

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ УЧНІВ 8-9-х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Мамешина Маргарита, Масляк Ірина, Жук Вячеслав
Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

Анотація. У статті подано результати дослідження рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів. Здійснено аналіз змін отриманих показників під впливом різних видів рухової діяльності. Встановлено позитивний вплив різних видів рухової діяльності на рівень прояву спритності досліджуваного контингенту, який підвищився з низького до середнього.

Ключові слова: фізичне виховання, координованість рухів, школярі, уроки фізичної культури.

Вступ. В умовах реформування освіти актуальності набуває питання вибору новітніх технологій вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти [4, 7]. Зазначене обумовлено об'єктивними причинами, а саме малорухливим способом життя, недбалим ставленням до свого здоров'я, поширенням шкідливих звичок, зниженням інтересу до занять фізичною культурою та спортом, що призводить до значного погіршення фізичного здоров'я та зниження рівня рухової підготовленості учнівської молоді [2, 8, 9].

Тому наукова спільнота та практики фізичного виховання шукають шляхи та розробляють нові технології задля оптимізації процесу фізичного виховання в закладах освіти.

Так, ефективність впливу спеціальних вправ, спрямованих на показники активності сенсорних функцій дослідувала І. О. Кузьменко [3]; вправ чирлідінгу на рівень фізичної підготовленості – Т. М. Бала [1]; багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень прояву координаційних здібностей –

М. А. Мамешина [4]. І. П. Масляк [6] доведено позитивний вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів; А. Petrova, Т. Bala, І. Masliak, М. Mameshina [10] – заняття кросфітом на рівень прояву фізичних якостей школярів та інші.

Однак недослідженим залишається питання щодо впливу різних видів рухової активності у рамках шкільного фізичного виховання на основі моніторингу рівня розвитку спритності учнів основної школи, що стало підставою вибору нашої теми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проведено згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження – визначити вплив різних видів рухової діяльності на рівень розвитку спритності учнів 8-9-х класів.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку спритності учнів 8-9-х класів.
2. Виявити зміни показників рівня розвитку спритності учнів 8-9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі закладу повної загальної середньої освіти № 13 м. Харкова. У ньому взяли участь 62 учня 8-9-х класів. Учні, які приймали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи**: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Рівень розвитку *спритності* визначали за допомогою тесту «Човниковий» біг 4x9 м (с). Отримані результати порівнювали з нормативними оцінками, переставленими у навчальній програмі [7].

Планування освітнього процесу здійснювали відповідно до навчальної

програми «Фізична культура. 6–9 класи» для закладів загальної середньої освіти [7].

Змістове наповнення річного планування містило: інваріантні модулі (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) і варіативні модулі (легка атлетика, гімнастика, баскетбол, футбол).

Зміст варіативного складника визначали відповідно до уподобань школярів, наявності обладнання та шкільних традицій. Так, 27 уроків фізичної культури (I напівсеместр) було відведено на варіативний модуль легка атлетика; 21 урок – модуль гімнастика (II напівсеместр); 30 уроків (III напівсеместр) – баскетбол; 27 уроків (IV напівсеместр) – варіативний модуль футбол.

Уроки фізичної культури проводили за класичною схемою.

Так, зміст підготовчої частини уроку було спрямовано на розв'язання загальноприйнятих завдань і містив теоретико-методичні знання та вправи загального фізичного розвитку, що передбачені програмою для цього класу до кожного варіативного модуля.

В основній частині уроку учні опановували технічні та техніко-тактичні навички варіативних модулів (легка атлетика, гімнастика, баскетбол, футбол) та виконували вправи спеціальної фізичної підготовки.

Заключна частина уроку містила вправи, спрямовані на відновлення організму; підводилися підсумки та надавалося домашнє завдання.

Навантаження змінювали поступово, відповідно до віку, статі та індивідуальних можливостей учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене порівняння первинних показників виконання човникового бігу 4x9 м з навчальними нормативами [7], свідчить про те, що результати хлопців 9-х класів відповідають оцінці 3 бали, дівчат 9-х та учнів 8-х класів – оцінці 2 бали.

Таким чином, на початку року встановлено середній рівень компетентності прояву спритності у хлопців 9-х класів, низький – у дівчат 9-х та учнів 8-х класів.

Проведений аналіз результатів виконання човникового бігу 4x9 м (Табл. 1 – 2), виявив, що після опанування модуля легка атлетика показники прояву спритності учнів 8–9-х класів дещо покращилися, однак ці зміни здебільшого

недостовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять показники хлопців 8-х класів, за якими спостерігали достовірні відмінності ($p < 0,05$).

Зіставлення аналогічних результатів з нормативними оцінками [7], визначило, що показники дівчат 9-х класів підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 3 бали, покращення результатів учнів 8-х та хлопців 9-х класів на оціночній шкалі не позначилися і вони залишилися не змінними (2 та 3 бали відповідно).

