

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 16 РОКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Кузьменко Ірина¹, Любота Олена²

¹Харківська державна академія фізичної культури, Харків

²КЗ «Харківський ліцей № 105 Харківської міської ради», Харків

Анотація. У статті висвітлені показники рівня розвитку рухових здібностей учнів старшої школи в умовах дистанційного проведення уроків фізичної культури. *Мета дослідження* - визначити рівень розвитку окремих рухових якостей учнів 16 років в умовах дистанційного навчання. *Матеріал і методи.* В дослідженні брав участь 31 школяр 11 класів. *Методи:* аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. *Результати.* Проведено порівняльний аналіз отриманих даних у статевому аспекті та порівняння з нормами. Виявлено, що юнаки мають вищий рівень розвитку силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей, а дівчата – координаційних здібностей і гнучкості. Порівняння з нормами виявило «низький» рівень розвитку досліджуваних показників. *Висновки.* Дистанційний формат проведенням уроків фізичної культури негативно впливає на рівень розвитку фізичних якостей школярів старших класів.

Ключові слова: фізичне виховання, учні старших класів, урок фізичної культури.

Вступ. В останні роки у закладах зальної середньої освіти спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я учнівської молоді (Krivoguchko et al., 2018; Рогач та ін., 2022; Мамешина та ін., 2024).

Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, навчальна діяльність яких характеризується збільшенням розумового навантаження, порушенням режиму навчання і відпочинку, зниженням рухової активності, що призводить до хронічної перевтоми та зниження резервних можливостей організму (Бала та ін., 2017; Дикий, 2015; Криворучко & Масляк, 2016).

На сьогоднішній день однією з причин суттєвого зниження рухової активності школярів є дистанційне навчання, яке було запроваджене в умовах карантину і продовжене із-за війни в Україні. Військові дії в нашій державі не дозволяють в окремих регіонах проводити повноцінні уроки фізичної культури та реалізовувати в повній мірі завдання фізичного виховання (Гакман, 2024; Кукурудзяк & Байдюк, 2023; Рогач та ін., 2022; Стрикаленко та ін., 2024; Череповська & Литвиненко 2022).

Найбільш важливими компонентами здоров'я є показники розвитку фізичних якостей людини. Дослідженню рівня розвитку рухових якостей школярів різного віку присвячені роботи Гаврилюка та ін. (2023), Іванишина та ін. (2017), Масляк та ін. (2024), Petrova & Bala (2021) та ін. Однак, питання рівня розвитку рухових якостей в умовах проведення дистанційних уроків фізичної культури сучасних школярів старших класів, на наш погляд, є своєчасним і потребує подальшого вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку окремих рухових якостей учнів 16 років в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень розвитку окремих фізичних якостей в умовах дистанційного проведення уроків фізичної культури.
2. Порівняти отримані результати досліджень у статевому аспекті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі КЗ «Харківський лицей № 105 Харківської міської ради». В ньому брав участь 31 школяр 16 років: 19 юнаків та 12 дівчат.

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Отримані результати порівнювали з нормами, запропонованими в шкільній програмі з фізичної культури (*Фізична культура 10–11 класи, 2022*) та оціночною шкалою, представленою Мамешиною та ін. (2024).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати рівня розвитку рухових якостей школярів старшої школи відносно статі представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рухових якостей школярів 16 років у статевому аспекті

Стать	n	Статична рівновага за методикою Бондаревського, с	Біг на місці продовж 5 с, кількість кроків	Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	Стрибок у довжину з місця, см
Ю	19	14,21±1,11	41,95±1,22	5,11±1,07	35,95±2,15	208,95±6,35
Д	12	15,85±0,96	31,77±2,38	8,38±0,76	32,00±1,65	166,54±4,22
t		1,12	3,80	2,50	1,46	5,56
p		p>0,05	p<0,01	p<0,05	p>0,05	p<0,001

Розглядаючи показники «Статичної рівновага за методикою Бондаревського» юнаків та дівчат 16 років, необхідно зазначити, що дівчата демонструють кращі результати, ніж юнаки. Однак, достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

Аналізуючи результати вправи «Біг на місці продовж 5 с» у досліджуваного контингенту відносно статі, слід відмітити, що у юнаків показники достовірно вищі, ніж у дівчат ($p < 0,01$).

Дослідження показників «Нахилу тулуба вперед з положення сидячи» відносно статі, виявило достовірно вищі результати учениць ($p < 0,05$).

У контрольних вправах «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» та «Стрибок у довжину з місця» дані юнаків вищі, ніж показники дівчат. Слід зазначити, що результати «Стрибка у довжину з місця» мають достовірний характер відмінностей ($p < 0,001$), а дані «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» відрізняються недостовірно ($p > 0,05$).

Результати вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у статевому аспекті не порівнювалися, оскільки мали різні умови виконання: юнаки виконували згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, а дівчата – від гімнастичної лави.

