

ЗМІНА РІВНЯ РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ УЧНІВ 6-х КЛАСІВ

Бугайова Анастасія, Мамешина Маргарита

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статі подано результати, що характеризують рівень розвитку статичної рівноваги в учнів 6-х класів. Проведено порівняння результатів на початку й наприкінці року та у статевому аспекті. Встановлено незначне покращення показників, у результаті чого рівень розвитку статичної рівноваги залишився не змінним – вищий за середній. У статевому аспекті суттєвих розрізень не спостерігали.

Ключові слова: координаційні здібності, рухова підготовленість, школярі, фізичне виховання.

Вступ. Основною складовою в управлінні процесом фізичного виховання в освітніх установах є контроль за розвитком фізичних здібностей. Водночас наукова спільнота зазначає, що ключовим аспектом є координаційні здібності, які відіграють важливу роль у різних видах рухової діяльності [2, 6].

Наукові дослідження підтверджують, що цілеспрямований вплив на розвиток координаційних здібностей призводить до істотного покращення їх рівня [5]. Маємо підкреслити, що оцінка та аналіз рівня розвитку координаційних здібностей набуває важливого значення в процесі фізичного виховання учнівської молоді.

Крім того, систематичний контроль є основою ефективного вибору засобів, методів та методичних прийомів для розвитку не лише координаційних здібностей, а й інших фізичних якостей. Цьому питанню приділили значну увагу ряд науковців [1, 3]. Проблема розвитку координаційних здібностей посідає важливе місце у процесі фізичного виховання на сучасному етапі.

Однак, поза увагою залишається питання щодо діагностування вихідного, поточного й підсумкового рівня розвитку статичної рівноваги учнів основної школи задля урізноманітнення змістового наповнення уроків фізичної культури, підвищення ефективності розвитку фізичних якостей, стимулювання школярів до занять фізичними вправами тощо. Зазначене й обумовило вибір напрямку нашого дослідження.

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: виявити зміни показників прояву статичної рівноваги школярів 12 років.

Завдання дослідження:

1. Встановити рівень розвитку статичної рівноваги в учнів 12 роки.
2. Простежити динаміку отриманих показників продовж навчального року.
3. Порівняти отримані дані в статевому аспекті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі "Харківського навчально-виховного комплексу "Гімназія-школа 1 ступеня" № 24. У дослідженні приймали участь учні 6-х класів (12 хлопців, 10 дівчат). Для досягнення поставленої мети використано наступні **методи:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Здатність до підтримки статичної рівноваги визначали за методикою Бондаревського (с). Руховий тест учні виконували із закритими й відкритими очима. Середні результати порівнювали з нормативними оцінками запропонованими Л. П. Сергієнко [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Первинні результати дослідження свідчать про вищий за середній рівень розвитку здібності до підтримки статичної рівноваги в школярів 12 років. У статевому аспекті на початку року суттєвих розрізень не спостерігали ($p > 0,05$).

Проведене порівняння даних отриманих на початку й наприкінці року (Табл. 1), вказує на те, що результати утримання статичної рівноваги з закритими та відкритими очима учнів 6-х класів покращилися, але ці відмінності не вірогідні ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку статичної рівноваги на початку й наприкінці року учнів 12 років

Класи	6 клас			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)				
<i>хлопці</i>				
	<i>з відкритими очима</i>		<i>з закритими очима</i>	
На початку року	12	33,58±6,81	12	22,50±8,09
Наприкінці року	12	34,58±4,99	12	23,33±5,69
t	1,01		0,77	
p	>0,05		>0,05	
<i>дівчата</i>				
На початку року	10	31,40±9,15	10	21,80±14,84
Наприкінці року	10	32,90±7,87	10	23,60±12,04
t	1,14		1,09	
p	>0,05		>0,05	

За показниками виконання статичної рівноваги з відкритими очима у хлопців 12 років результати покращилися на 1,00 с, що у відсотковому співвідношенні становить (2,89%), з закритими очима – 0,83 (3,56%) (Рис. 1).

