

- дошкільника: [дисертація]. К., 2015. 233 с.
3. Мороз Ю. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. Витоки педагогічної майстерності. 2018. Випуск 21. С. 130-133.
 4. Томенко О.А., Старченко А.Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія : монографія. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 160 с.
 5. Цьось А., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізична активність і якість життя людини*. Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (23 червня 2022 р.). С. 2-7.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ НЕСТАНДАРТНИХ ВПРАВ

Сербський Андрій, Матвієнко Дар'я, Кузнецова Юлія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайло Коцюбинського*

Резюме. У статті розглядаються питання пошуку ефективних методик розвитку спритності школярів 10-11 років. Результати, які були отримані після експерименту, підтверджують доцільність використання вправ, що сприяли покращенню спритності в експериментальній групі

Summary. In the article the brought indexes over of experimental research of determination of efficiency of application of facilities of movable games for the increase of level of physical preparedness and personal interest to the lessons of physical culture of students of middle school age.

Постановка проблеми. Система фізичного виховання школярів загальноосвітніх шкіл передбачає застосування комплексного підходу до вирішення оздоровчих, навчальних і виховних завдань [2]. У реаліях сьогодення рухова активність є однією з найбільш важливих умов для підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості школярів. Потреба в руховій діяльності є природною для дітей різного віку. Багато дослідників [2, 3] підтверджують її життєву необхідність для виховання здорового молодого покоління.

Фізичне виховання дітей шкільного віку ефективно стимулює позитивні функціональні та морфологічні зміни в організмі, що активно впливають на розвиток рухових здібностей [1, 2, 3]. За даними Т.Ю. Круцевич [1], багато школярів не можуть досягти високих результатів у нормативних вправах, а саме у бігу, стрибках, метанні. Це пов'язано з недостатнім розвитком основних рухових якостей – швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості. У вирішенні цього завдання перше місце займають правильно організовані заняття фізичною культурою. Використання різноманітних засобів, а саме, елементів спортивних і рухливих ігор на уроках фізичної культури дасть змогу підвищити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів

середніх класів [3, 4].

Мета дослідження – визначити вплив нестандартних вправ на рівень фізичної підготовленості учнів середніх класів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналітичний огляд науково-методичних джерел за тематикою дослідження.

2. Визначити, вивчити і провести порівняльний аналіз показників спритності дівчат і хлопців 10-11 років.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, математична статистика.

Для оцінки рівня спритності використовувались наступні тестові вправи: човниковий біг з перенесенням кубиків; ловіння підвішеної кульки; ходьба по прямій із заплющеними очима; статична рівновага за методикою Бондаревського; метання м'яча в ціль; тест-вправа для визначення рухової пам'яті; три перекиди вперед.

У дослідженні взяли участь школярі 10-11 років Вінницького ліцею № 34. В експерименті взяли участь 40 учнів – із них 20 хлопців і 20 дівчат. Всі учні були віднесені до основної медичної групи.

Результати дослідження. Підлітковий вік – найбільш сприятливий період для формування та розвитку фізичних якостей, зокрема, спритності. Якщо учень здатний добре координувати рухові дії, відповідно до техніки їх виконання, з певною точністю, швидко засвоювати фізичні вправи, має здатність відчувати і засвоювати ритм, рухатися, успішно перебудовуючи свою рухову діяльність, залежно від умов, що складаються в процесі їх виконання, то можна говорити, що він координований і спритний.

Беручи за основу результати спеціальних досліджень В.М. Платонова, М.В. Лях, нами в дослідженні були виділені відносно самостійні види координаційних здібностей: здатність регулювати динамічні та просторово-часові параметри руху, зберігати стійку рівновагу, відчувати ритм руху, узгоджувати рухи в руховій діяльності.

Нами були проведені тестування, які представлені в табл. 1.

Результати оцінки показника «човникового бігу з перенесенням кубиків» вказують на те, що хлопці та дівчата експериментального класу (ЕК) мають перевагу над однолітками контрольного класу (КК). Так, швидше подолали цю дистанцію хлопці експериментального класу (ЕК) – за 23,9 с, результат дівчат ЕК складає 24,4 с.

З тесту «ловіння підвішеної кульки» найкращий результат виявлено у дівчат ЕК – 4,9 рази, другим результатом є показник хлопців ЕК – 4,5 рази. Показники КК (хлопців і дівчат) не перевищують 3,3 і 3,4 рази.

Тестова вправа «ходьба по прямій із заплющеними очима», що визначає здатність школярів орієнтуватися в просторі без зорового аналізатора, дозволила нам встановити позитивні результати у хлопців ЕК, що складає 43,7

м (з 50 м запланованого), другий показник у дівчат КК, відповідно – 43,4 м. Результати дівчат ЕК класу, порівнюючи зі всіма показниками, мають гірший результат – 38,3 м.

