

ЛІТЕРАТУРА

1. Бедрецька Л. О., Павлось Т.В. До питання мотивації в умовах тестування фізичної підготовленості студентів. *Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя*. Львів, 1999. С. 17–19.
2. Виленский М.Я., Соков Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2001, №3. С. 2–7.
3. Грибан Г.П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 2 (40). С. 67–71.
4. Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. *Науковий часопис. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. 2015. № 12(67)15. С. 42–45.
5. Дичек Т. А. Особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой. URL: www.rusnauka.com/21_NNP_2010/Sport/70719.doc.htm.
6. Зубалій Н.Д. Зміст і структура становлення студентів до навчання. *Теоретико-методологічні проблеми совершенствования психологической подготовки менеджеров*. Київ, 2000. С. 108–109.
7. Луценко Л.С., Сутула А.В., Шутєєв В.В., Батєєва Н.П., Мельничук Д.Р. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період їх навчання у вищому навчальному закладі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 5(43). С. 35–40.
8. Мунтян В.С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання. *Науковий часопис. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. 2013. № 5(30)13. С. 108–113.
9. Сергієнко Л.П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХХПІ, 2003. № 16. С. 69–73.

УДК 796.32:796.06:796.012.1–053.66

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Соколова О.В., Тищенко В.О., Луценко Т.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

sokolovaznu@gmail.com

В учнів середнього шкільного віку простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними іграми, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Метою дослідження є розробка та експериментальне обґрунтування методики проведення секційних занять засобами спортивних ігор зі школярами середнього шкільного віку. Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол). Суб'єкт дослідження – хлопці

6-х класів Новомиколаївського навчально-виховного комплексу "Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад" Токмацької районної ради Запорізької області. Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Для оцінки впливу секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку, нами був проведений аналіз динаміки показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів. Це дозволило виявити позитивний вплив занять цих спортивних ігор на рухові здібності. Учні контрольної групи відвідували лише уроки з фізкультури, учні експериментальної групи 1 – секцію з волейболу; учні експериментальної групи 2 – секцію з баскетболу. Динаміка початкових і прикінцевих значень фізичної підготовленості контрольної групи протягом дослідження статистично значимої різниці не показала. Хоча загальне покращення за тестами відбулось, крім результату в нахилі тулуба вперед (на початку – $12,2 \pm 0,25$ см, наприкінці дослідження – лише $12,1 \pm 0,48$ см). Усі показники лишились на тому самому функціональному рівні. У школярів 6-х класів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, відбулись позитивні зміни за результатами всіх показників фізичної підготовленості протягом дослідження. Результати дослідження рекомендовані для практичного використання в системі фізичного виховання дітей шкільного віку.

Ключові слова: секція, середній шкільний вік, фізична підготовленість, спортивні ігри, баскетбол, волейбол.

THE EFFECT OF SPORT GAMES TRAININGS FOR MIDDLE SCHOOL AGE CHILDREN ON PHYSICAL FITNESS

Sokolova O., Tyshchenko V., Lushchenko T.

69600, Zaporizhzhia national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

sokolovaznu@gmail.com

It was noticed that middle school age students have no desire to exercise or the tendency to exercise dramatically has been diminished, especially in the classes of Physical Education. Therefore, it is necessary to expand the variety of sports and sport activities, in which students are given the opportunity to do those sport games that interest them, from which they enjoy themselves. Therefore, the purpose of the study was to develop and experimentally to establish the methodology of training process in Physical Education classes by means of sport games for middle school age students. The object of the study – the training process in sports games (basketball and volleyball). The subject of the research – sixth grades male students. The target of the research – indicators of physical fitness in middle school age male students. To assess the influence of sport games' training process on the physical fitness of middle-school-age children, we carried out an analysis of the dynamics for sixth grades male students' physical fitness. The analysis revealed the positive effect from sport games training process on the motor ability of students' bodies. The control group students attended only Physical Education classes, whereas students of the experimental group 1 have been involved in volleyball, and students of experimental group 2 – basketball. The dynamics of the initial and final values of the physical fitness of both control groups during the study, statistically significant differences haven't been revealed. Although overall the improvement by tests occurred but result in the torso bend forward (at the beginning – 12.2 ± 0.25 cm, at the end of the study – only 12.1 ± 0.48 cm). All figures remained at the same functional level. Middle school age sixth grades students, who attended sport games' training process several times a week during the study, showed positive changes as a result in all indicators of physical fitness and discipline. A significant amount of the students revealed their desire to continue the sport games training process or any other sport activities after the research was over. Results of the study are recommended for practical use in the system of Physical Education for middle school-age children.

