

**Шиян О. І., Сороколіт Н. С.**  
Львівський державний університет фізичної культури  
Львів, Україна  
*sorokolit21@gmail.com*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5–9 КЛАСІВ В УМОВАХ МОДУЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

**Коротка характеристика галузі знань, яка висвітлюється в матеріалі.** У концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки наголошено, що обмежена рухова активність є однією із вагомих причин виникнення проблеми зниження рівня здоров'я населення України. Доведено, що достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості в Україні має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент. Цей показник є одним із найнижчих показників у Європі (ВООЗ, 2010).

Дослідники (М. М. Булатова, 2006; Т. Ю. Круцевич, 2007; В. В. Білецька, 2007; Н. В. Москаленко, 2009; Є. Н. Приступа, 2010; Ю. В. Петришин, 2010; В. В. Соломонко, 2010; О. І. Шиян, 2012; В. І. Гордійчук, 2014; І. Р. Боднар, 2014 та ін.) звертали увагу як на погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів, так і на потребу в удосконаленні програмного забезпечення предмета та реформуванні фізичного виховання. Реформування фізичного виховання в Україні (2008 р.) зумовило низку змін. Так, 2009 року затверджено нову навчальну програму з фізичної культури для учнів 5–9 класів, яка містить низку нововведень порівняно з попередніми програмами, а саме: нові підходи до планування навчального матеріалу. На початку ці зміни не отримали єдиної схвальної думки науковців та учителів-практиків. Виявлено неоднозначне ставлення науковців до розроблення та впровадження навчальної програми, що базується на принципі варіативності. Фахівці припускали, що впровадження модульної навчальної програми у майбутньому призведе до зниження показників фізичної підготовленості школярів, що зумовило необхідність експериментальної перевірки ефективності навчальної програми та раціонального поєднання варіативних модулів для розвитку фізичних якостей учнів.

**Мета роботи** – здійснити аналіз розвитку фізичних якостей школярів 5–9 класів на сучасному етапі та виявити найбільш ефективний варіант поєднання модулів для розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей, сили та гнучкості.

**Методики дослідження.** Для реалізації мети ми провели педагогічний експеримент під час якого досліджувався рівень розвитку

фізичних якостей школярів в умовах модульного навчання. Шляхом випадкової вибірки обрано три навчальних заклади СЗШ № 50 (ЕГ<sub>1</sub>), СЗШ № 36 (ЕГ<sub>2</sub>), ССЗШ № 2 (ЕГ<sub>3</sub>) м Львова. До педагогічного експерименту було залучено по 150 учнів 5–9 класів у кожній школі (75 хлопців та 75 дівчат основної медичної групи), з них по 30 учнів у кожній паралелі класів. Загалом 600 школярів

В ЕГ<sub>1</sub> упродовж навчання у 5–9 класах вивчено 5 варіативних модулів. На кожен із них відведено 17 годин. Упроваджено легку атлетику, гімнастику, баскетбол, волейбол, футбол.

В ЕГ<sub>2</sub> упроваджено 6 варіативних модулів у 5–6 класах: бадмінтон, легка атлетика, гімнастика, плавання, волейбол, футбол (на вивчення кожного модуля відведено по 15 годин); 5 варіативних модулів у 7 класі: бадмінтон, легка атлетика, гімнастика, волейбол, футбол (кожний вид спорту вивчали упродовж 15 уроків); 4 варіативні модулі для учнів 8–9 класів: бадмінтон, легка атлетика, волейбол, футбол (21 урок на вивчення кожного модуля).

В ЕГ<sub>3</sub> впроваджено 4 варіативні модулі для учнів 5–9 класів – футбол, легка атлетика, баскетбол, гандбол (17 годин на вивчення кожного варіативного модуля).

**Результатів дослідження та їх обговорення.** Для дослідження розвитку швидкісних якостей ми обрали навчальний норматив – біг 30 м (легка атлетика). Встановлено, що для розвитку швидкісних якостей найбільш ефективний спосіб поєднання модулів у другій експериментальній групі. Показники швидкісних якостей достовірно поліпшилися у 5 кл. на 9,2%; 6 кл. – 5,6%; 7 кл. – 6%; 7 кл. – 6%; 8 кл. – 4,5%; 9 кл. – 5,7% ( $p < 0,05$ ). В ЕГ<sub>1</sub> достовірні зміни відбулися лише в 7 класі, а в ЕГ<sub>3</sub> не виявлено достовірних змін (табл. 1).

