

## **РІЧНА ДИНАМІКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ**

**Ткаченко М.А.**

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

### **Вступ**

Наразі в українській системі загальної освіти спостерігається проблема дефіциту рухової активності у школярів, які займаються за програмою середньої школи. Саме це призводить до підвищення вірогідності потрапляння дітей до різних груп ризику здоров'я (Круцевич, Т.Ю., 2003; Багінська, О., 2012; Босенко, А. І., 2016; Гаркуша, С.В., 2013).

Багато вчених в своїх роботах вказують а те, що з кожним роком спостерігається регрес у показниках рухової активності учнів загальноосвітнього рівня (Носко, М. О., Єрмаков, С. С., & Гаркуша, С. В., 2010; Худолій, О. М., & Марченко, С. І., 2007; Тітаренко, А., 2010). Саме урок фізичної культури повинен надавати учням той необхідний рівень рухової активності, який буде позитивним чином впливати на зміцнення здоров'я та покращення працездатності під час навчальної діяльності. Проте, наразі сучасний стан викладання фізичної культури в закладах середньої освіти в Україні не відповідає поставленим перед ним завданнями. Головними причинами проблеми, яка наведена вище є відсутність гідної матеріально-технічної бази, низький рівень розвитку спортивної інфраструктури, низький рівень перекваліфікації викладачів по відношенню до сучасних тенденцій фізичного виховання в школі. Все це може негативним чином впливати на загальний рівень фізичної підготовленості школярів, що в свою чергу впливає на загальні показники здоров'я української нації та показники українських спортсменів як на внутрішній так і на міжнародній арені (Масляк, І. П., Мамешина, М. А., Жук, В. А., 2014; Круцевич, Т.Ю., 2008; Багінська, О., 2012; Носко, М. О., Єрмаков, С. С., & Гаркуша, С. В., 2010).

В різний час вивченням рухової активності школярів займалася ціла когорта вчених. Всі вони одногласно вказують на те, що рухова підготовленість учнів є пріоритетною у формуванні усіх необхідних життєвих функцій. Розвиток таких показників рухової підготовленості, як швидкість, спритність, сила та гнучкість слід розвивати вже починаючи із молодшого шкільного віку. Вся підготовка повинна опиратися на нормативні рекомендації та особливості учнів. Під час усього шкільного навчання навантаження та різноманіття фізичних вправи має варіюватися відповідно до потреб учнів та їх здібностей (Іващенко, О., Худолій, О., Єрмаков, С., Черненко, С., & Головка, А. (2015; Ivashchenko, O. (2017; Ivashchenko, O., & Cieślicka, M., 2017; Cieślicka, M., & Ivashchenko, O., 2017).

Під час проведення досліджень слід враховувати особливості фізичного розвитку дітей того чи іншого віку. Аналізуючи отримані результати, ми беремо до уваги, що у школярів, які навчаються у 5-6 класах має місце бурхливий приріст витривалості, проте силові якості схильні розвиватися повільнішими темпами (Масляк, І. П., 2006).

До факторів, які впливають на рівень фізичної активності школярів слід відносити не лише вплив шкільної програми фізичного виховання, а також і побутові процеси. Позашкільні спортивні заняття, рівень та умови життя, обов'язки дитини перед домашнім господарством, ставлення батьків до фізичного виховання – це далеко не повний перелік непрямих факторів, які мають вплив на розвиток рухової активності школярів.

Темпи розвитку фізичної активності дітей багато у чому залежать від якості викладання предмету фізичного виховання педагогом, який здатен як гальмувати процес розвитку, так і значно прискорювати його. Головною задачею вчителя є задовільнити потребу учнів в руховій активності під час навчального процесу враховуючи особливості шкільного життя та віку школярів. Також важливим є педагогічний підхід та етика викладання предмету фізичного виховання, техніка роботи з дітьми, уміла мотивація до постійної рухової активності, а також протидія тим параметрам розвитку вікових здібностей, які були описані вище (Лисяк, В. Н., 2006).

Для того щоб встановити індивідуальний рівень рухових можливостей кожного учня до програми занять фізичної культури слід включати рухове тестування (Яковлев, В.Г., 1965; Худолій, О., Іващенко, О., & Бекетов, В., 2015; Ivashchenko, O., 2017). В сучасній про-

грамі міністерства освіти для учнів 1–11 класів загальноосвітніх шкіл України пропонуються орієнтовно-навчальні нормативи. Основними факторами при виборі орієнтовно-навчальних нормативів для польових досліджень під час проходження педагогічної практики стали – інфраструктурні можливості освітнього закладу, де проходила практика, а також якомога більша вибірка рухових здібностей, які можна оцінити.

