

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Масляк І. П.¹ к. фіз. вих., доц., Веретельникова Ю. А.²,

Халемендик О. С.¹

¹Харківська державна академія фізичної культури,

²Харківський національний медичний університет

Анотація. В статті відображено результати визначення рівня розвитку окремих параметрів координаційних здібностей школярів старших класів, а також представлено порівняльну характеристику досліджуваних показників у статевому та віковому аспектах.

Ключові слова: координаційні здібності, діти старшого шкільного віку, фізичне виховання.

Вступ. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. Так, за даними Т. М. Бала [1], С. І Марченко [6], І. П. Масляк [7, 8], лише приблизно 20% школярів здорові, інші 80% вже мають ті або інші відхилення у стані здоров'я. Наряду з погіршенням стану здоров'я, відмічається і зниження рівня фізичної підготовленості дітей, який відображається ступенем активності основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей) [3–5, 7, 11, 12].

Одно із провідних місць у життєдіяльності людини посідають координаційні здібності, які визначають саму можливість і результативність рухової діяльності, займають важливе місце в управлінні багатьма рухами, мають велике значення для підготовки людини до трудової та оборонної діяльності і чим вищий рівень їх розвитку, тим швидше й краще людина засвоює й використовує рухові дії в кожній конкретній ситуації [3, 4].

В теорії та методиці фізичного виховання надані різні засоби і методичні прийоми підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей різного віку, але спеціальних досліджень, присвячених визначенню рівня розвитку координаційних здібностей у школярів старшого шкільного віку, на наш погляд, проведено недостатньо. При цьому, за даними Ю. А. Єрмолаєва [2], Т. Ю. Круцевич [11], Г. М. Шамардина [12] старший шкільний вік характеризується становленням всіх основних функцій та систем організму і, разом з тим, залишається сприятливим для формування рухової сфери, розвитку більшості рухових здібностей, зокрема координаційних.

Таким чином, з вищевикладеного постає, що дослідження рівня розвитку координаційних здібностей учнів старших класів є актуальним та потребує вивчення.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей школярів старших класів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку координаційних здібностей визначався за показниками виконання тестів, представлених у державній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–11 класи», а також застосовувалися додаткові тести, запропоновані Л. П. Сергієнко [10], В. А. Романенко [9]. Досліджувалися: здібність до утримання статистичної рівноваги за методикою Бондаревського (с); здібність до утримання динамічної рівноваги на гімнастичній лаві (с); координованість рухів за допомогою човникового бігу 4 x 9 м (с); відчуття ритму за допомогою тесту «Ритмічне постукування руками» (кількість разів); здібність до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками за допомогою тесту «Біг змієюю» на дистанцію 30 м (с).

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 89

м. Харкова. В них брали участь учні 10-11-х класів у кількості 52 особи (24 юнаки та 28 дівчат). Усі школярі, що приймали участь у дослідженні відносилися до основної та підготовчої медичної групи й знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Результати досліджень та їх обговорення. Розглядаючи отримані показники здібності до збереження статичної рівноваги за результатами виконання стійки на одній нозі у статевому аспекті (табл. 1), виявлено відсутність достовірних відмінностей ($p>0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців над показниками дівчат.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів старших класів за статтю

Клас	Стать	Стойка на одній нозі (с)	Біг по гімнастичній лаві (с)	Човниковий біг 4x9 (с)	Ритмічне постукування руками (кіль-сть разів)	Біг «Змійкою» (с)
10 клас	Хл.	19,02 ± 0,97	16,60 ± 0,29	9,95±0,12	4,25 ± 0,97	6,04±0,11
	Дів.	18,04 ± 0,48	18,75 ± 0,19	10,15±0,04	6,75 ± 1,95	6,81±0,14
	t	0,92	4,10	0,26	3,29	3,31
	p	>0,05	<0,001	>0,05	<0,01	<0,01
11 клас	Хл.	18,22 ± 0,96	16,30 ± 0,20	9,99±0,12	5,60 ± 0,96	5,82±0,13
	Дів.	18,15 ± 0,64	17,86 ± 0,24	10,20±0,09	7,33 ± 0,97	6,11±0,16
	t	0,17	2,89	0,77	2,90	2,35
	p	>0,05	<0,01	>0,05	<0,01	<0,05

Аналогічний аналіз даних у віковому аспекті, показав також відсутність достовірних відмінностей ($p>0,05$). При цьому, у хлопців спостерігається тенденція до погіршення результатів з віком, а у дівчат навпаки – до покращення результатів з віком (рис. 1).

Порівнюючи отримані дані з нормативними оцінками, представленими

Л. П. Сергієнко [10], визначено, що результати хлопців 10-х класів відповідають оцінці 4 бали, що дорівнює «середньому» рівню, а показники хлопців 11-х класів та дівчат обох досліджуваних груп відповідають оцінці 3 бали («нижче середнього» рівень). Таким чином, у школярів старших класів, в середньому, визначено «нижче середнього» рівень розвитку статичної рівноваги (3,2 бали).

