
ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ШКОЛЯРІВ 8-9-х КЛАСІВ

Поспілько Ліна, Мамешина Маргарита

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено результати дослідження рівня розвитку гнучкості учнів 8–9-х класів. Встановлено нижче за середній рівень розвитку гнучкості. Здійснено аналіз змін отриманих показників продовж навчального року.

Ключові слова: гнучкість, фізична підготовленість, фізичне виховання, учні.

Вступ. Типовою проблемою сучасної учнівської молоді є недостатня рухова активність, яка призводить до зниження рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості [6, 8]. Значне розумове навантаження, захоплення гаджетами, зниження інтересу до занять фізичними вправами є основними причинами гіподинамії [9].

Відомо, що фізичне виховання компенсує недостатню рухову активність дітей різного віку. Основною метою фізичного виховання в закладах освіти є формування всебічно розвиненої і фізично підготовленої особистості. Тому, при плануванні та організації процесу фізичного виховання, необхідно враховувати усі компоненти освітньої діяльності: потреби, мотиви, застосування різноманітних засобів, методів та прийомів навчання, результатів тощо [3, 10]. На думку провідних фахівців, вдосконалення системи контролю та оцінювання результатів навчальної діяльності дасть можливість побудувати систему педагогічних впливів, що сприятимуть підвищенню рівня рухової підготовленості учнів, допомагатимуть особистості розкрити свої індивідуальні можливості [2, 4].

Узагальнюючи думку ряду авторів, можна констатувати, що визначення рівня розвитку основних фізичних якостей школярів, безпосередньо гнучкості, забезпечує можливість більш ефективно будувати освітній процес спираючись, не тільки на відмінності за віком і статтю, а і на індивідуальні особливості дітей [1, 5].

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: дослідити зміни показників рівня розвитку гнучкості школярів 8–9-х класів.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень розвитку гнучкості учнів 14–15 років.
2. Провести порівняльний аналіз отриманих показників у віковому та статевому аспектах.
3. Визначити зміни отриманих показників продовж навчального року.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі закладу повної загальної середньої освіти № 150 м. Харкова. У дослідженні приймали участь школярі 8-х класів (15 хлопців та 17 дівчат) та 9-х класів (16 хлопців та 16 дівчат). Підлітки 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 гнучкості визначали за допомогою тесту «*Нахил тулуба вперед з положення сидячи*» (см). Отримані дані порівнювали з оціночною шкалою, представленою Л. П. Сергієнко [7].

Упродовж навчального року школярі займалися за навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5-9-х класи».

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене порівняння результатів нахилу тулуба вперед з оціночною шкалою [7], свідчить, що показники розвитку гнучкості школярів 8–9-х класів, на початку року відповідають оцінці 2 бали (рівень нижче за середній).

Аналіз первинних даних, у віковому аспекті (Табл. 1), свідчить, що показники учнів 9-х класів кращі за результати учнів 8-х класів. Втім, вірогідні розрізнення виявлено в показниках дівчат ($p < 0,001$), а у хлопців – не суттєві ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Вікові порівняння показників рівня розвитку гнучкості учнів 8-9-х класів на початку року

Класи Стать	Хлопці		Дівчата	
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)</i>				
8 клас	15	1,40±0,97	17	4,64±2,49
9 клас	16	1,77±0,35	16	6,68±2,49
t	1,27		3,70	
p	>0,05		<0,001	

Аналіз аналогічних даних, у статевому аспекті (Табл. 2), вказує, що показники дівчат превалюють над результатами хлопців і ці відмінності статистично достовірні ($p < 0,001$).

Таблиця 2

Порівняння показників рівня розвитку гнучкості у статевому аспекті учнів 8–9-х класів на початку року

класи стать	8 клас		9 клас	
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)</i>				
Хлопці	15	1,40±0,97	16	1,77±0,35
Дівчата	17	4,64±2,49	16	6,68±2,49
t	7,06		11,64	
p	<0,001		<0,001	

Аналізуючи дані отримані наприкінці року (Табл. 3), встановлено, що показники розвитку гнучкості учнів покращилися і ці зміни, здебільшого, статистично достовірні ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток становлять показники хлопців 9-х класів, за якими розрізнення не суттєві ($p > 0,05$).

Таблиця 3

Порівняння показників рівня розвитку гнучкості учнів 8–9-х класів на початку та в кінці року

Класи Стать	8 клас		9 клас	
	Хлопці			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				
На початку року	15	1,40±0,97	16	1,77±0,35
В кінці року	15	2,20±0,74	16	1,93±0,32
t		2,36		0,78
p		<0,05		>0,05
Дівчата				
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				
На початку року	17	4,64±2,49	16	6,68±2,49
В кінці року	17	6,94±1,30	16	8,43±1,46
t		4,85		3,51
p		<0,001		<0,01

Так, приріст показників нахилу тулуба вперед становить: у хлопців 8-х класів – 0,80 см, що у відсотковому співвідношенні складає (57,14%), 9-х класів – 0,16 (9,03%); у дівчат – 2,30 (49,56%), 1,75 (26,19%) відповідно (Рис. 1).