Key words: section, middle school age, physical fitness, sport games, basketball, volleyball.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Низька фізична активність – глобальна проблема сучасного суспільства. Для багатьох українських школярів лише два уроки фізкультури на тиждень – це єдина активність. Хоча достеменно відомо, що аеробна помірна фізична активність протягом 150 хвилин (2 години 30 хвилин) на тиждень знижує ризик передчасної смерті, а також ризик розвитку ішемічної хвороби серця та інсульту, артеріальної гіпертонії, цукрового діабету II типу та депресії.

Зараз все більше усвідомлюється той факт, що традиційні, здавна складені й застосовувані на практиці форми фізкультурно-спортивної роботи зі школярами вже не відповідають сучасним вимогам. Вони, безперечно, повинні бути вдосконалені або замінені більш ефективними. Виходячи з цього, практично у всіх країнах йде інтенсивний пошук нових ідей і підходів до організації фізкультурно-спортивної роботи. Тому в нашому дослідженні обрано тему застосування секційних занять зі спортивних ігор як засіб підвищення фізичної підготовленості. Використання змагально-ігрового методу сприяє успішному накопиченню рухового досвіду, заснованого на тимчасових зв'язках, є наслідком позитивного перенесення.

Отже координаційна спільність зі досліджуваним видом фізичної діяльності, полегшують освоєння програмного матеріалу. Використання змагально-ігрового методу дозволяє вчителю успішно розвивати як загальнофізичну, так і спеціальну підготовку учнів.

На думку більшості авторів, перспективним напрямом вирішення цієї проблеми є залучення дітей і підлітків до занять спортивними іграми в позаурочний час. Важливим при цьому є вивчення особливостей впливу різних видів спортивних ігор на стан основних фізіологічних систем організму, які розвиваються, зокрема стан системи зовнішнього дихання [8].

Під час пошуку інноваційних підходів до організації навчальних занять психологами та фахівцями була виявлена особлива значимість і привабливість для школярів ігрової діяльності. Рухливі і спортивні ігри дозволяють вирішити цілий комплекс важливих завдань у роботі з дітьми та підлітками: задовольнити їх потребу в русі і стабілізувати емоції, навчити володіти своїм тілом, розвинути не тільки фізичні якості, але і розумові, психічні та творчі здібності, моральні якості тощо.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення секційних занять засобами спортивних ігор зі школярами середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол).

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Суб'єкт дослідження – хлопці 6-х класів Новомиколаївського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад» Токмацької районної ради Запорізької області.

Відповідно до мети дослідження в роботі поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.
2. Розробити методику проведення секційної роботи з використанням спортивних ігор для школярів середнього шкільного віку.
3. Обґрунтувати ефективність розробленої методики.

Поставлені завдання вирішувались на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням наступних методів дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування фізичної підготовленості за тестами: біг на 60 м, с; стрибок у довжину з місця, см; піднімання в сід за 1 хв, разів; підтягування на перекладині, разів; човниковий біг 4 x 9 м, с; нахили тулуба вперед з положення сидячи, см [2].
5. Методи математичної статистики.

Фахівцями зазначено, що серед головних державних завдань вдосконалення системи фізичного виховання є орієнтація програмно-нормативних основ системи фізичного виховання на комплекс показників, які характеризують обсяг щоденної рухової активності, рівень фізичного розвитку, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності і фізичної підготовленості [1, 2, 9]. Так, Т.Ю. Круцевич акцентувала увагу на створенні та використанні тестів як об'єктивних, інформативних, надійних, стандартизованих, об'єктивних за кількісною оцінкою, що легко піддаються статистичній обробці та порівняльному аналізу [3, 6]. Тому нами обрано вищезазначені тести.

При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибіркового метод і ряди динаміки [4, 6]. Розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, відносний приріст, критерій вірогідності Ст'юдента.