Таблиця 1. Біг 30 м, ( $\bar{x} \pm s$ )

Групи експерименту	Період тестувань	Класи				
		5 клас, (с) (n=30)	6 клас, (с) (n=30)	7 клас, (с) (n=30)	8 клас, (с) (n=30)	9 клас, (с) (n=30)
ЕГ <sub>1</sub> n=150	до експер.	5,77±0,07	5,53±0,07	5,32±0,05	5,33±0,06	4,95±0,11
	по закінч.	5,67±0,08	5,44±0,08	5,05±0,05	5,19±0,05	4,84±0,10
	приріст	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27*</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>
	%	<b>1,8</b>	<b>1,7</b>	<b>5,3</b>	<b>2,7</b>	<b>2,3</b>
ЕГ <sub>2</sub> n=150	до експер.	5,82±0,10	5,50±0,07	5,29±0,05	5,10±0,07	5,02±0,06
	по закінч.	5,33±0,07	5,21±0,05	4,99±0,05	4,88±0,08	4,75±0,07
	приріст	<b>0,5*</b>	<b>0,29*</b>	<b>0,3*</b>	<b>0,22*</b>	<b>0,27*</b>
	%	<b>9,2</b>	<b>5,6</b>	<b>6</b>	<b>4,5</b>	<b>5,7</b>
ЕГ <sub>3</sub> n=150	до експер.	5,74±0,06	5,56±0,09	5,62±0,09	5,33±0,07	5,41±0,13
	по закінч.	5,60±0,07	5,40±0,09	5,52±0,09	5,24±0,09	5,20±0,10
	приріст	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>
	%	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>1,8</b>	<b>1,7</b>	<b>4</b>

Примітка: – достовірна різниця в показниках у межах групи ( $p < 0,05$ )

Контроль за зростанням швидкісно-силових якостей здійснено за допомогою навчальних нормативів: стрибка в довжину з місця та метання малого м'яча на дальність із розбігу. Достовірні зміни при виконанні стрибка в довжину з місця виявлено в учнів ЕГ<sub>2</sub>: у 5 кл. показник поліпшилися на 5,3%; 7 кл. – 5,8%; 8 кл. – 4,5%; 9 кл. – 7,34%. У школярів ЕГ<sub>3</sub> достовірно змінилися показники учнів у 8 кл. на 4,5% та в 9 класі на 5,6%, а в ЕГ<sub>1</sub> – у 8 класі – на 5% та в 9 кл. – на 5,7% ( $p < 0,05$ ).

Під час виконання метання малого м'яча на дальність із розбігу достовірно поліпшилися показники учнів 5–9 класів ЕГ<sub>2</sub>. У 5 кл. поліпшення становить 34,2%; у 6 кл. – 13,7%; у 7 кл. – 38,8%; у 8 кл. – 15%; у 9 кл. – 17%. В учнів ЕГ<sub>1</sub> достовірно змінилися результати у 7 класі, – зростання дорівнює 20,8%. У школярів ЕГ<sub>3</sub> достовірні зміни виявлено в учнів 6 класу. Показники поліпшилися на 17,4% ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, найефективнішим варіантом поєднання модулів для розвитку швидкісно-силових якостей виявлено в другій експериментальній групі.

Розвиток гнучкості досліджено за навчальним нормативом «Нахил уперед із положення сидячи». Проведений педагогічний експеримент показав, що достовірно поліпшилися показники гнучкості в учнів 5–6 та 8–9 класів в усіх експериментальних групах. У школярів ЕГ<sub>2</sub> у 5 кл. поліпшення становить 69,6%; у 6 кл. – 27%; у 8 кл. – 28,6%; у 9 кл. – 24,1% ( $p < 0,05$ ). У школярів ЕГ<sub>1</sub> встановлено достовірне поліпшення показників: у 5 кл. результати учнів поліпшилися на 49,5%; у 6 кл. – на 43,8%; у 8 кл. – на 41,7%; у 9 кл. – на 29,7%. В ЕГ<sub>3</sub>: у 5 кл. – на 34,5%; у 6 кл. – на 28%; у 8 кл. – на 58,1%; у 9 кл. – 30,4% ( $p < 0,05$ ).

