

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ 5–9 КЛАСІВ В УМОВАХ МОДУЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Наталія СОРОКОЛІТ, Ольга РИМАР, Алла СОЛОВЕЙ

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: tmfv@ldufk.edu.ua*

Анотація. У статті проаналізовано результати педагогічного експерименту щодо ефективності застосування варіативного модуля навчальної програми з гімнастики у фізичному вихованні учнів 5–9 класів. Досліджено динаміку розвитку гнучкості учнів середнього шкільного віку в умовах модульної навчальної програми. Здійснено порівняльний аналіз розвитку гнучкості учнів за чинною та попередньою навчальними програмами з фізичної культури. Виявлено, що рівень розвитку гнучкості не залежить від способів поєднання варіативних модулів навчальної програми. Установлено достовірне зростання показників гнучкості у школярів середнього шкільного віку (5–6 та 8–9 класах) в умовах модульної навчальної програми. Доведено ефективність змісту варіативного модуля з гімнастики.

Ключові слова: модульна навчальна програма, фізична культура, розвиток гнучкості, учні 5–9 класів.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень: Середній шкільний вік посідає особливе місце в системі шкільного навчання, оскільки саме у цьому віці відбуваються значні зміни фізичного та психічного розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, майбутніх звичок, формуються погляди на життя, інтереси та риси характеру. Це один із найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів [1].

Підвищення рівня фізичної підготовленості, а також ефективності підготовки школярів – одне з першочергових завдань, яке сьогодні стоїть перед учителем фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості – важливий компонент здоров'я, основа високої працездатності [5].

За останні роки розвитку українського суспільства питання удосконалення фізичного виховання учнів середнього шкільного віку стало предметом обговорення багатьох науково-практичних конференцій та семінарів [8]. Для такої ситуації назріли об'єктивні й суб'єктивні причини реформування фізичного виховання [9, 10].

Для оптимізації рухової активності школярів, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм учені шукають нові підходи до складання навчальних програм [1]. Одним із ключових новітніх підходів у фізичному вихованні школярів стала розробка та впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів, в основі якої зміна підходів до викладання предмета «Фізична культура» [3]. Однак розроблення та впровадження програми не сприйняли одноставно науковці та учителі фізичної культури [6, 7, 8]. Одні вважають, що впровадження навчальної програми удосконалив фізичне виховання школярів [2, 4], інші стверджують, що в навчальній програмі допущено недоліки, які призведуть до зниження показників навчальних нормативів, втрати інтересу до рухової активності.

Важливою складовою процесу фізичного виховання є педагогічний контроль, який передбачає, окрім інших аспектів, оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів [6]. Тому необхідним, на нашу думку, є здійснення контролю за розвитком фізичних якостей загалом та гнучкості зокрема в умовах модульної навчальної програми.

Мета дослідження полягає у виявленні найраціональнішого способу поєднання варіативних модулів чинної навчальної програми для розвитку гнучкості учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Дослідити реальний стан розвитку гнучкості учнів 5–9 класів у сучасних умовах.
2. Здійснити порівняльний аналіз розвитку гнучкості учнів 5–9 класів за чинною та попередньою навчальними програмами.

3. Виявити найбільш раціональніший спосіб поєднання варіативних модулів навчальної програми для розвитку гнучкості у школярів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України з теми 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» зі спеціальності 24.00.02 – «фізична культура, фізичне виховання різних груп населення (номер державної реєстрації 0111U001733).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення відомостей наукової та методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Проведено педагогічний експеримент, шляхом випадкової вибірки обрано три експериментальні групи (ССШ № 50 (ЕГ₁), СЗШ № 36 (ЕГ₂), СЗШ № 2 (ЕГ₃) м. Львова) та одну контрольну групу (СЗШ № 1 (КГ) м. Червонограда). До педагогічного експерименту було залучено по 150 учнів 5–9 класів з кожної школи (75 хлопців та 75 дівчат основної медичної групи), з них по 30 учнів у кожній паралелі класів. Загалом 600 школярів.

В ЕГ₁ 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 ЕГ₂ 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 ЕГ₃ впроваджено 4 варіативні модулі для учнів 5–9 класів – футбол, легка атлетика, баскетбол, гандбол (17 годин на вивчення кожного варіативного модуля).

Школярі КГ вивчали легку атлетику (10 год), гімнастику (12 год), баскетбол (10 год), волейбол (11 год), футбол (33 год), орієнтовний (обов'язковий) комплексний тест (12 год). Ефективність запропонованої програми визначено шляхом порівняння показників фізичної підготовленості експериментальних (за модульною програмою) та контрольної груп (за попередньою програмою).

Результати дослідження. Контроль за розвитком гнучкості здійснено за допомогою навчального нормативу, який внесено до змісту варіативного модуля з гімнастики – нахил уперед із положення сидячи.