*Мета дослідження:* визначити вплив уроків фізичної культури на динаміку рухової підготовленості учнів 5–6 класів.

### **Матеріали і методи**

*Учасники дослідження.* У дослідженні прийняли участь 17 хлопців 5 класу і 17 хлопців 6 класу.

*Організація дослідження.* Для контролю за рівнем рухової підготовленості використовувалися орієнтовно-навчальні нормативи, які пропонуються для заліку у модулі «Легка атлетика», а саме: біг 30 метрів (с) – швидкісні здібності; човниковий біг 4x9 метрів (с) – координаційні здібності; стрибок у довжину з місця (см) – швидко-силові здібності; метання малого м'яча на дальність з місця (м) – силова здібність.

*Статистичний аналіз.* Для проведення за результатами тестування порівняльного аналізу показників рухової підготовленості був здійснений дискримінантний аналіз.

### **Результат дослідження**

У таблицях 1–4 наведені результати річної динаміки рухової підготовленості школярів 5–6 класів.

У хлопців 5 класу відмічається статистично достовірні зміни у результатах навчальних нормативах тест № 2 «Човниковий біг 4x9 метрів (с)» та тест № 4 «Стрибки у довжину з місця способом «зігнувши ноги» (см)» ( $p < 0,05$ ). Результати у тесті № 2 поліпшуються на 6,2%, у тесті № 4 – на 7,1%.

Аналіз нормованих коефіцієнтів дискримінантної функції вказує на значний вплив загальної координації рухів (тест № 2) на динаміку рухової підготовленості хлопців 5 класу. Структурні коефіцієнти підтверджують, що в структурі рухової підготовленості школярів 5

класів чільне місце займає загальна координація рухів і рівень швидко-кісно-силової підготовленості (табл. 2). Дискримінантний аналіз дозволив встановити, що за багатовимірним середнім стан рухової підготовленості хлопців на початку і в кінці навчального року класифікується як два різних стани. Це вказує на позитивний вплив уроків фізичної культури на динаміку рухової підготовленості хлопців 5 класів.

**Таблиця 1.** Річна динаміка рухової підготовленості хлопців 5 класів

Назва виміру	Клас	Умови реєстрації	N	X	s	%	F	P
Біг на 30 метрів (с)	5	жовтень	17	6,23	,66	95	2,311	,138
		травень	17	5,94	,44			
Човниковий біг 4x9 метрів (с)	5	жовтень	17	11,70	,79	93,8	10,1	,003
		травень	17	10,97	,50			
Метання малого м'яча на дальність з місця (м)	5	жовтень	17	22,35	7,83	104,5	,154	,697
		травень	17	23,35	6,99			
Стрибок у довжину з місця (см)	5	жовтень	17	145,88	15,20	107,1	4,724	,037
		травень	17	156,29	12,60			

**Таблиця 2.** Результати дискримінантного аналізу. Хлопці 5 класу

№	Назва виміру	Нормовані коефіцієнти	Структурні коефіцієнти
		1	1
1.	Біг на 30 метрів (с)	-,729	,424
2.	Човниковий біг 4x9 метрів (с)	1,493	,887
3.	Метання малого м'яча на дальність з місця (м)	,142	-,110
4.	Стрибок у довжину з місця (см)		-,604

У хлопців 6 класу відмічається статистично достовірні зміни у результатах навчальних нормативах тест № 2 «Човниковий біг 4x9 метрів (с)» ( $p < 0,1$ ) та тест № 4 «Стрибок у довжину з місця способом «зігнувши ноги» (см)» ( $p < 0,05$ ). Результати у тесті № 2 поліпшуються на 4,4%, у тесті № 4 – на 12,9% (табл. 3).

Аналіз нормованих коефіцієнтів дискримінантної функції вказує на значний вплив швидкокісно-силової підготовленості (тест №4) та загальної координації рухів (тест № 2) на динаміку рухової підготовле-

ності хлопців 6 класу. Структурні коефіцієнти підтверджують, що в структурі рухової підготовленості школярів 6 класів чільне місце займає рівень швидко-силової підготовленості та загальної координації рухів (табл. 4). Дискримінантний аналіз дозволив встановити, що за багатовимірним середнім стан рухової підготовленості хлопців на початку і в кінці навчального року класифікується як два різних стани. Це вказує на позитивний вплив уроків фізичної культури на динаміку рухової підготовленості хлопців 6 класів.

