



## Впровадження регбі-5 в навчальний процес школярів з використанням інформаційних на- вчальних технологій

Філенко Л. В.<sup>1</sup>, Філенко І. Ю.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

<sup>2</sup>Харківська гімназія №172, Харків, Україна

**Анотація.** У дослідженні використовували елементи рухової гри регбі-5 та комп'ютерна навчальна відео програма при проведенні уроків фізичної культури у школярів 5-7 класів (n=128). Доведено позитивний вплив регбі-5 на функціонування серцево-судинної системи організму учнів.

**Ключові слова:** регбі-5, навчання, школярі, серцево-судинна система.

**Вступ.** Організація навчального процесу з фізичної культури у учнів середньої школи потребує залучення нових інноваційних технологій заохочення дітей до занять, підвищення їх рівня фізичного розвитку та здоров'я [4, с. 1972-1974]. Такою інновацією є регбі-5, або дитячий регбі. Ця гра відноситься до рухових ігор, є безконтактною, активною, зональною. Головна перевага регбі-5, як це доведено у дослідженні [3, с. 53-58], полягає у синхронізації рухів дитини з частотою її серцевих скорочень. Так, учень виконав передачу і має паузу для відпочинку. Часовий проміжок фізичної активності при виконанні технічного елемента та протягом відпочинку рівні, тобто дитина має час для відновлення. На думку вчених [2] це є важливим чинником в сучасному світі, коли діти мають слабе здоров'я та схильні до серцевих захворювань. Після занять регбі-5 школярі втрачають значно менше часу на повне відновлення і приступають до наступного уроку без фізичної втоми та перенавантаження. Підвищення рівня зацікавленості та мотивації до занять фізичною культурою можна досягти використовуючи інформаційні технології. До спектру інформаційних технологій навчання автори роботи [1, с. 3-7] відносять комп'ютерні навчальні програми з використанням елементів відео уроків. Впровадження регбі-5 в сучасний процес з фізичного виховання школярів є потрібним та актуальним, потребує розробки системи інформаційного та методичного забезпечення.



**Мета та завдання дослідження.** При проведенні дослідження було поставлено за мету описати інформаційне забезпечення впровадження регбі-5 у навчальний процес з фізичної культури у школярів. Для досягнення поставленої мети ми проаналізували можливості використання рухової гри «Регбі-5» у фізичному вихованні школярів; виявили вплив занять регбі-5 на функціонування організму дитини; описали можливості застосування інформаційних технологій для підвищення зацікавленості учнів до занять регбі-5.

**Матеріали та методи дослідження.** При проведенні дослідження були використані методи теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження за навчальним процесом та педагогічний експеримент з впровадженням регбі-5; метод функціональної діагностики при дослідженні показників ЧСС під впливом фізичних навантажень засобами проби Руф'є. До групи методів математичної статистики біли віднесені розрахунки середніх показників, показників варіювання результатів, знаходження коефіцієнтів кореляції, перевірка статистичних гіпотез на наявність достовірних відмінностей під впливом експериментальної розробки. У дослідженні приймали участь 128 учнів 5-7 класів гімназії №172. Елементи регбі-5 використовували на уроках фізичної культури у підготовчій та основній частині уроку. У позаурочний час та на великій перерві діти приходили до спортивної зали пограти у регбі-5. При впровадженні рухової гри регбі-5 на уроках фізичної культури ми використовували навчальний відеофільм «3-й тайм», розроблений вченими [5]. Він надавався на початку уроку супроводжуючи теоретичні відомості вчителя.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Використання рухової гри регбі-5 на уроках фізичної культури сприяло загальному розвитку фізичних якостей дітей на одному рівні із іншими видами спорту. Нами не було отримано достовірних відмінностей ( $t=0,28$ ;  $p<0,05$ ) між показниками розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, сили та спритності у дітей, які займалися регбі-5 ( $n=64$ ) та учнів, які займалися на уроках фізичної культури баскетболом, волейболом та футболом ( $n=64$ ). Це свідчить про те, що заняття регбі-5 має точно такий же вплив на формування фізичних якостей учнів як і інші види спорту.

Дослідження показників функціонування серцево-судинної системи показало практично повне відновлення працездатності після закінчення уроку у дітей, які займалися регбі-5. У школярів, що склали контрольну групу та займалися баскетболом, футболом та волейболом, відновлення працездатності організму після проведення заключної частини в кінці уроку не було повним. Середні показники ЧСС у школярів контрольної групи, приведені у таблиці 1, свідчать про недостатній рівень відновлення та низький показник індексу Руф'є, який коливається на найнижчому задовільному рівні для вікової групи 10-12 років (після 11 балів показник індекса Руф'є вважається незадовільним).