Аналіз отриманих показників рівня розвитку динамічної рівноваги за результатами виконання бігу по гімнастичній лаві у статевому аспекті (табл. 1), виявив достовірне домінування показників хлопців обох досліджуваних груп над результатами дівчат. У віковому аспекті виявлено покращення показників з віком, але не достовірно ($p > 0,05$) (рис. 1).

Порівнюючи показники рівня розвитку динамічної рівноваги з оціночними критеріями, представленими Л. П. Сергієнко [10], визначено, що результати хлопців обох досліджуваних груп відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «нижче середнього» рівню, а показники дівчат відповідають оцінці 2 бали («низький» рівень).

Розглядаючи отримані показники рівня координованості рухів за результатами виконання човникового бігу у статевому аспекті (табл. 1), виявлено відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців над показниками дівчат. Аналогічний аналіз даних у віковому аспекті, показав також відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком (рис. 1).

Порівнюючи отримані дані з нормативними оцінками, представленими у державній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–11 класи», визначено, що результати хлопців обох досліджуваних груп відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «нижче середнього» рівню, а показники дівчат – оцінці 5 бали («високий» рівень). Таким чином, у школярів старших класів, в середньому, визначено «середній»

рівень розвитку координованості рухів (4 бали).

При аналізі отриманих показників рівня розвитку відчуття ритму за результатами виконання ритмічного постукування руками за статтю (табл. 1), визначено, що дівчата показують результати кращі, ніж юнаки і ці відмінності достовірні ($p < 0,01$). За віковими ознаками виявлено достовірне покращення показників з віком ($p < 0,05$) (рис. 1).

Порівнюючи показники рівня розвитку відчуття ритму з оціночними критеріями, представленими Л. П. Сергієнко [10], визначено, що результати хлопців 10-х класів відповідають оцінці 2 бали, що дорівнює «низькому» рівню, показники хлопців 11-х класів відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «нижче середнього» рівню, а показники дівчат обох досліджуваних груп відповідають оцінці 4 бали («середній» рівень). Таким чином, у школярів старших класів, в середньому, визначено «нижче середнього» рівень розвитку відчуття ритму (3,2 бали).

Розглядаючи отримані показники здібності до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками за результатами виконання бігу «змійкою», виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05$) (табл. 1). Аналогічний аналіз даних у віковому аспекті показав покращення результатів з віком ($p < 0,05$) (рис. 1).

Порівнюючи отримані дані з нормативними оцінками, представленими В. А. Романенко [9], визначено, що результати хлопців 10–11-х класів та дівчат 10-х класів відповідають оцінці 2 бали, що дорівнює «низькому» рівню, а показники дівчат 11-х класів відповідають оцінці 5 бали, що дорівнює «високому» рівню.

Таким чином, у школярів старших класів, в середньому, визначено «нижче середнього» рівень розвитку здібності до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками (2,7 бали).

Визначаючи загальний рівень розвитку координаційних здібностей у школярів старших класів, визначено, що він «нижче середнього» (3,1 бали).