Таким чином, після опанування вправ варіативного модуля легка атлетика рівень розвитку спритності дівчат 9-х класів з низького підвищився до середнього, учнів 8-х та хлопців 9-х класів залишився на вихідній позиції (низький та середній рівень компетентності відповідно).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників прояву спритності хлопців після опанування різних видів рухової діяльності

Види рухової діяльності	Човниковий біг 4x9 м (с)	
	8 клас	9 клас
	n-15	n-16
На початку року	$\bar{X}_1 \pm m$	
	11,91±0,20	11,19±0,32
Модуль легка атлетика	$\bar{X}_2 \pm m$	
	11,72±0,17	11,06±0,31
Модуль гімнастика	$\bar{X}_3 \pm m$	
	11,65±0,16	10,99±0,29
Модуль баскетбол	$\bar{X}_4 \pm m$	
	11,50±0,19	10,83±0,23
Модуль футбол	$\bar{X}_5 \pm m$	
	10,97±0,21	10,53±0,26
$t_{1,2}$	3,01	1,84
p	<0,05	>0,05
$t_{2,3}$	1,30	1,02
p	>0,05	>0,05
$t_{3,4}$	2,44	2,01
p	<0,05	>0,05
$t_{4,5}$	7,67	3,60
p	<0,001	<0,05

Аналіз даних отриманих після опанування фізичних вправ модуля гімнастика (Табл. 1 – 2), свідчить про те, що в учнів 8–9-х класів, як у хлопців, так і у дівчат, результати виконання човникового бігу 4x9 м дещо покращилися,

однак ці зміни не суттєві ($p > 0,05$).

Аналогічне порівняння даних з нормативними оцінками [7], виявило, в більшості випадків, відсутність змін за оціночною шкалою. Виняток становлять результати дівчат 8-х класів, які, незважаючи на не достовірне покращення, підвищилися за оціночними критеріями на 1 бал і стали відповідати оцінці 3 бали (середній рівень компетентності).

Таблиця 2

Порівняння середніх показників прояву спритності дівчат після опанування різних видів рухової діяльності

Види рухової діяльності	Човниковий біг 4x9 м (с)	
	8 клас	9 клас
	n-15	n-16
На початку року	$\bar{X}_1 \pm m$	
	12,75±0,17	12,49±0,27
Модуль легка атлетика	$\bar{X}_2 \pm m$	
	12,71±0,18	12,33±0,23
Модуль гімнастика	$\bar{X}_3 \pm m$	
	12,59±0,18	12,31±0,21
Модуль баскетбол	$\bar{X}_4 \pm m$	
	12,26±0,22	12,15±0,20
Модуль футбол	$\bar{X}_5 \pm m$	
	12,24±0,23	11,87±0,19
$t_{1,2}$	0,38	1,92
p	>0,05	>0,05
$t_{2,3}$	1,16	0,21
p	>0,05	>0,05
$t_{3,4}$	4,22	2,20
p	<0,001	<0,05
$t_{4,5}$	0,36	4,05
p	>0,05	<0,001

Розглядаючи показники виконання човникового бігу 4x9 м, отримані після опанування модуля баскетбол (Табл. 1-2), встановлено, що результати учнів обох вікових груп покращилися і ці зміни здебільшого носять вірогідний характер ($p < 0,05$; 0,001), за винятком показників хлопців 9-х класів за якими зміни не достовірні ($p > 0,05$).

Зіставлення зазначених даних з нормативними оцінками [7], свідчить про те, що результати хлопців 8-х класів підвищилися на 1 бал і стали дорівнювати оцінці 3 бали (середній рівень компетентності). Порівняння показників дівчат

8-х та учнів 9-х класів не виявило змін за оцінювальною шкалою.

Аналіз результатів виконання човникового бігу 4x9 м отриманих після опанування фізичних вправ варіативного модуля футбол (Табл. 1-2), свідчить про вірогідне покращення показників прояву спритності у хлопців 8-х та учнів 9-х класів ($p < 0,05$; $0,001$). У дівчат 8-х класів позитивних змін не виявлено ($p > 0,05$).

Проведене порівняння результатів виконання човникового бігу 4x9 м з нормативними оцінками [7], виявило, що показники хлопців 8-9-х класів та дівчат 9-х класів підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 4 бали. Позитивні зміни показників дівчат 8-х класів на оціночній шкалі не відобразилися і їх оцінка не змінилася (3 бали).

Так, після опанування модуля футбол рівень розвитку спритності хлопців 8-9-х та дівчат 9-х класів з середнього (3 бали) підвищився до достатнього (4 бали). Позитивні зміни результатів дівчат 8-х класів на їх загальний рівень суттєво не вплинули і він залишився на вихідному середньому рівні компетентності.

Таким чином, слід зазначити, що після опанування різних видів рухової діяльності у хлопців 8-х класів рівень прояву спритності з низького підвищився до достатнього, у дівчат – з низького до середнього. У хлопців 9-х класів – з середнього рівня до достатнього, а у дівчат 9-х класів – з низького до достатнього (Рис. 1).