Порівнюючи результати вправи «Статична рівновага за методикою Бондаревського» з нормами, запропонованими Мамешиною та ін. (2024), необхідно зазначити, що вони «нижче середніх» показників.

Співставлення отриманих даних «Бігу на місці продовж 5 с» з нормами за Мамешиною та ін. (2024), виявило, що юнаки виконують вправу на оцінку «задовільно», а дівчата – на оцінку «незадовільно».

Порівняння результатів «Нахилу тулуба вперед з положення сидячи» з оціночною шкалою програми з фізичної культури (*Фізична культура 10–11 класи, 2022*) показало «середній» рівень компетентності як у юнаків, так і дівчат.

У контрольній вправі «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» учні мають результати, які, відповідно до оціночної шкали програми з фізичної культури

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2025
(*Фізична культура 10–11 класи, 2022*), відповідають «середньому» рівню компетентності.

Вправу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» школярі старших класів виконують на результат, який відповідає «середньому» рівню компетентності у юнаків та «низькому» рівню компетентності у дівчат.

Порівняння показників «Стрибка у довжину з місця» з нормами шкільної програми (*Фізична культура 10–11 класи, 2022*) виявило, що юнаки виконують вправу відповідно до показників «низького» рівня компетентності, а дівчата – «середнього» рівня компетентності.

Висновки.

1. Аналіз досліджуваних показників відповідно до статі, виявив, що юнаки мають кращий рівень розвитку силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей, а дівчата – координаційних здібностей і гнучкості. Слід зазначити, що результати контрольних вправ мають, в основному, достовірні відмінності ($p < 0,05-0,001$).

2. Порівнюючи показники рівня розвитку окремих фізичних якостей у досліджуваного контингенту з відповідними нормами, слід відмітити «низький» рівень їх розвитку, що, на наш погляд, пояснюється дистанційним форматом проведення уроків фізичної культури та неможливістю повноцінно реалізувати завдання фізичного виховання.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів основної школи в умовах дистанційного формату проведення уроків фізичної культури.

Список використаних джерел

Reference

- Бала, Т. М., Сванадзе, А. С., & Кузьменко І. О. (2017). Рівень фізичної підготовленості школярів 10–11-х класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

культура і спорт)». К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 6 (88) 17. 10–14.

Гаврилюк, В., Головащенко, Р., & Шевц, В. (2023). Розвиток швидкісно-силових здібностей учнів під час спортивної ігрової діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. (10(170)). 53–57.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).12)

Гакман, А. (2024). Роль рухової активності для дітей постраждалих унаслідок воєнних дій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Випуск 12(185). 77–81.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14)

Дикий, О. (2015). Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4 (55). 79–82.* http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_4_21

Іванишин, Ю., Іванишин, І., & Ковальчук, Л. (2017). Стан фізичної підготовленості підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 134–140.* http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_1_26.

Криворучко, Н. В., & Масляк, І. П. (2016). Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 11. 56–59.* http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_11_16

Кукурудзяк, А., & Байдюк, М. (2023). Урок фізичної культури в умовах онлайн навчання. *Педагогічні науки. (81). 18–21.* <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.81.289364>

Мамешина, М. А., Масляк, І. П. & Коломоєць, Г. А. (2024). Система диференційованого навчання у фізичному вихованні закладів загальної

середньої освіти на основі моніторингу фізичного стану учнів.

Навчально-методичний посібник.

- Масляк, І. П., Мамешина, М. А., Бихун, Н. В., Кузьменко, І. О., & Бала Т. М. (2024). Динаміка показників розвитку силових здібностей юнаків 16–17 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка.* Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. Випуск 10 (183) 24. 142–147. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).27)
- Рогач, І., Палко, А., Фегер О., & Віраг, М. (2022). Аналіз фізичної активності школярів Закарпатської області в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Медицина». 1 (63).* 65–68. <https://med-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/med/article/view/172>
- Стрикаленко, Є., Стрикаленко, А., Шалар, О., & Шалар, Г. (2024). Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3(175),* 185–190. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).36)
- Фізична культура 10–11 класи (2022). Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. <https://salo.li/66F0277>
- Череповська, Ганна & Литвиненко, Ольга (2022). Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. *Теорія, методика і практика навчання. Том 3. № 94.* 56–64. <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2022.06>
- Krivoruchko, N., Masliak, I., Bala, T., Shesterova, L., Mameshina, M., Kuzmenko, I., & Kotliar, S. (2018). Physical health assessment of 10–16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences, 9(4),* 1498–1506.



Petrova, Anhelina & Bala, Tetiana (2021). Influence of crossfit exercises on the power abilities of high school pupils. *Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]*. Kharkiv: KhSAPC, Vol. 9. No. 6. 86–98.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Ірина Кузьменко

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-5373-314X>

Олена Любота

КЗ «Харківський ліцей № 105 Харківської міської ради», Україна

Отримано: 20.03.2025. Прийнято: 26.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