Відповідно до мети і завдань дослідження з вересня 2017 р. по квітень 2018 р. включно нами проведено обстеження учнів 6 класів, що навчаються в Новомиколаївському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад» Токмацької районної ради Запорізької області.

У педагогічному експерименті брало участь 34 особи. Учні контрольної групи в кількості 13 хлопчиків відвідували лише уроки з фізкультури, учні експериментальної групи 1 (ЕГ1) відвідували секцію з волейболу – 11 хлопчиків; учні експериментальної групи 2 (ЕГ2) відвідували секцію з баскетболу – 10 хлопчиків. З учнями експериментальної групи додатково тричі на тиждень по 2 академічні години проводилися навчальні заняття, у процесі яких вирішувалися завдання оздоровлення й зміцнення організму, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості засобами волейболу й баскетболу.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для обґрунтування програми оптимізації фізичної підготовленості в процесі секційних занять волейболом і баскетболом проведено дослідження фізичної підготовленості учнів-волейболістів і баскетболістів 6-х класів порівняно з однолітками, які не відвідували спортивні секції. Це дозволило виявити позитивний вплив занять спортивними іграми на рухові здібності. За показниками фізичної підготовленості всіх школярів на початку нашого дослідження суттєвих розбіжностей між групами не спостерігалось, вони не мали статистично вірогідної різниці (рис. 1).

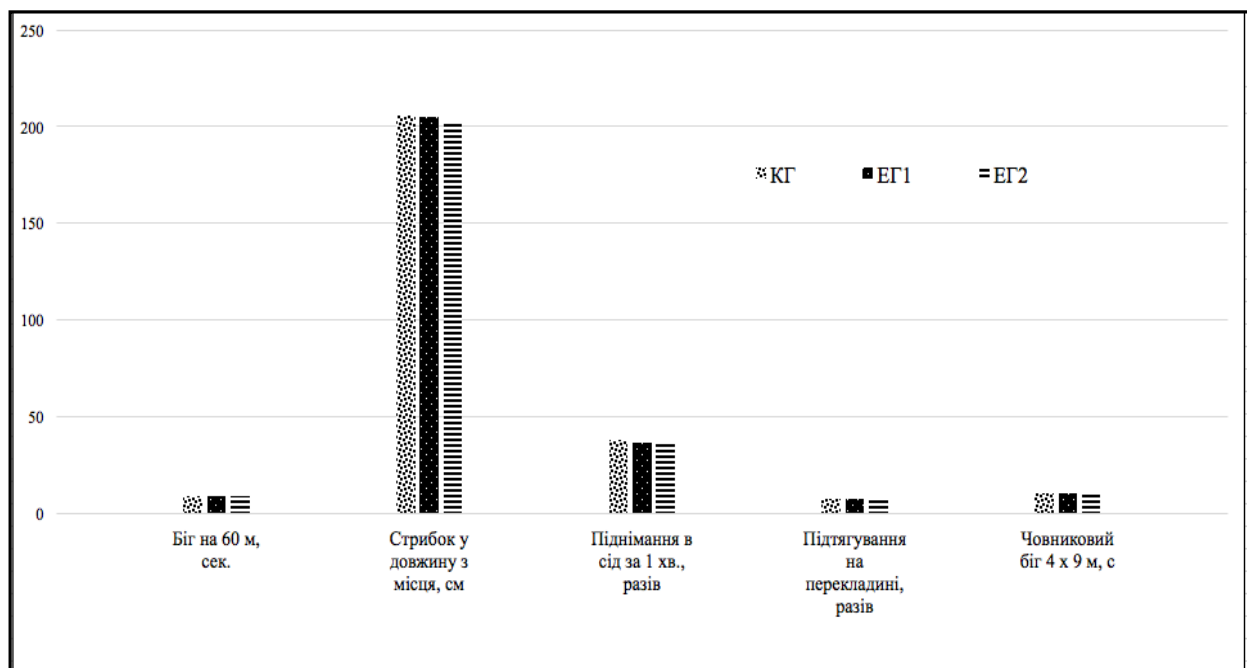


Рис. 1. Показники фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів на початку дослідження

Для оцінки впливу секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку нами проведений аналіз динаміки показників фізичної підготовленості хлопчики 6-х класів. Наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня фізичної підготовленості, що виявив таке. За час експерименту в школярів, які склали експериментальні групи ЕГ1 та ЕГ2, спостерігаються кращі результати з різних видів випробувань порівняно з учнями, які входили до контрольної групи (табл. 1).