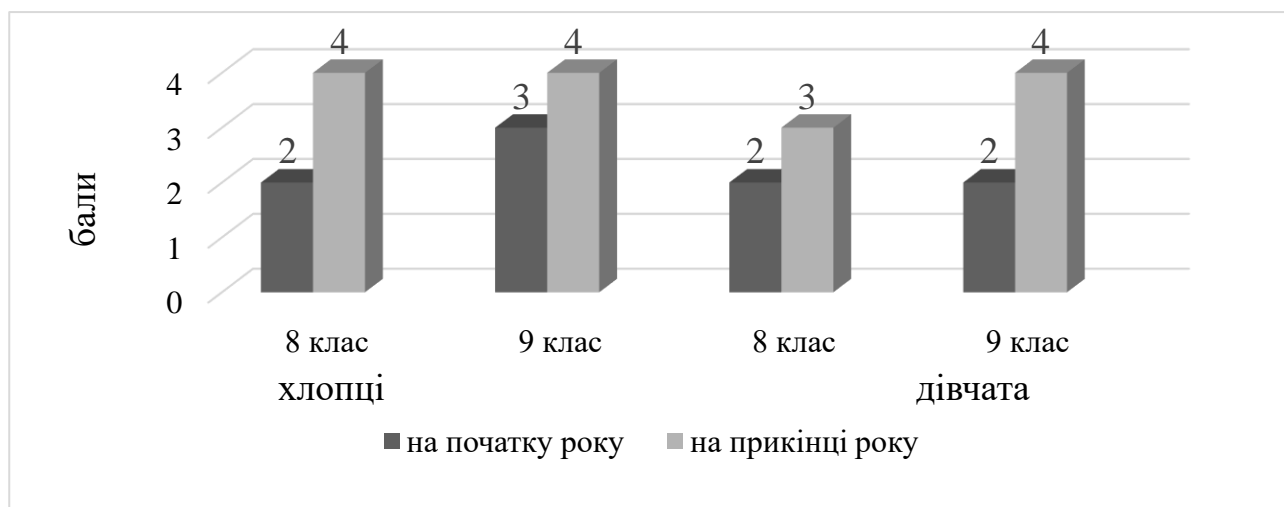


Рис. 1. Середні оцінки рівня розвитку спритності учнів

Таким чином, проведене дослідження свідчить про позитивний вплив різних видів рухової діяльності на рівень прояву спритності учнів основної школи.

Висновки:

1. На початку року спостерігали низький рівень прояву спритності у учнів 8-х та дівчат 9-х класів, середній – у хлопців 9-х класів.

2. У результаті виконання різних видів програмного матеріалу в показниках хлопців, що відображають рівень прояву спритності, здебільшого відбулися достовірні позитивні зміни ($p < 0,05$, $0,001$). Виняток становлять показники отримані після опанування модуля гімнастика хлопців 8-9-х класів та 9-х класів – модуля баскетбол, за якими відмінності не достовірні ($p > 0,05$).

У дівчат виявлені зміни здебільшого не достовірні ($p > 0,05$), за винятком показників отриманих після опанування модуля баскетбол дівчат обох вікових груп та 9-х класів – модуля футбол, за якими розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$, $0,001$).

3. Завдяки позитивним змінам рівень прояву спритності досліджуваного контингенту з низького рівня компетентності підвищився до середнього.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямі є визначення динаміки показників, що характеризують рівень прояву інших видів координаційних здібностей досліджуваного контингенту учнів під впливом різних видів рухової діяльності.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом черлідінгу. В: Приступа Є., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2012; 16; 2, С. 20–26.

2. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. В: Арзютов Г. М., редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2017; 6(88), С. 10–13.

3. Кузьменко І. О. Вплив спеціально спрямованих вправ на показники динамічної рівноваги школярів 7–8-х класів. Матеріали І Всеукр. наук.-прак. конференції. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення; 2015 травень 20; [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК; 2015, С. 61–64.

4. Мамешина М. А. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. В: Арзютов Г. М., редактор. Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2018; 10(104)18, С. 49–55.

5. Масляк І., Кузьменко І., Мамешина М. Шляхи вдосконалення програмних результатів навчання для предметної спеціалізації 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 19–21.

6. Масляк І. П. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. В: Арзютов Г. М., редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2017; 1(82), С. 35–38.

7. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 6–9 класи». (затверджена наказом МОН № 698 від 03.08.2022 року). Київ, 2022. 175 с.

8. Masliak I. P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2018. 20 (2), P. 92–98.

9. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science. International scientific journal of kinesiology*, 2016. vol. 9 (2): P. 20–27.

10. Petrova A., Bala T., Masliak I., Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, Universitatea din Pitesti. 2022. 22(4). P. 955–961.