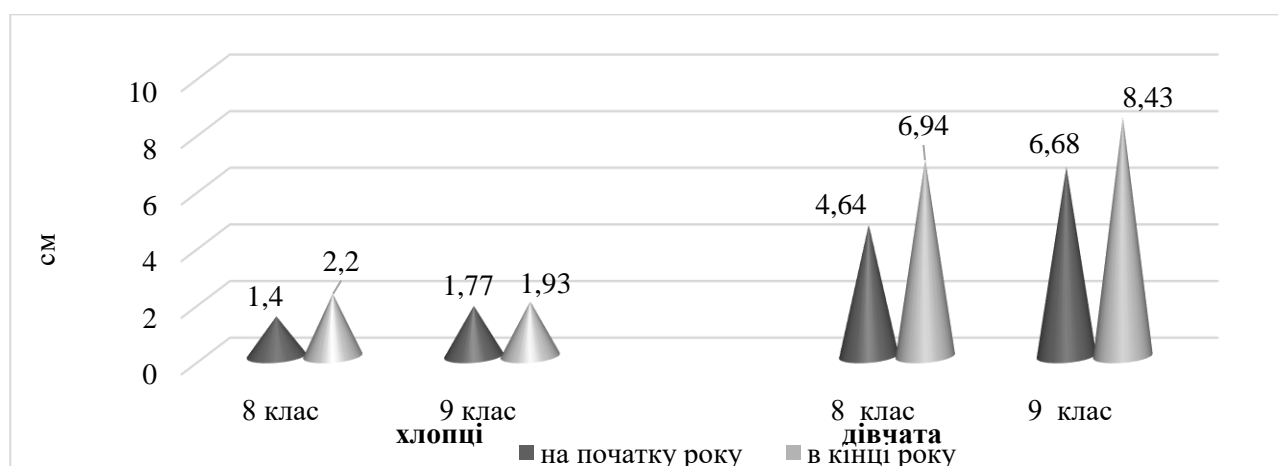


Рис. 1. Показники нахилу тулуба вперед учнів 8–9-х класів на початку та в кінці року

У віковому та статевому аспектах тенденція розрізень, у порівнянні з первинними даними, не змінилася.

Проведене зіставлення повторних показників виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи з оціночною шкалою [7], свідчить, що результати хлопців 8-х класів підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 3 бали. Підвищення результатів учнів 9-х та дівчат 8-х класів на оціночній шкалі суттєво не позначилися і вони так само, як і на початку року, відповідають оцінці 2 бали.

Таким чином, рівень розвитку гнучкості хлопців 8-х класів з нижчого за середній підвищився до середнього, а учнів 9-х та дівчат 8-х класів залишився на вихідній позиції – нижчий за середній.

Висновки:

1. На початку року спостерігали нижчий за середній рівень розвитку гнучкості в учнів 8–9-х класів. Установлено, що за віком показники рівня розвитку гнучкості кращі в учнів 9-х класів, при цьому у дівчат відмінності достовірні ($p < 0,001$), у хлопців – недостовірні ($p > 0,05$). У статевому аспекті результати дівчат вірогідно вищі за показники хлопців ($p < 0,001$).

2. Повторний аналіз даних, що характеризують рівень розвитку гнучкості учнів 8–9-х класів свідчить про позитивні зміни досліджуваних параметрів і ці відмінності, здебільшого, достовірні ($p < 0,05–0,001$), за винятком показників хлопців 9-х класів, між якими розрізнення недостовірні ($p > 0,05$). За статтю та віком тенденція відмінностей наприкінці року не зазнала істотних змін.

3. Найзначніше покращилися показники розвитку гнучкості – хлопців 8-х класів (57,14%), внаслідок цього їх рівень з нижчого за середній (2 бали) підвищився до середнього (3 бали). В учнів 9-х класів та дівчат 8-х класів показники поліпшилися, однак їх рівень залишився на вихідній позиції – нижче за середній.

Подальші дослідження у даному напрямі можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку інших фізичних якостей школярів.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку гнучкості школярів 7-8-х класів під впливом вправ чирлідінгу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця. 2011. 12(1). С. 91–96.
2. Боднар І. Р., Андрес А. С. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2016. № 4. С. 11–16.
3. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ, 2016. 11(81). С. 57–60.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
5. Мамешина М. Зміна показників розвитку гнучкості учнів 13-15 років під впливом диференційованого навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. праць. Харків, 2020. № 1(75). С. 35–40.
6. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2015. № 3(47). С. 52–57.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
8. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8-11 класів. В: Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2013. № 2. С. 53–57.

9. Kuzmenko I. Investigation of the cardiovascular system of schoolchildren aged 13–14 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Vol. 6(62). 2017. P. 51–53.

10. 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.