Провівши педагогічний експеримент для учнів п'ятих класів, ми отримали достовірні зміни в усіх експериментальних групах, у той час як у контрольній групі достовірних змін не виявлено. Також ми встановили достовірну різницю між показниками гнучкості учнів усіх експериментальних та контрольної групи. Найкраще зростання показників гнучкості спостерігаємо в учнів ЕГ₂: середні показники гнучкості зросли на 3,13 см. Упродовж експерименту показники учнів поліпшилися на 69,6%. У школярів ЕГ₁ показники гнучкості поліпшилися на 2,64 см, що становить 49,5%; в учнів ЕГ₃ – на 2,37 см, що дорівнює 35,4% при $p < 0,05$. У школярів КГ зростання показників – 0,9 см, що відповідає 19,3% при $p > 0,05$.

У школярів шостих класів достовірну різницю виявлено між показниками учнів ЕГ₁ і КГ та ЕГ₂ і КГ. Слід зазначити, що в межах групи достовірно поліпшилися показники гнучкості в учнів усіх експериментальних групах. У школярів контрольної групи достовірних змін упродовж навчального року не виявлено. Найкраще зростання середніх показників спостерігаємо в учнів ЕГ₁ 2,67 см, що становить 43,8%; в учнів ЕГ₂ 1,8 см, це 27%; ЕГ₃ – 1,7 см (28%) при $p < 0,05$. Варто зазначити, що показники учнів КГ не значно поліпшилися – на 0,67 см, що дорівнює 11,7% при $p > 0,05$.

Проведений педагогічний експеримент у 7 класі виявив, що достовірні зміни показників гнучкості виявлено лише в учнів контрольної групи в межах групи. Ми не встановили достовірної різниці між показниками школярів експериментальних та контрольної груп. Зростання середніх показників учнів КГ становило 1,47 см (23,6% при $p < 0,05$). В експерименталь-

них групах спостерігаємо недостовірне поліпшення результатів гнучкості. Так, у школярів EG_3 середні показники учнів поліпшилися на 1,33 см, що становить 22,2%; в EG_2 – на 1,23 см, що відповідає 16,5%; EG_1 – на 0,84 см – 15,5% при $p > 0,05$. Отже, у 7 класі ми встановили низький рівень дієвості сучасної навчальної програми. На нашу думку, навчальний матеріал варіативного модуля з гімнастики потребує удосконалення, оскільки зростання показників школярів експериментальних груп виявилось нижчим, ніж у школярів контрольної групи.

В учнів 8 класів встановлено достовірну різницю між показниками гнучкості учнів усіх експериментальних груп порівняно з показниками школярів контрольної групи. Окрім цього, достовірно змінилися середні показники учнів експериментальних груп і в межах групи. Водночас, як у школярів контрольної групи не спостерігаються достовірні зміни упродовж навчального року. Встановлено, що упродовж експерименту найбільше зростання показників зафіксовано у школярів EG_3 . Показники учнів достовірно змінилися та поліпшилися на 3,76 см, що становить 58,1%. У школярів EG_1 зростання середніх показників дорівнює 2,67 см (41,7%); в учнів EG_2 – 2,57 см (28,6%) при $p < 0,05$.

Недостовірно поліпшилися результати учнів КГ. У школярів КГ зростання показників становило 1 см – 13,3% при $p > 0,05$.

Упродовж педагогічного експерименту в 9 класі достовірну різницю виявлено між показниками учнів ЕГ та КГ. Попри це, показники гнучкості учнів усіх експериментальних достовірно поліпшилися упродовж експерименту. Найвище зростання показників гнучкості виявлено в учнів EG_3 . Їхні показники достовірно поліпшилися на 2,3 см, що становить 30,4%, в учнів EG_1 – на 1,9 см (29,7%), у школярів EG_2 – 2,5 см (24,1% при $p < 0,05$). Найнижчим виявилось зростання показників гнучкості у школярів КГ. Показники учнів поліпшилися на 1,4 см (16,8%) при $p > 0,05$ (табл. 1).

Таблиця 1

Нахил уперед з положення сидячи ($\bar{x} \pm S_x$)

Групи експерименту	Період тестувань	Класи				
		5 клас, см (n=30)	6 клас, см (n=30)	7 клас, см (n=30)	8 клас, см (n=30)	9 клас, см (n=30)
EG1 (n=150)	до експер.	5,33±0,90	6,10±0,79	5,43±0,64	6,40±0,69	6,40±0,69
	по закінч.	7,97±0,84	8,77±0,69	6,27±0,73	9,07±0,67	8,30±0,98
	приріст	2,64*,***	2,67*,***	0,84	2,67***	1,9***
	%	49,5	43,8	15,5	41,7	29,7
EG2 (n=150)	до експер.	4,50±0,60	6,67±0,68	7,47±0,72	9,00±1,01	10,37±0,88
	по закінч.	7,63±0,61	8,47±0,77	8,70±0,77	11,57±1,06	12,87±0,90
	приріст	3,13*,***	1,8*,***	1,23	2,57*,***	2,5*,***
	%	69,6	27	16,5	28,6	24,1
EG3 (n=150)	до експер.	6,70±1,12	6,07±1,05	6,00±1,19	6,47±1,07	7,57±1,56
	по закінч.	9,07±1,45	7,77±1,08	7,33±1,32	10,23±1,17	9,87±1,91
	приріст	2,37*,***	1,7***	1,33	3,76***	2,3***
	%	35,4	28	22,2	58,1	30,4
КГ (n=150)	на поч. року	4,67±0,79	5,73±1,02	6,23±0,94	7,53±1,03	8,33±1,11
	в кін. року	5,57±0,98	6,40±0,99	7,70±1,05	8,53±1,13	9,73±1,32
	приріст	0,9	0,67	1,47***	1	1,4
	%	19,3	11,7	23,6	13,3	16,8