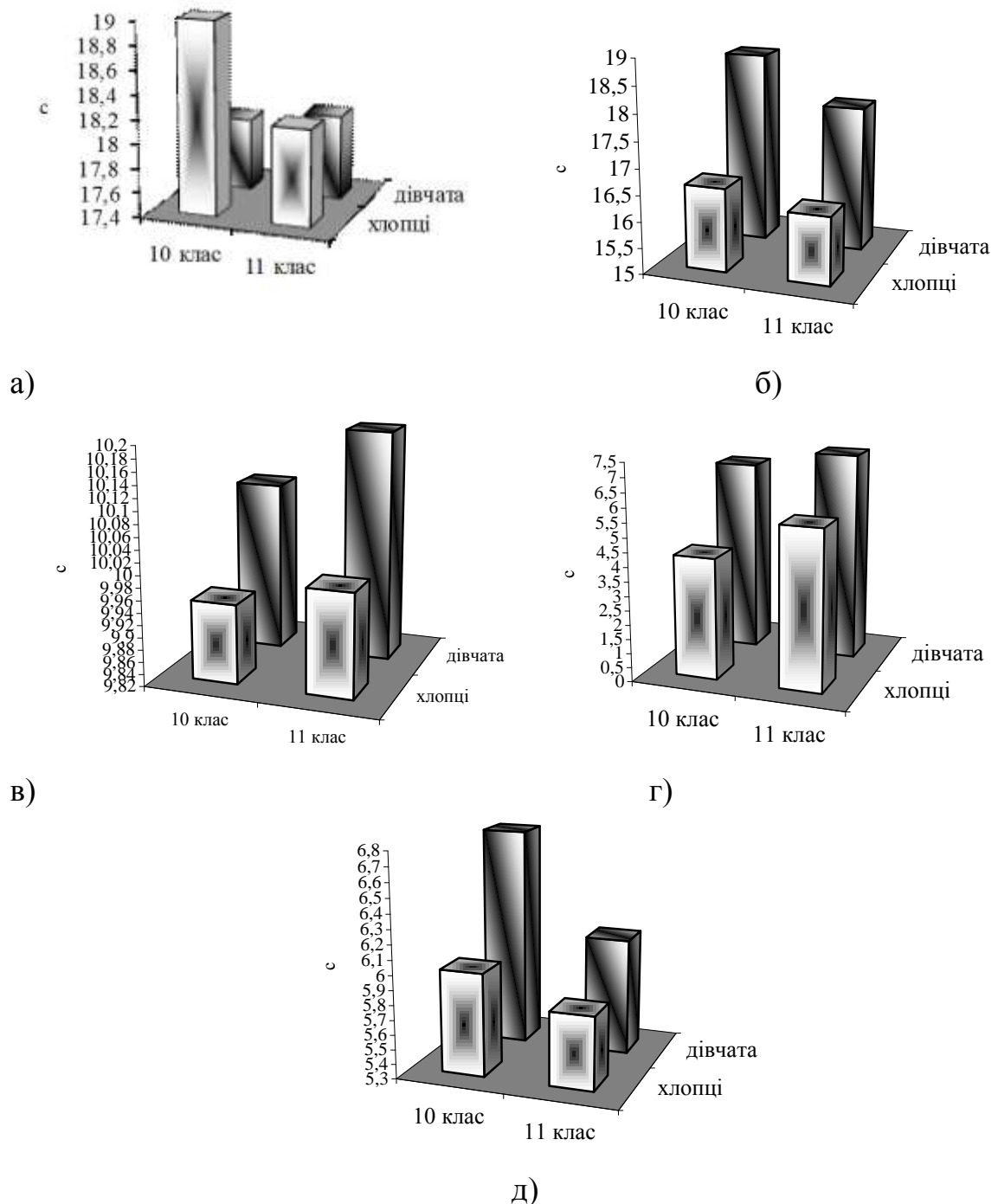


Рис. 1. Результати порівняння середніх показників розвитку координаційних здібностей школярів 10–11-х класів у віковому аспекті: а) статичної рівноваги; б) динамічної рівноваги; в) координованості рухів; г) відчуття ритму; д) здібності до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками.

У статевому аспекті визначено «нижче середнього» рівень (2,8 бали) – у хлопців та «середній» рівень (3,5 бали) – у дівчат. У віковому аспекті відмінностей за рівневими оцінками не визначено.

Висновки:

1. Результати проведених дослідження свідчать про «нижче середнього» рівень розвитку координаційних здібностей у школярів 10-11-х класів, який при порівнянні з оціночними критеріями, в середньому відповідає оцінці 3 бали. Найкращі показники виявлено у хлопців у рівні розвитку статичної рівноваги, у дівчат – у рівні розвитку координованості рухів та відчуття ритму.
2. У статевому аспекті виявлено достовірні відмінності в показниках здібності до збереження динамічної рівноваги та бігу змієюю, де результати хлопців домінують над показниками дівчат ($p < 0,05 - 0,001$) і в показниках відчуття ритму, де спостерігається протилежна тенденція – данні дівчат, кращі за результати хлопців ($p < 0,01$). В інших показниках достовірних відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$), із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців. Слід зазначити, що за оціночною шкалою у дівчат рівень розвитку координаційних здібностей вище, ніж у хлопців (3,5 та 2,8 балів відповідно).
3. У віковому аспекті визначено, в основному, покращення результатів з віком, за винятком показників рівня розвитку статичної рівноваги дівчат та координованості рухів обох досліджуваних груп, де результати з віком погіршуються. При цьому, достовірні відмінності спостерігаються лише в показниках рівня розвитку відчуття ритму та здібності до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками ($p < 0,05$).

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом експериментального обґрунтування авторської методики розвитку координаційних здібностей у дітей старшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Влияние упражнений чирлидинга на уровень развития координационных способностей школьников 5–6-х классов / Т. М. Бала // Слобожанський науково-спортивний вісник : Збірник наукових статей. – Харків : 2011. – № 4. – С. 14–19.
2. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 444 с.
3. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 14 : у 4-х т. – Л., 2010. – Т. 2. – 124–130 с.
4. Кузьменко И. А. Возрастные особенности развития координационных способностей школьников средних классов / И. А. Кузьменко // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы V международной научно-практической конференции, 19-23 апреля 2012 г. Орел / под ред. д-ра пед. наук профессора В. С. Макеевой. – Орел : Госуниверситет-УНПК, 2012. – С. 25–30.
5. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6 – 11-х класів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення» / В. Н. Лисяк. – Харків, 2006. – 22 с.
6. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухових ігор : автореф. дис. на здобуття наукового наук. ступеня: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. – Харків, 2008. – 20 с.
7. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів / І. П. Масляк // Теорія і методика

фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал – Київ : НУФВСУ, 2008. – № 4. – С. 47–51.

8. Масляк І. П. Співвідношення рівня розвитку спритності та витривалості з вестибулярною стійкістю у дітей молодшого шкільного віку / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Випуск 8. – Т. 2. – С. 226–231.

9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Дон НУ, 2005. – 290 с.

10. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

11. Теорія та методика фізичного виховання / Під редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2013. – Т.1. – 422 с.

12. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания / Г. Н. Шамардина. – Дніпропетровськ : “Пороги”, 2003. – 454 с.