

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

**КУЗЬМЕНКО І. О.**, к. фіз. вих., доцент  
Харківська державна академія фізичної культури

### ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ЗДАТНОСТІ ДО ДОВІЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ УЧНІВ 7–8-Х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ

**Анотація.** Застосування спеціальних вправ, спрямованих на зміну функціонального стану сенсорних систем, сприяло опосередкованому впливу на показники здатності до довільного розслаблення м'язів учнів 7–8-х класів експериментальних груп.

**Ключові слова:** учні, здатність до довільного розслаблення м'язів, спеціально спрямовані вправи, сенсорні системи.

**Вступ.** Важливу роль у зміцненні здоров'я молодого покоління відіграє фізичне виховання. Одним із завдань фізичного виховання у загальноосвітніх школах є збереження і зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня рухової активності, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та розвиток рухових здібностей [2; 3]. Особливе місце серед їх різноманіття займають координаційні здібності, рівень розвитку яких визначає ефективність різноманітної рухової діяльності людини.

На думку багатьох авторів цілеспрямований розвиток координаційних здібностей у дітей зумовлює більш швидке і раціональне оволодіння різними руховими діями на уроках фізичної культури, більш високий якісний рівень засвоєння навчальних тем, розширення рухового досвіду [4; 5; 7].

Здатність до довільного розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів. Недостатній розвиток здатності довільно управляти різними м'язовими групами призводить до погіршення кровопостачання м'язів, зростання енерготрат, зниження швидкості виконання рухів та погіршення техніки [1]. Робіт, які б стосувалися дослідження здатності до довільного розслаблення м'язів у дітей середнього шкільного віку в доступній нам літературі не виявлено.

**Мета дослідження:** визначити динаміку показників здатності до довільного розслаблення м'язів школярів 12–14 років під впливом зміни активності окремих сенсорних систем.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи статистичної обробки даних.

**Результати дослідження.** Здатність до розслаблення м'язів визначалася за допомогою вправи, заснованої на візуальній оцінці якості виконання махових рухів руками, запропонованої Л. П. Сергієнком [6].

Розглядаючи результати здатності до розслаблення м'язів учнів експериментальних і контрольних груп до експерименту слід відмітити відсутність достовірності відмінностей між показниками у всіх досліджуваних класах ( $p > 0,05$ ).

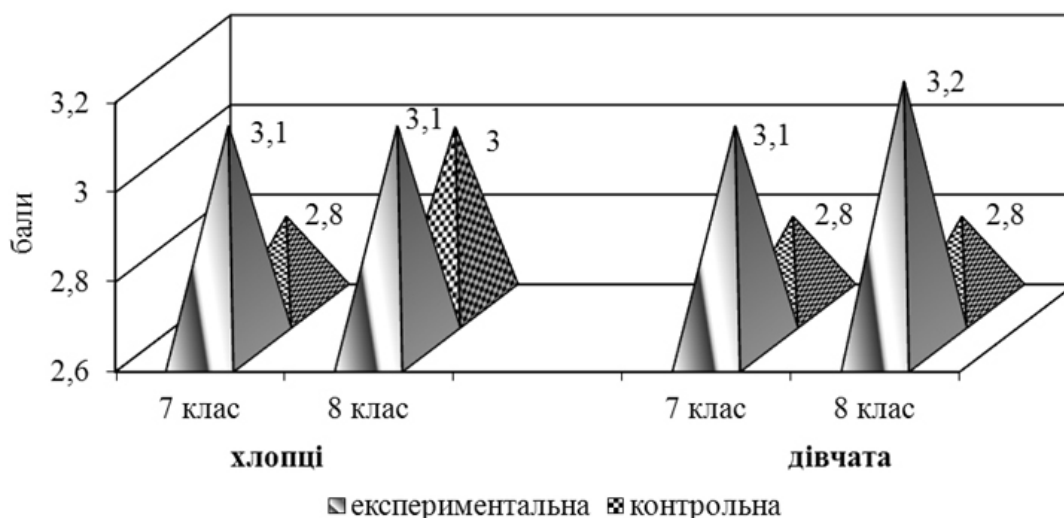
Порівнюючи показники розслаблення м'язів школярів 12–14 років у віковому аспекті, слід зазначити, що з віком результати не змінюються і достовірності відмінностей не мають ( $p > 0,05$ ).

