те, що з віком показники спритності поліпшуються.

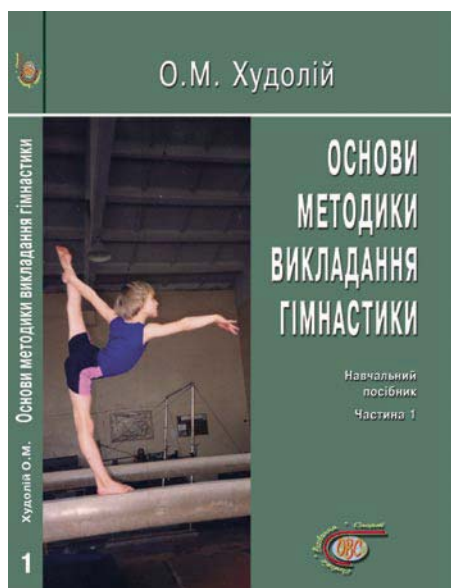
2. Показники спритності у хлопців усіх вікових груп перевищують показники дівчат.

3. Найкраща просторова орієнтація на фоні подразнення спостерігається у школярів 12–13 років, притому, дівчата у всіх вікових групах проявляють кращу орієнтацію, ніж хлопці.

Література:

1. Бернштейн М.О. О построении движений. — М.: Медгиз, 1947.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: ФиС, 1970.
3. Любомирский Л.Е. Управление движениями детей и подростков. — М.: 1974.
4. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей 7–17 років // Новые исследования по возрастной физиологии. — М.: 1984.
5. Зигзаги ловкости/И.М. Туревский, В.П. Филин и др. — Тула: Приок.кн. изд-во, 1992. — 208 с.

Нова книжка



Худолій О.М.
Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2004. — Ч. 1. — 414 с.
ISBN 966-7858-35-9

У першій частині посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та навчання гімнастичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)