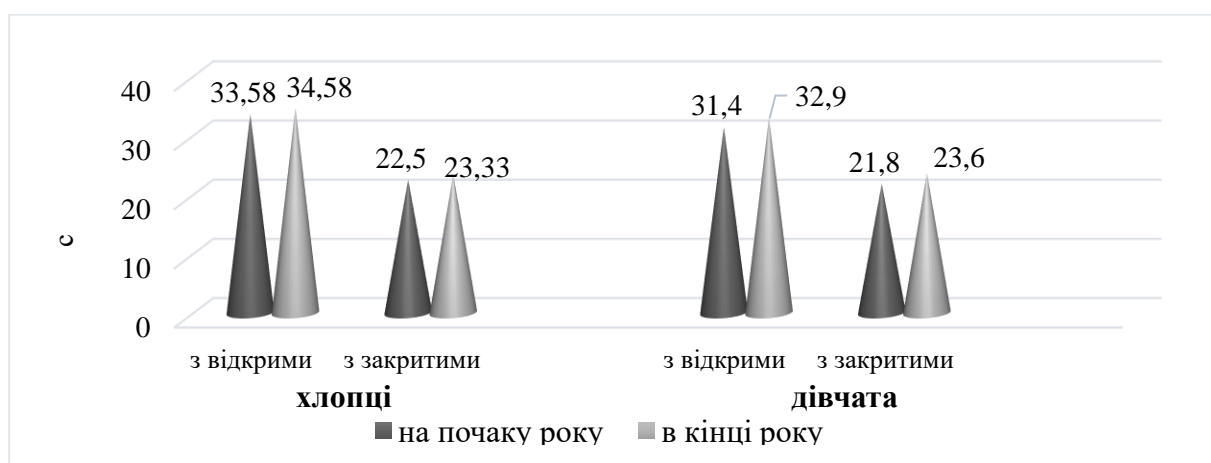


Рис. 1. Показники статичної рівноваги учнів 12 років на початку та наприкінці року

У дівчат показники виконання статичної рівноваги з відкритими очима покращилися на 1,5 с, відсоткове співвідношення становить (4,56%), з закритими очима – 1,8 (7,63%) (Рис. 1).

Аналіз вторинних даних за статтю (Табл. 2), вказує, що тенденція розрізень залишилася незмінною у порівнянні з первинними дослідженнями.

Таблиця 2

Порівняння показників розвитку статичної рівноваги наприкінці року за статтю учнів 12 років

Класи	6 клас			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)				
Стать	з відкритими очима		з закритими очима	
Хлопці	12	34,58±4,99	12	23,33±5,69
Дівчата	10	32,90±7,87	10	23,60±12,04
t	1,53		0,21	
p	>0,05		>0,05	

Проведене повторне співставлення результатів виконання статичної рівноваги не виявило змін за оціночною шкалою [4], і рівень прояву статичної рівноваги залишився на вихідній позиції – вищий на середній.

Таким чином, найбільш суттєве покращення результатів, що характеризують здатність до підтримки статичної рівноваги спостерігається у дівчат (12,19%).

Висновки:

1. Дані первинного дослідження свідчать про вищий за середній рівень розвитку статичної рівноваги учнів 6-х класів. У статевому аспекті суттєвих відмінностей не спостерігали ($p > 0,05$).

2. Порівняння вторинних даних виявило, що результати учнів покращилися, але ці зміни не достовірні ($p > 0,05$). У результаті рівень розвитку статичної рівноваги досліджуваного контингенту залишився на вихідній позиції – вищий за середній. За статтю тенденція відмінності не зазнала істотних змін.

3. Більш значний приріст результатів щодо утримання статичної рівноваги виявлено в дівчат (12,19%).

Перспективами подальших досліджень у даному напрямі є визначення динаміки показників, що характеризують рівень розвитку інших фізичних якостей школярів базової середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*, 2017. Випуск 6 (88). С. 10-13.
2. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*, 2016. Випуск 11(81). С. 57-60.
3. Мамешина М. А. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7-9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2018. Випуск 10 (104). С. 49-55.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
5. Masliak 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, Issue 2. December. P. 20-27.
6. 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. vol. 22(2). P. 92-98.