Отже, ми не встановили залежності від варіанту поєднання модулів та розвитком гнучкості в умовах модульної навчальної програми.

Для перевірки розвитку сили ми використали фізичну вправу, яка внесена до змісту варіативного модуля з гімнастики, – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці) та в упорі лежачи від лави (дівчата). Достовірні зміни показників виявлено в учнів ЕГ<sub>1</sub> та ЕГ<sub>2</sub>. Результати школярів ЕГ<sub>1</sub> достовірно змінилися: у 5 кл. приріст становив 39,3 %; у 6 кл. – 34,9 %; у 7 кл. – 28,6%; у 8 кл. – 25,7%. У школярів ЕГ<sub>2</sub> виявлено достовірні зміни в 5–7 та 9 класах: 5 кл. – 53,1%; 6 кл. – 20,8 %; 7 кл. – 22,2 %; 9 кл. – 55,4 %; в учнів ЕГ<sub>3</sub> достовірно змінилися показники у 6 і 8 класах: 6 кл. – 21,6 %; 8 кл. – 29,4 % ( $p < 0,05$ ). Як показав педагогічний експеримент, для розвитку сили ефективними виявилися два варіанти поєднання варіативних модулів навчальної програми – варіанти першої та другої експериментальних груп.

### **Висновки**

1. Проведений педагогічний експеримент показав, що системні достовірні зміни показників швидкісних якостей відбулися в учнів 5–9 класів ЕГ<sub>2</sub>: швидкісні якості достовірно поліпшилися в учнів 5 кл. на



9,2 %; 6 кл. – на 5,6 %; 7 кл. – на 6 %; 8 кл. – на 4,5 %; 9 кл. – на 5,7 % ( $p < 0,05$ ); сили: 5 кл. – на 53,1 %; 6 кл. – на 20,8 %; 7 кл. – на 22,2 %; 9 кл. – на 55,4 % ( $p < 0,05$ ); гнучкості: 5 кл. – на 69,6%; 6 кл. – на 27 %; 8 кл. – на 28,6%; 9 кл. – на 24,1 % ( $p < 0,05$ ); швидкісно-силових здібностей: стрибок з місця 5 кл. – на 5,3 %, 7 кл. – на 5,8 %; 8 кл. – на 4,5 %; 9 кл. – на 7,3 % ( $p < 0,05$ ); у метанні малого м'яча на дальність: 5 кл. – на 34,2 %; 6 кл. – на 13,7 %; 7 кл. – на 38,8 %; 8 кл. – на 15 %; 9 кл. – на 17 % ( $p < 0,05$ ).

2. Установлено найбільш раціональне поєднання варіативних модулів навчальної програми для розвитку фізичних якостей: 6 варіативних модулів у 5–6 класах: бадмінтон, легка атлетика, гімнастика, плавання, волейбол, футбол; 5 варіативних модулів у 7 класі: бадмінтон, легка атлетика, гімнастика, волейбол, футбол; 4 варіативні модулі для учнів 8–9 класів: бадмінтон, легка атлетика, волейбол, футбол.

3. Виявлено, що в умовах модульної програми розвиток гнучкості у середньому шкільному віці не залежить від запропонованих варіантів поєднання модулів.

**Шуба Л. В.<sup>1</sup>, Шуба В. В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Запорізький національний технічний університет

<sup>2</sup>Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

<sup>1</sup>Запоріжжя, <sup>2</sup>Дніпропетровськ, Україна

### **РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ 7–9 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ДЗЮДО**

Вступ. В останні роки умови соціально-економічного розвитку та політичної перебудови нашого суспільства ініціювали ряд явищ, негативно відбиваються на здоров'ї населення. Відзначається несприятлива динаміка захворюваності практично по всіх групах соматичних хвороб, зростання рівня невротизації і психопатизації суспільства, супроводжуваний різким підвищенням рівня алкоголізації, наркоманії, збільшенням числа випадків суїциду, в тому числі серед дітей та учнівської молоді [3].

За оцінками фахівців, в даний час до 60 % дітей, які поступають у різні школи України, вже мають ті чи інші морфо-функціональні відхилення і хронічні захворювання, з них 40 % потребують лікувальної фізичної культури.

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожному людину так, щоб він не боявся жодної роботи, напруги сил, які сприятимуть придбанню