

ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ НА ПРОЯВ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 5–6 КЛАСІВ

¹Корольова Марина, ¹Бала Тетяна, ²Азарова Наталія, ²Циферова Тетяна

¹Харківська державна академія фізичної культури, Харків

²Харківський державний автомобільно-дорожній коледж, Харків

Анотація. В статі відображені показники прояву рухових здібностей учнів 10–11 років під впливом вправ хортингу. Встановлено, що включення в освітній процес з фізичного виховання школярів основних груп вправ хортингу позитивно вплинуло на рівень розвитку фізичних якостей, який став відповідати вище середнього рівню.

Ключові слова: учні основної школи, фізичні якості, уроки фізичної культури.

Вступ. Сучасні умови розвитку суспільства, які пов'язані з науково-технічним прогресом, значно змінили характер праці та спосіб життя сучасної молоді, що призвело до зниження їх рухової активності, і як наслідок погіршення рівня фізичної підготовленості [1; 4; 7].

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання і спорту пропонують використання різних інноваційних технологій, засобів, методів та підходи з метою підвищення рівня рухової підготовленості школярів [2–3; 6; 8]. Однак, слід зазначити, що питанням стосовно впровадження елементів хортингу в процес фізичного виховання школярів середніх класів залишається недостатньо досліджуваним. В зв'язку з цим, виникає необхідність в поглибленому вивченні впливу вправ хортингу на рівень розвитку фізичних якостей учнів 10–11 років.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754) та на 2020–2026 рр.

«Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити вплив вправ хортингу на рівень рухової підготовленості учнів 10–11-ти років.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень рухової підготовленості школярів 5–6-х класів.
2. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів у статевому та віковому аспектах.
3. Виявити зміни досліджуваних параметрів школярів 10–11-ти років під впливом вправ хортингу.

Матеріал і методи дослідження. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент та методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи №115, м. Харкова впродовж навчального року. В них приймало участь 103 учня 5–6 класів (54 учнів 5-го класу та 49 учня 6-го класу), з яких було складено 2 основні та 2 контрольні групи. Основні групи включали 54 школярів (26 хлопців і 28 дівчат), контрольні групи – 49 школярів (24 хлопців і 25 дівчат). Всі діти, які приймали участь у дослідженні відносилися до основної та підготовчої медичних груп, були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Від батьків усіх учнів було отримано згоду на участь у педагогічному експерименті.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи отримані результати, виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках школярів контрольних та основних груп за всіма досліджуваними параметрами ($p < 0,05$).

У віковому аспекті спостерігається збільшення показників з віком як у хлопців, так і у дівчат ($p > 0,05$). Достовірні відмінності простежуються в результатах виконання стрибка у довжину з місця ($p < 0,001$) та «човникового» бігу 4×9м ($p < 0,05$).

За статтю визначено превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,01-0,001$), за винятком показників гнучкості, де спостерігається протилежна тенденція, тобто результати дівчат кращі за показниками хлопців, однак розрізнення носять недостовірний характер ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані результати з нормативними оцінками, запропонованими Л. П. Сергієнком [5], встановлено, що показники стрибка в довжину з місця відповідають оцінці 4 бали у хлопців та 3 бали у дівчат; «човникового» бігу 4×9м – 4 бали у школярів 5–6-х класів; бігу на 1000 м – 2 бали у школярів 5–6-х класів; нахилу тулуба вперед 2 бали у хлопців 6-го класу та 3 бали у дівчат 5–6-х класів й хлопців 5-го класу; бігу на 30 м відповідають оцінці 3 бали у хлопців 5–6-х класів й дівчат 5-го класу та 2 бали у дівчат 6-го класу. Таким чином, визначаючи рівень рухової підготовленості школярів 5–6-х класів нами було встановлено, що він в середньому дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає середньому рівню розвитку рухових здібностей (рис.1).

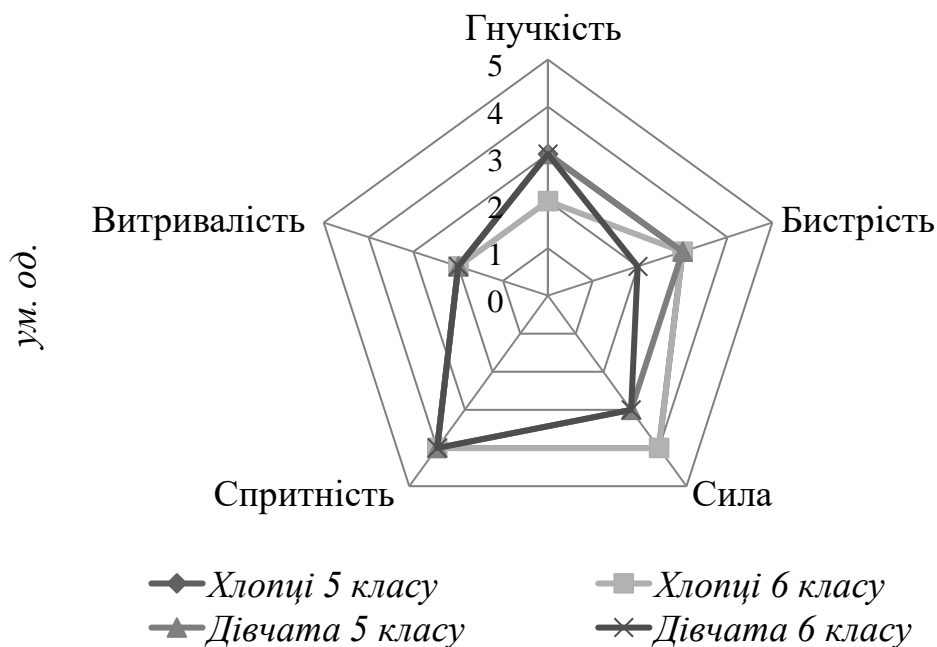


Рис. 1 Оцінка рівня розвитку фізичного якостей школярів 5–6-х класів до експерименту