Таблиця 1 – Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів, ($\bar{X} \pm m$)

Тести	КГ			ЕГ1			ЕГ2		
	ПД	КД	t	ПД	КД	t	ПД	КД	t
Біг на 60 м, с	9,4±0,16 вище за середній	9,3±0,75 вище за середній	0,13	9,5±0,23 вище за середній	8,9±0,16* високий	2,14	9,3±0,25 вище за середній	8,5±0,22* високий	2,4
Стрибок у довжину з місця, см	206±3,42 високий	208±4,22 високий	0,37	205±2,8 високий	213±2,9 високий	1,98	203±4,1 високий	214±2,9* високий	2,19
Піднімання в сід за 1 хв., разів	38,2±1,4 вище за середній	41,4±2,5 вище за середній	1,12	37,1±2,1 вище за середній	43,5±1,2* високий	2,65	36,3±1,3 вище за середній	45±1,2*** високий	4,92
Підтягування на перекладині, разів	8,1±0,94 вище за середній	8,5±0,82 вище за середній	0,32	7,8±1,1 середній	10,5±0,41* високий	2,3	8,2±1,1 вище за середній	11±0,48* високий	2,33
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,7±0,14 вище за середній	10,9±0,28 вище за середній	0,64	10,6±0,17 вище за середній	10,2±0,1* високий	2,03	10,5±0,18 вище за середній	9,9±0,12* високий	2,77
Нахили тулуба вперед, см	12,2±0,25 вище за середній	12,1±0,48 вище за середній	0,18	12,1±0,89 вище за середній	15±0,98* високий	2,19	12,3±1 вище за середній	15,5±0,9* високий	2,38

Примітка: * - $p < 0,05$; *** - $p < 0,001$ у порівнянні з початком дослідження

Порівнювалися відповідні показники, які було зафіксовані на початку і в кінці дослідження. Результати порівняння вихідних і прикінцевих значень показників фізичної підготовленості хлопчиків усіх груп представлені на рис. 2. У школярів 6-х класів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор, відбулися позитивні зміни за результатами всіх показників фізичної підготовленості протягом дослідження. У хлопчиків, які відвідували секцію з волейболу ЕГ1, достовірно покращення результатів зафіксовано за тестами: біг на 60 м; піднімання в сід за 1 хв; підтягування на перекладині; човниковий біг 4 x 9 м і нахили тулуба вперед (див. табл. 1, рис.2). Покращення результату відбулося і в тесті стрибок у довжину, але не досягло достовірних змін. Слід зазначити, що засвідчені не тільки кількісні, але й якісні зміни. Так результати тесту біг на 60 м; піднімання в сід за 1 хв.; човниковий біг 4 x 9 м з рівня вище за середній змінилися на високий. В одному й тому самому функціональному класі залишилися вихідні і кінцеві значення результатів тесту стрибок в довжину – показники відповідали високому рівню. За тестом підтягування на перекладині відбувся перехід на клас вище – з рівня середній на високий. Аналізуючи динаміку рівня розвитку фізичних якостей, засвідчено, що у хлопчиків, які відвідували секцію з баскетболу, ЕГ2 відбулися статистично вірогідні зміни за всіма тестами.

Дуже висока достовірність виявлена за тестом піднімання в сід за 1 хв ($p < 0,001$ порівняно з початком дослідження). Якщо на початку дослідження результат склав $36,3 \pm 1,3$ разів, то наприкінці – вже $45 \pm 1,2$ разів. Різниця вихідних і кінцевих даних є статистично достовірною за рештою показників і становила $p < 0,05$. Своєю чергою, в ЕГ2 відбулись якісні зміни за всіма показниками, крім стрибка в довжину (див. табл. 1, рис.2). Аналіз показників фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів у кінці дослідження показав, що статистично достовірні відмінності між кінцевими значеннями показників школярів контрольної групи та експериментальної з секції волейболу виявлені за результатами тестів підтягування на перекладині, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба (табл. 1, рис. 2).