Примітки: 1) * – достовірна різниця між показниками експериментальної та контрольної груп ($p < 0,05$);

** – достовірна різниця між показниками КГ та EG_3 ($p < 0,05$);

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

2) на початку експерименту середнє арифметичне кожної із трьох експериментальних груп не мало істотних статистичних розбіжностей із середнім арифметичним контрольної групи.

Висновки:

1. Зростання показників гнучкості в учнів середнього шкільного віку за модульною навчальною програмою є вищим, ніж за попередньою, упродовж середнього шкільного віку, що доводить її ефективність.

2. Достовірно поліпшилися показники гнучкості в учнів 5–6 та 8–9 класів в усіх експериментальних групах, у той час як у школярів КГ – лише у школярів 7 класу. Середні показники учнів цієї групи поліпшилися на 23,6%. У школярів ЕГ₂ 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 ЕГ₁ 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 ЕГ₃: у 5 кл. – на 34,5%; у 6 кл. – на 28%; у 8 кл. – на 58,1%; у 9 кл. – 30,4% ($p < 0,05$).

3. Не встановлено прямої залежності між способами поєднання варіативних модулів та розвитком гнучкості.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовуватимуться на дослідження розвитку витривалості учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми.

Список літератури

1. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури / І. Р. Боднар // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – 2013. – С. 134–140.

2. Дятленко С. М. Презентація і обговорення навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів / С. М. Дятленко // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2 – С. 8–9.

3. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку / Н. Кравченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 108–112.

4. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2 – С. 9–12.

5. Петришин Ю. Особливості проявів рівня фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл м. Львова / Юрій Петришин, Петро Дацків, Ольга Римар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 127–133.

6. Римар О. В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / О. В. Римар, А. В. Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–186.

7. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Наталія Сороколіт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.

8. Ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами / Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак, Галина Маланчук, Віталій Грибовський, Сергій Котов // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 123–132.

9. Sorokolit N. Influence of current physical education variable modules curriculum on speed indicators development among 5th – 9th grades schoolchildren / Nataliya Sorokolit // Nauka i Studia. – 2014. – № 15. – S. 61–68.

10. Шиян О. І. Здорова школа: рухова активність: [навч. посіб.]/О. І. Шиян, Н. С. Сороколіт, І. Х. Турчик – Львів: Кольорове небо, 2013. – 84 с.

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ
В УСЛОВИЯХ МОДУЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ****Наталія СОРОКОЛИТ, Ольга РИМАР, Алла СОЛОВЕЙ***Львовский государственный университет физической культуры,
г. Львов, Украина, e-mail: tmfv@ldufk.edu.ua*

Аннотация. В статье проанализированы результаты педагогического эксперимента по эффективности применения вариативного модуля учебной программы по гимнастике в физическом воспитании учащихся 5–9 классов. Исследована динамика развития гибкости учеников среднего школьного возраста в условиях модульной учебной программы. Осуществлен сравнительный анализ развития гибкости учащихся по действующей и предыдущей учебными программами по физической культуре. Выявлено, что уровень развития гибкости не зависит от способов сочетания вариативных модулей учебной программы. Установлен достоверный прирост показателей гибкости у школьников среднего школьного возраста (5–6 и 8–9 классах) в условиях модульной учебной программы. Доказана эффективность содержания вариативного модуля гимнастике.

Ключевые слова: модульная учебная программа, физическая культура.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY 5–9 CLASSES UNDER MODULAR CURRICULUM**Natalia SOROKOLIT, Olga RYMAR, Alla SOLOVEY***Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, e-mail: tmfv@ldufk.edu.ua*

Abstract. The results of pedagogical experiment concerning effectiveness of variable module curriculum use – gymnastics in physical education of 5–9 classes' pupils, were analyzed. The dynamics of flexibility development of pupils of secondary school age in terms of modular curriculum in physical culture was disclosed. It was determined that flexibility development level doesn't depend on combination of various curriculum modules. The reliable increase of flexibility index in pupils of secondary school age in terms of modular curriculum was defined. Efficiency content variable module gymnastics content, was proved.

Keywords: modular curriculum, physical education, flexibility development, 5–9 classes, pupils.