Таблиця 1

Дослідження пульсометрії учнів контрольної групи (n=64),  $\bar{X} \pm m$

Показник ЧСС	I вимір	II вимір	III вимір	IV вимір
На початку уроку	72±8,1	75±7,8	73±8,3	72±8,2
Після фізичного навантаження	110±12	108±13	106±12	112±12,8
Вкінці уроку	86±10	88±12	87±10	88±10,2
Індекс Руф'є	9,2 – задовільний	10,3 – задовільний	10,2 – задовільний	10,0 – задовільний

Рівень фізичного навантаження на роботу серцево-судинної системи був однаковим як для учнів контрольної групи, так і експериментальної. Тобто, рівень виконаної фізичної роботи при заняттях регбі-5 також є високим, як і в інших спортивних іграх. Але при цьому відновлення працездатності систем організму є значно кращим завдяки відповідності представленого навантаження можливостям роботи серцево-судинної системи організму: навантаження – відпочинок (табл. 2).

Таблиця 2

Дослідження пульсометрії учнів експериментальної групи (n=64),  $\bar{X} \pm m$

Показник ЧСС	I вимір	II вимір	III вимір	IV вимір
На початку уроку	70±8,1	72±7,8	71±8,3	74±8,2
Після фізичного навантаження	104±12	102±13	110±12	106±12,8
Вкінці уроку	76±10	75±12	74±10	76±10,2
Індекс Руф'є	5,1 – добрий	4,9 – добрий	5,5 – добрий	5,6 – добрий

Аналіз отриманих показників свідчить, що у школярів контрольної групи ЧСС відновився до на 75%, у учнів, які займалися в основній частині уроку регбі, ЧСС відновився після закінчення уроку на 95% (рис. 1).

Показник індексу Руф'є після занять з регбі-5 у школярів експериментальної групи значно кращий, ніж аналогічний показник у школярів контрольної групи, які достовірно відрізняються ( $p > 0,01$ ) по відновленню працездатності організму та його пристосовуванні до фізичних навантажень.

**Висновки.** Заняття з регбі-5 є прийнятними для функціонування організму дитини, адекватними можливостям школярів 10-12 років та такими, що сприяють фізичному розвитку дітей. Доведено позитивний вплив регбі-5 на відновлення працездатності серцево-судинної системи учнів.

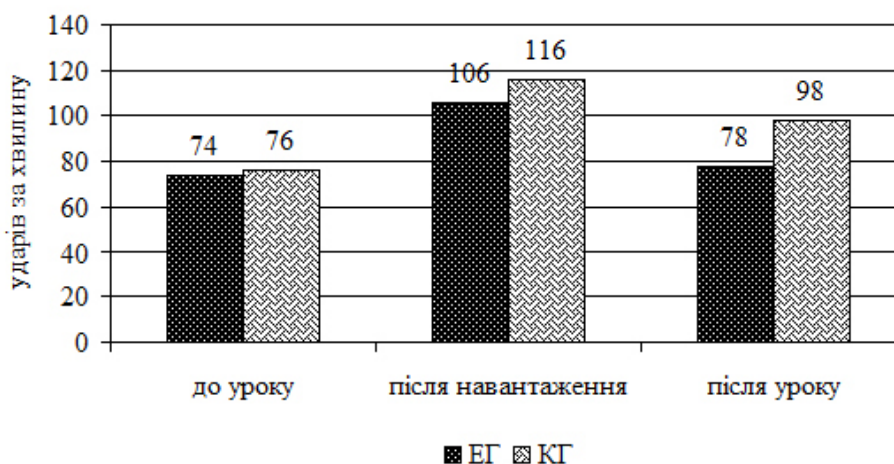


Рис. 1. Порівняння середніх показників ЧСС школярів контрольної та експериментальної груп під впливом фізичного навантаження

#### Список використаної літератури.

1. Ашанін В.С., Філенко Л.В., Філенко І.Ю., Полторацька Г.С. Оптимізація засобів фізичного виховання при підготовці учнів та студентів 15-17 років з використанням інформаційних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2017. Вип.143. С. 3-7.
2. Подоляка О.Б., Мартиросян А.А., Філенко І.Ю. Впровадження регбі-5 у навчальний процес з фізичного виховання в середній школі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №1. С. 8-11.
3. Філенко Л.В., Філенко І.Ю., Мартиросян А.А. Дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 10-11 років під впливом занять регбі-5. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. Вип.6. С. 53-58.
4. Ashanin V., Filenko L., Pasko V., Poltoratskaya A., Tserkovna O. Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017, 17(3), pp. 1970-1976.
5. Sympas I., Digelidis N. Physical education student teachers' experiences with and perceptions of teaching styles. *Journal of Physical Education and Sport*, 2014, 14 (1), pp. 52-59.