**Таблиця 3.** Річна динаміка рухової підготовленості хлопців 6 класів

Назва виміру	Клас	Умови реєстрації	N	X	s	%	F	P
Біг на 30 метрів (с)	6	жовтень	17	5,92	,41	98,7	,226	,638
		травень	17	5,84	,51			
Човниковий біг 4x9 метрів (с)	6	жовтень	17	11,52	,66	95,6	3,813	,060
		травень	17	11,01	,83			
Метання малого м'яча на дальність з місця (м)	6	жовтень	17	21,88	5,39	109,1	1,097	,303
		травень	17	23,88	5,73			
Стрибок у довжину з місця (см)	6	жовтень	17	132,00	17,45	112,9	6,260	,018
		травень	17	149,05	22,03			

**Таблиця 4.** Результати дискримінантного аналізу. Хлопці 6 класу

№	Назва виміру	Нормовані коефіцієнти	Структурні коефіцієнти
		1	1
1.	Біг на 30 метрів (с)	,838	-,149
2.	Човниковий біг 4x9 метрів (с)	-,838	-,613
3.	Метання малого м'яча на дальність з місця (м)	-,268	,329
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	,892	,785

### Обговорення

У роботі отримані дані про позитивний вплив уроків фізичної культури на динаміку рухової підготовленості хлопців 5–6 класів у процесі навчального року. Ці дані підтверджують висновки науковців про те, що підготовлені тематичні уроки фізичної культури

позитивно впливають на динаміку рухової підготовленості школярів (Худолій, О. М., & Марченко, С. І., 2007; Тітаренко, А., 2010; Cieślicka, M., & Ivashchenko, O., 2017).

Доповнені дані про можливість використання дискримінантного аналізу для визначення динаміки стану рухової підготовленості школярів (Ivashchenko, O., 2017; Худолій, О., Іващенко, О., & Бекетов, В., 2015).

## Висновки

Дискримінантний аналіз дозволив встановити, що за багатовимірним середнім стан рухової підготовленості хлопців на початку і в кінці навчального року класифікується як два різних стани. Це вказує на позитивний вплив уроків фізичної культури на динаміку рухової підготовленості хлопців 5 і 6 класів.

Рівень рухової підготовленості школярів залежить від координаційної і швидкісно-силової підготовки, яка здійснюється на уроках фізичної культури.

## Список використаних джерел

- Масляк, І. П., Мамешина, М. А., Жук, В. А. (2014). Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник, 6 (44), 69–72.
- Масляк, І. П. (2006). Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту, 10(1), 44–50.
- Круцевич, Т.Ю. (2008). Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, (1), 259-273.
- Круцевич, Т.Ю. (2003). Теория и методика физического воспитания. К.: Олімпійська література, 222.
- Лисяк, В. Н. (2006). 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», 22.
- Багінська, О. (2012). Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві, (3(19), 122-125. Retrieved from <https://www.sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/741>
- Босенко, А. І. (2016). Вікові і статеві особливості формування та реакції на фізичні навантаження системи керування рухами у школярів 7-16 років. Вісник Черні-

- гівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, (139 (1)), 34-39.
- Гаркуша, С.В. (2013). Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (10), 7-11 с. <https://dx.doi.org/10.6084/m9.9share.775315>
- Носко, М. О., Єрмаков, С. С., & Гаркуша, С. В. (2010). Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, (76), 243–247.
- Яковлев, В.Г. (1965). Воспитание физических качеств у детей школьного возраста. Теория и практика физической культуры, (9), 9–15.
- Худолій, О. М., & Марченко, С. І. (2007). Моделювання розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова СС—Харків: ХДАДМ (ХХП), (8), 139-142.
- Тігаренко, А. (2010). Особливості розвитку рухових здібностей у дівчаток молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання, (9), 3-13. Retrieved із <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/652>
- Івашченко, О., Худолій, О., Єрмаков, С., Черненко, С., & Головка, А. (2015). Педагогічний контроль рівня рухової підготовленості хлопчиків молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання, (2), 32-40. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1140>
- Ivashchenko, O. (2017). Special aspects of motor abilities development in 6-10 years' age girls. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(3), 105-110. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0302>
- Івашченко, О., Мушкета, Р., Худолій, О., & Єрмаков, С. (2014). Характеристика силової підготовленості хлопців 6—7 класів. Теорія та методика фізичного виховання, (3), 17-24. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1104>
- Ivashchenko, O. (2017). Classification of 11-13 yrs girls' motor fitness, considering level of physical exercises' mastering. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(2), 65-70. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0203>
- Ivashchenko, O., & Cieślicka, M. (2017). Features of evaluations of power loads in boys 7 years old. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(1), 175-183. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.249184>
- Cieślicka, M., & Ivashchenko, O. (2017). Features of formation of the cumulative effect of power loads in boys 7 years old. *Journal of Education, Health and Sport*, 7(1), 198-208. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.250599>
- Худолій, О., Івашченко, О., & Бекетов, В. (2015). Технологічні підходи до оцінки тренувальних ефектів силових навантажень у школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання, (1), 16-25. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.1.1121>