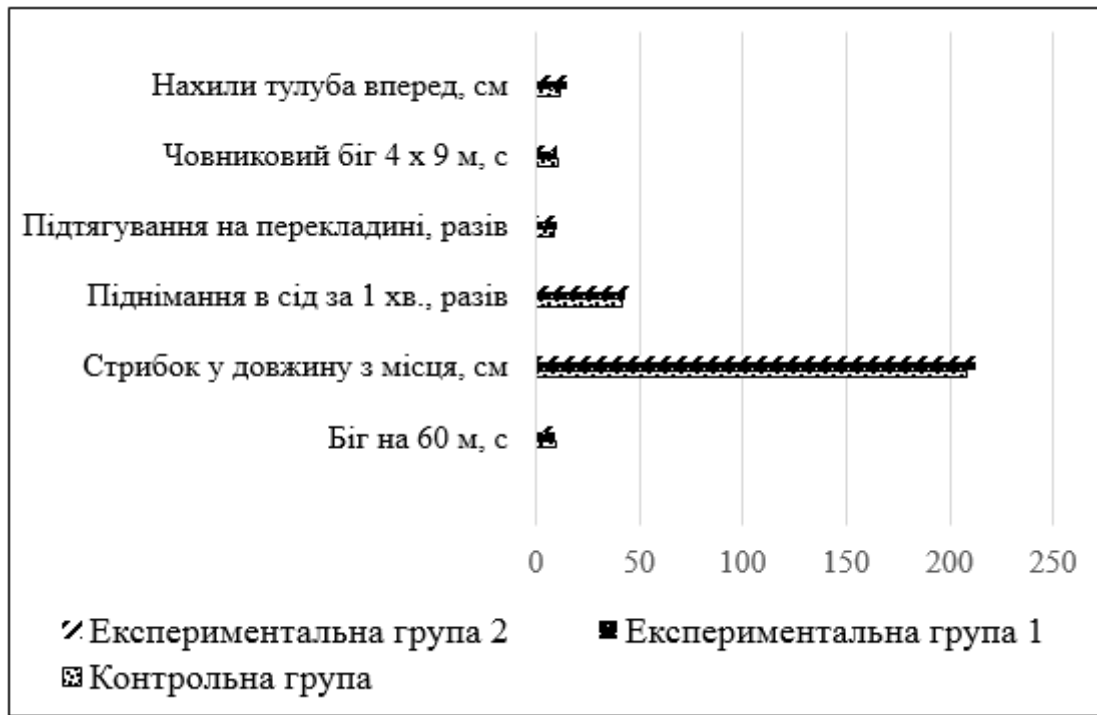


Рис. 2. Показники фізичної підготовленості хлопчиків 6-х класів у кінці дослідження

Показники фізичної підготовленості школярів контрольної та експериментальної групи з секції баскетболу статистично відрізнялися за тими самими тестами: підтягування на перекладині, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба. При порівнянні двох експериментальних груп статистично значимої різниці не спостерігалось за жодним тестом. Слід зауважити, що в кінці дослідження середньостатистичні значення рівня розвитку показників фізичної підготовленості школярів, які відвідують секційні заняття з волейболу та баскетболу, класифікувалися як високі. У контрольній групі за всіма показниками визначено рівень вищий за середній, крім показника стрибок у довжину.

ВИСНОВКИ

Розроблена та експериментально обґрунтована методика проведення секційних занять засобами спортивних ігор (баскетбол, волейбол) зі школярами середнього шкільного віку довела свою ефективність. Систематичне використання спортивних ігор на уроках фізкультури, у групах продовженого дня, секційних заняттях сприятиме оптимізації рухового режиму, поліпшенню здоров'я, фізичної активності, підвищенню розумової працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2010. № 2–3. С. 116–120.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
3. Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 184-188.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
5. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
7. Тищенко В.А., Доля О.О. Особливості психофізичного розвитку школярів молодшого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб.наукових праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5К (61)15. С. 243–246.
8. Тищенко В.А. Спортивные игры как оптимизатор системы внешнего дыхания школьников. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: межд. науч.-практ. конф. НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. С.150–154.
9. Шамардина Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. С. 266–286.