Аналіз досліджуваних показників у віковому аспекті не виявив відмінностей у результатах хлопців і дівчат середніх класів. Достовірності відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ).

Порівняння первісних результатів дослідження здатності до розслаблення м'язів з нормами, запропонованими Л. П. Сергієнком [6] показало, що на оцінку «добре» вправу виконують від 32,1% до 33,4% хлопців і від 37% до 41,4% дівчат 7–8-х класів. На оцінку «погано» вправу виконують від 66,7% до 67,9% хлопців та від 58,6% до 63% дівчат 7–8-х класів.

Для підвищення здатності до розслаблення м'язів у зміст уроків з фізичної культури для школярів експериментальних класів додатково включалися вправи та рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення функціонального стану зорового, вестибулярного, слухового і тактильного аналізаторів.

Аналіз показників здатності до розслаблення м'язів після застосування у навчальному процесі спеціально спрямованих вправ (рис. 1) виявив, що у школярів експериментальних груп вони покращилися, однак достовірності відмінностей не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).



**Рис. 1. Порівняння показників здатності до розслаблення м'язів учнів 7–8-х класів експериментальних і контрольних груп після експерименту**

Так, у хлопців 7-х класів показники покращилися на –18,9%, 8-х класів – на 15,0%. У дівчат приріст результатів склав: у 7-х класах – 13,5%, у 8-х класів – 14,5%.

Порівнюючи повторні показники здатності до розслаблення м'язів школярів експериментальних класів з запропонованими нормами, варто зазначити, що відбулося збільшення відсотку оцінок «добре» за рахунок зменшення відсотку оцінок «погано». Так, на оцінку «добре» вправу виконують від 53,3% до 57,1% хлопців та від 55,6% до 62,1% дівчат середніх класів. На оцінку «погано» цю вправу виконують від 42,9% до 46,7% хлопців і від 37,9% до 44,4% дівчат.

Розглядаючи показники школярів контрольних груп після експерименту, варто відмітити, що результати здатності до розслаблення м'язів майже не змінилися і достовірності відмінностей не мають ( $p > 0,05$ ).

#### **Висновки:**

1. Аналізуючи результати здатності до розслаблення м'язів учнів експериментальних класів після застосування спеціально спрямованих вправ, слід відмітити тенденцію до покращення досліджуваних показників.

2. Результати дослідження дозволяють рекомендувати використовувати запропоновані вправи в різних форми занять з дітьми середнього шкільного віку.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у визначенні динаміки інших видів координаційних здібностей школярів 7–8-х класів під впливом зміни активності окремих сенсорних систем.

#### **Список використаної літератури:**

1. Алейникова Т. В. *Возрастная психофизиология : учебное пособие для студентов высших учеб. заведений* / Т. В. Алейникова. – Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. – 147 с.
2. Боднар І. *Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури* / Іванна Боднар // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвропейського нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 134–140.
3. Костюк П. М. *Оцінка стану здоров'я школярів України та факторів, що на нього впливають* / П. М. Костюк, Е. Й. Лапковський // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць*. – Т. 1, Випуск 12. – Вінниця, 2011. – С. 202–206.
4. Лях В. И. *Координационные способности: диагностика и развитие* / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Сергієнко Л. П. *Комплексний педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей у віці 13–14 років* / Л. П. Сергієнко // *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук. – теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2015. – № 4(48). – С. 78–83.
6. Сергієнко Л. П. *Тестування рухових здібностей школярів* / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література. – 2001. – 440 с.
7. *Теория и методика физической культуры: ученик – 2-е изд., испр.* / [под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина]. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 130–143.