Аналізуючи результати отримані після впровадження елементів хортингу, виявлено (табл. 1), що всі показники які характеризують рівень рухової підготовленості покращились, як у хлопців, так і у дівчат основних груп. Достовірні зміни спостерігаються у показниках виконання «човникового» бігу 4×9м, бігу на 1000 метрів та стрибка у довжину з місця ($p < 0,05-0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників рухових здібностей хлопців та дівчата основної групи до та після експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	t	p
	X±m			
<i>Хлопці</i>				
5 клас (n=14)				
Стрибок у довжину з місця (см)	139,5±2,60	148,6±1,98	2,27	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6,8±0,24	8,7±1,27	1,24	>0,05
Біг на 30 м (с)	6,3±1,16	6,2±1,48	0,98	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,5±2,50	12,9±1,64	2,31	<0,01
Біг на 1000 м (хв)	5,40±2,09	5,23±2,11	2,24	<0,05
6 клас (n=12)				
Стрибок у довжину з місця (см)	149,6±1,60	157,2±1,36	3,01	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	6,1±1,05	7,2±1,11	1,64	>0,05
Біг на 30 м (с)	5,90±1,09	5,82±1,84	1,52	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	12,3±2,46	11,8±2,31	2,11	<0,05
Біг на 1000 м (хв)	5,15±2,65	5,07±2,14	2,15	<0,05
<i>Дівчата</i>				
5 клас (n=15)				
Стрибок у довжину з місця (см)	127,1±2,13	138,2±1,89	2,86	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	8,9±1,91	11,3±2,11	1,25	>0,05
Біг на 30 м (с)	6,7±2,09	6,6±2,34	1,05	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,0±2,65	12,7±1,72	2,21	<0,05
Біг на 1000 м (хв)	6,14±1,25	6,05±1,56	2,34	<0,01
6 клас (n=13)				
Стрибок у довжину з місця (см)	118,5±1,20	127,5±1,69	2,20	<0,01
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	10,2±2,04	13,8,2±1,58	2,08	>0,05
Біг на 30 м (с)	6,2±1,45	6,1±1,27	1,21	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	13,8±2,70	13,3±1,69	2,20	<0,05
Біг на 1000 м (хв)	5,45±1,83	5,32±1,72	2,32	<0,05

У віковому та статевому аспектах встановлено, що тенденція розрізень залишилася не змінною у порівнянні з початковими даними.

При порівнянні показників контрольних груп після експерименту, нами було виявлено незначне та не достовірне покращення результатів ($p > 0,05$).

Розглядаючи отримані дані основної та контрольної групи після дослідження, нами було виявлено, що результати учнів основної групи достовірно кращі за показники школярів контрольної групи ($p < 0,05-0,01$). Виняток складають результати бігу на 30 м, де розрізнення носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Визначаючи рівень розвитку рухових здібностей школярів основної групи після впровадження вправ хортингу, встановлено, що він покращився з середнього до вище за середній рівень, як у хлопців, так і у дівчат досліджуваних груп. Найбільш суттєво покращились результати стрибка у довжину з місця та «човникового» бігу 4×9 м.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів вправ хортингу на рівень рухової підготовленості школярів 5–6-х класів основної групи, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати в навчальний процес з фізичного виховання школярів середніх класів спеціально підібрані вправи хортингу.

Висновки:

1. На підставі аналізу результатів проведених нами досліджень, встановлено середній рівень розвитку фізичних якостей у школярів 5–6-х класів, який відповідають – 3 балам.

2. У віковому аспекті, встановлено в основному достовірне збільшення результатів з віком, як у хлопців, так і у дівчат ($p < 0,05; 0,001$). У статевому аспекті спостерігається достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,01-0,001$), за винятком показників гнучкості, де показники дівчат превалюють над даними хлопців ($p > 0,05$).

3. Після впровадження вправ хортингу в освітній процес з фізичного виховання, показники рівня розвитку фізичних якостей школярів основних груп значно покращились. Достовірні зміни спостерігаються у виконанні «човникового» бігу 4×9м, бігу на 1000 метрів та стрибка у довжину з місця ($p < 0,05-0,001$). У віковому та статевому аспектах тенденція розрізень залишилася незмінною порівняно з початковими даними.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного стану школярів старших класів.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Бала Т. М., Нетудихатка В. В., Нетудихатка С. В. Стан фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнів 6-х класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 6–13.

2. Мамешина М. А., Масляк І. П. Динаміка показників рівня розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С. 148–160.

3. Мамешина М. А. Зміна показників розвитку гнучкості учнів 13–15 років під впливом диференційованого навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 1 (75). С. 35–40.

4. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7–9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості: дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2020. 399 с.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література. 2001. 439 с.

6. Bala T. M. & Azhippo A. Yu. Development of flexibility of 5–6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhanskyi herald of science and sport Scientific and theoretical journal № 5(61), Kharkiv 2017. P. 9–13.

7. Petrova A. S., Bala T. M. Analysis of the attitude of high school students to innovative types of motor activity in the system of school physical education. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Kharkiv: HDAFK. 2019. 5(72). P. 13–16.

8. Krivoruchko Natalia, Masliak Irina, Bala Tetiana, Shesterova Ludmilla, Mameshina Margarita, Kuzmenko Irina, Kotliar Sergey. Physical health assessment of 10–16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS)*, 2018; 9 (4): 1498–1506.