



УДК 796.012.21:373

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ З ВРАХУВАННЯМ СТАТЕВОГО ТА ВІКОВОГО КРИТЕРІЇВ

**Ліліана РЯДОВА¹,
Наталія ЦИГАНОВСЬКА², Владислав РОЖКОВ³**

¹ Національний аерокосмічний університет
імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна;

² Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна;

³ Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна

Вступ. Спритність як складна комплексна якість є однією з форм прояву координаційних здібностей [5].

Спритність – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. У спорті – це єдиноборства, спортивні ігри і складнокоординаційні види. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату

рухах (ходьба, біг, плавання і т. д.) добра координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи завдяки постійному пристосуванню кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів довжині кроку, траєкторії руху ланок тіла, темпу, величині зусилля тощо) до поточних функціональних спроможностей людини [9].

На думку Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелової, О. Д. Кривчикової [3], прояв спритності в різних видах діяльності специфічний. Люди, спритні в одних видах діяльності, можуть бути незграбними в інших.

Так, О. М. Худолій [11] вважає, що здатність до прояву спритності забезпечується погодженням ефektorної імпульсації тих м'язових груп, що залучаються до здійснення рухів і функціонально об'єднуються цільовим критерієм завдання, що виконують.

Питання дослідження показників розвитку спритності у дітей та молоді різного віку вивчали Л. Є. Шестерова [10], І. П. Масляк [4], Т. М. Бала [13], І. О. Кузьменко [3], Н. В. Криворучко [2], І. Р. Masliak, N. V. Krivoruchko, T. M. Bala, H. S. Lukianova, P. B. Yefimenko, O. V. Kanishcheva, O. K. Moiseienko [11], Л. О. Рядова, Л. Є. Шестерова [7], А. С. Петрова [6] та ін. Разом з цим праць, присвячених вивченню показників розвитку зазначеної фізичної якості в учнів основної школи у статевому та віковому аспектах немає.

Усе зазначене обґрунтовує актуальність досліджуваного питання.

Мета – дослідити показники розвитку спритності в учнів 5–9 класів у статевому та віковому аспектах.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проведено на базі комунального закладу «Харківська спеціалізована школа з поглибленим вивченням окремих предметів № 133 «Лицей мистецтв» Харківської міської ради Харківської області. У ньому взяли участь 264 учні 5–9 класів, зарахованих до основної медичної групи.

Для досягнення мети дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Показники розвитку спритності в учнів 5–9-х класів визначали за результатами тесту Копилова «Десять вісімок» [8].

Результати дослідження. Аналіз показників розвитку спритності в учнів основної школи свідчить про те, що найкращі вони у хлопців 8 та у дівчат 9 класів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку спритності учнів основної школи

Клас	Тест Копилова «Десять вісімок», с				t	p
	Хлопці		Дівчата			
	n	$\bar{x} \pm m$	n	$\bar{x} \pm m$		
5	29	13,91±0,28	33	14,52±0,35	1,37	>0,05
6	28	14,20±0,28	32	15,43±0,32	2,93	<0,01
7	23	13,89±0,31	25	15,05±0,40	2,36	<0,05
8	21	12,67±0,08	27	13,10±0,04	4,87	<0,001
9	22	13,00±0,32	24	12,94±0,19	0,18	>0,05

Порівняння результатів тесту Копилова «Десять вісімок» в учнів основної школи за гендерною ознакою встановило, що у хлопців вони здебільшого кращі, ніж у дівчат. Відмінності достовірні ($p < 0,05 - 0,001$) в показниках школярів 6, 7 та 8 класів (табл. 1).

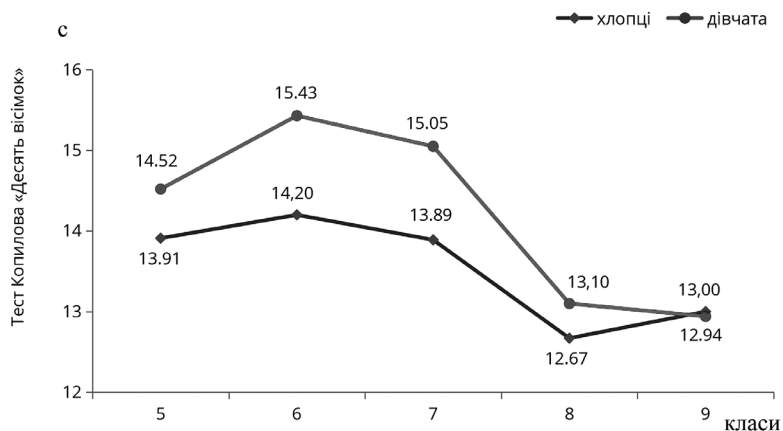


Рис. 1. Показники розвитку спритності в учнів основної школи у віковому аспекті

Вікова динаміка показників розвитку спритності в учнів 5–9 класів має різноспрямований характер (рис. 1). Достовірність відмінностей ($p < 0,05-0,001$) спостерігається в результатах тесту Копилова «Десять вісімок» у хлопців 5, 6 та 8, 9 класів, 7 та 8 класів і у дівчат 5, 6, 7 та 8, 9 класів.

Обговорення. Результати дослідження свідчать, що сенситивним періодом розвитку спритності у дітей середнього шкільного віку є вік 13–14 років у хлопців та 14–15 років у дівчат. Це суперечить даним І. О. Кузьменко [3], яка відзначає, що найбільш сприятливим періодом розвитку зазначеної фізичної якості в учнів основної школи є вік 10–11 років.

Висновки:

1. Найкращі показники спритності виявлено у хлопців 13–14 років та у дівчат 14–15 років.
2. У хлопців спостерігаються здебільшого кращі показники, ніж у дівчат.
3. Показники розвитку спритності у школярів 5–9 класів з віком змінюються різноспрямовано.

Ключові слова: координаційні здібності, основна школа, спритність, тест Копилова «Десять вісімок», учні.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: автореф. Харків: ХДАФК, 2013. 22 с.
2. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації: автореф. Львів: ЛДУФК, 2017. 17 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич., 3-тє вид., без змін. Київ: НУФВСУ: «Олімпійська література», 2018. Т. 1. 384 с.
4. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій: автореф. Харків: ХДАФК, 2013. 20 с.
5. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. Харків: ХДАФК, 2007. 24 с.
6. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.

7. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів: дис. Харків: ХДАФК, 2021. 287 с.
8. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Рівень розвитку координованості рухів у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2019. С. 199–204.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підруч.: у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
11. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб., 2-е вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
12. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. Харків: ХДАФК, 2004. 20 с.
13. Masliak I., Krivoruchko N., Bala T., Lukianova H., Yefimenko P., Kanishcheva O., Moiseienko O. Influence of cheerleading on indicators of coordination abilities of 10–16 year old schoolgirls. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. 2018. Vol. 9. № 6. P. 1711–1719.