Таблиця 1

Показники спритності хлопців і дівчат 10-11 років експериментального і контрольного класів (після експерименту)

№ п/п	Тести	Хлопці		Дівчата	
		КК (n=10)	ЕК (n=10)	КК (n=10)	ЕК (n=10)
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1.	Човниковий біг з перенесенням кубиків, с	24,7 ± 0,1	23,9 ± 0,2	25,1 ± 0,2	24,4 ± 0,1
2.	Ловіння підвішеної кульки, кількість разів	3,3 ± 0,3	4,5 ± 0,2	3,4 ± 0,1	4,9 ± 0,31
3.	Ходьба по прямій із заплющеними очима, м	42,3 ± 0,6	43,7 ± 0,4	43,4 ± 0,5	38,3 ± 0,2
4.	Статична рівновага за методикою Бондаревського, с	50,0 ± 1,4	52,4 ± 1,1	48,8 ± 1,2	57,2 ± 0,9
5.	Метання м'яча в ціль, кількість балів	4,2 ± 0,5	6,0 ± 0,19	3,9 ± 0,31	4,9 ± 0,2
6.	Тест-вправа для визначення рухової пам'яті, кількість разів	15,3 ± 0,3	9,8 ± 0,28	13,5 ± 0,3	10,2 ± 0,3
7.	Три перекиди вперед, с	7,1 ± 0,2	6,7 ± 0,19	5,75 ± 0,2	5,2 ± 0,19

Уміння тримати рівновагу перевірялась у підлітків за допомогою тесту «статична рівновага за методикою Бондаревського». Якщо порівняти показники школярів, то можна сказати, що результати дівчат і хлопців ЕК, відповідно 57,2 ± 0,9с (дівчата) і 52,4 ± 1,1с (хлопці), домінують над своїми однолітками дівчат і хлопців КК.

Розглядаючи отримані результати у вправі «метання м'яча в ціль», ми встановили, що кращий середній показник становить 6,0 балів у хлопців ЕК, другим є показник дівчат ЕК і складає – 4,9 балів, третій результат у хлопців КК – 4,2 бала, четвертий – у дівчат КК дорівнює 3,9 бала.

Середні значення, які отримані в тест-вправі є інформативним показником рухової пам'яті та ритму в школярів 10-11 років. Так, швидкість запам'ятовування вправи, яка виконувалась ритмічно руками, була встановлена у хлопців ЕК і складає 9,8 повторень, у дівчат ЕК цей показник склав 10,2 повторень. Результати хлопців і дівчат КК не перевищує 13,5 % (дівчата) і 15,3 % (хлопці).

Аналіз середньостатистичних показників у тесті «три перекиди вперед» дозволили стверджувати, що результати дівчат обох груп ЕК і КК мають найвищі показники, порівнюючи з хлопцями-однолітками. Їх показники відповідають 5,2 с (ЕК) і 5,75 с (КК), у хлопців – 6,7 с (ЕК) і 7,1 с (КК).

Висновки: Аналіз та узагальнення літературних джерел засвідчує, що дослідження координації у школярів є необхідним у процесі фізичного

виховання, оскільки дані дають змогу не тільки володіти інформацією про ефективність навчального процесу, але і про стан здоров'я школярів.

За результатами експерименту встановлено, що більшість досліджуваних тестів у експериментального класу в хлопців і в дівчат мають перевагу над контрольним класом, а саме, човниковий біг з перенесенням кубиків, ловіння підвішеної кульки, ходьба по прямій із заплющеними очима, статична рівновага за методикою Бондаревського, метання м'яча в ціль, тест-вправа для визначення рухової пам'яті, три перекиди вперед (дівчата ЕК).

УВ КК достовірність різниці між початковими і кінцевими результатами виявлено по тесту «три перекиди вперед» (дівчата КК).

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. 392 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л.: Штабар, 2010. 208 с.
3. Москаленко Н. проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С.12-16.
4. Чернишенко Т., Кузінський С., Щаблевська І. Сучасні педагогічні технології розвитку координаційних здібностей підлітків засобами рухливих ігор. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал №2 (2019) Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С.48-62.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЧЕРЛІДІНГУ

Сирота Софія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано оздоровчий вплив черлідінгу для учнів. Охарактеризовано відмінні особливості даного виду спорту. Висвітлені дані стану здоров'я школярів.

Summary. The article analyzes the health-improving effect of cheerleading for students. Distinctive features of this sport are characterized. The data on the state of health of schoolchildren are highlighted.

Актуальність проблеми. Виникненню та впровадженню інноваційних видів спорту в процес фізичного виховання учнівської та студентської молоді сприяє спортивна глобалізація в Україні [1, 4]. На теперішній час спостерігаємо їх становлення в системі фізичного виховання, аналіз позитивних і негативних