

3. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном. Київ. 2015. 236 с.
4. Олімпійська освіта: методичні рекомендації. / укл. М. М. Булатова, С. Ф. Матвеев, В. Ф. Бойко [та ін.] К., 2002. 40 с.
5. Павлюк Є. О., Свіргунець Є. М. Олімпійський і професійний спорт : навчальний посібник. Хмельницький: ХНУ, 2010. 254 с.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СПРИТНОСТІ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

**Борисевич Віталій, Кіфа Олександр, Рубанов Максим**

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** В статті представлено показники спритності учнів основної школи.

**Summary.** The article presents the agility performance of secondary classes pupils.

**Актуальність.** Як відомо, основою фізичної культури є специфічні рухи – фізичні вправи. Раціональне та регулярне виконання фізичних вправ стимулює розвиток і вдосконалення центральної нервової системи – органу управління діяльністю організму, а також впливає на інші органи і системи людини, на її фізичні та психічні якості.

Навчання вправ і виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. За даними Дмитренко С.М. [1], неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей.

Відомо, що шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку всіх без виключення рухових здібностей. Але в деякі періоди розвитку темпи прогресу в зміні рухових здібностей неоднакові. Насамперед вони залежать від біологічних закономірностей вікових змін організму на різних етапах його становлення. Разом з тим, як вважають Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Данилевич Я. [3], величина і характер змін багато в чому визначаються індивідуальними, генетичними, соціальними й економічними факторами.

Серед актуальних проблем шкільного фізичного виховання, на думку Дмитренко С.М. та інших дослідників [2], значне місце займає така специфічна проблема, як розвиток у дітей основних рухових якостей (швидкості рухів, сили м'язів, витривалості до м'язових зусиль різної інтенсивності, вестибулярної стійкості та інших якостей).

Одним із компонентів фізичної підготовленості є спритність. На теперішній час зібрано достатньо робіт із проблеми розвитку спритності дітей молодшого і середнього шкільного віку, оскільки саме цей вік є сприятливий для розвитку багатьох фізичних здібностей.

**Мета дослідження** – визначити показники спритності хлопчиків і

дівчаток середнього шкільного віку.

**Методи та організація дослідження.** Наші дослідження були організовані та проведені на базі ліцею № 10 «Тріумф» м. Бердичева Житомирської області. Дослідження проводилися восени 2022 року. В дослідженні брали участь учні 5-9 класів у кількості 60 хлопців і 60 дівчат. Визначення показників спритності проводилося за тестом човниковий біг 4x9 м.

**Результати дослідження.** У табл. 1 представлені середні показники човникового бігу 4x9 м хлопчиків і дівчаток 5-9 класів. Так, середній показник хлопчиків 5 класу становить  $12,6 \pm 0,61$  с, а показник дівчат цього віку нижчий –  $12,8 \pm 0,43$  с.

Хлопчики 6 класу в човниковому бігу 4x9 м показали результат  $12,3 \pm 0,67$  с, а їх дівчатка-однолітки –  $12,5 \pm 0,92$  с. Результати учнів 7 класу в човниковому бігу 4x9 м наступні:  $11,3 \pm 0,43$  с – хлопчики,  $12,3 \pm 0,43$  с – дівчатка. Школярі 8 класу показали такі результати: юнаки –  $10,4 \pm 0,95$  с, дівчата –  $12,0 \pm 0,82$  с. Середній показник юнаків 9 класу становить  $10,1 \pm 0,78$  с, а дівчат –  $11,8 \pm 0,88$  с.

Таблиця 1

**Показники човникового бігу 4x9 м учнів основної школи**

Класи	Хлопчики	Дівчатка
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
5 клас	$12,6 \pm 0,61$	$12,8 \pm 0,43$
6 клас	$12,3 \pm 0,67$	$12,5 \pm 0,92$
7 клас	$11,3 \pm 0,43$	$12,3 \pm 0,43$
8 клас	$10,4 \pm 0,95$	$12,0 \pm 0,82$
9 клас	$10,1 \pm 0,78$	$11,8 \pm 0,88$

**Висновки.** В результаті проведеного тестування встановлено, що хлопці основної школи з човникового бігу 4x9 м показали вищий результат, ніж їх однолітки дівчатка, що є закономірним.

**Список використаних джерел:**

1. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. Вип. 3. С. 69-77.
2. Дмитренко С., Борисевич В., Федман А. Розвиток координаційних здібностей в сучасних умовах освітнього процесу. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу. Вінниця, 26 січня 2023 року [Електронний ресурс] / гол. ред. В. М. Мірошніченко; ред. кол.: О. Ю. Брезденюк, В. С. Білоус, Т. В. Осаволук; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2023. Вип. 5. С. 17-19
3. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на

розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. Science Review - Scientific Educational Center Warsaw, Poland. 2018. 4(32), Vol. 5. С. 49-52.

## ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Горчинський Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті висвітлені позитивні та негативні сторони дистанційного навчання у школі. Опираючись на літературні джерела, рекомендовані онлайн-платформи. Проаналізований попередній досвід використання дистанційного навчання учнів основної школи.

**Summary.** The article highlights the positive and negative aspects of distance learning at school. Based on literary sources, online platforms are recommended. The previous experience of using distance learning of elementary school students was analyzed.

**Актуальність проблеми.** В наш час, виникли такі умови, без яких освітній процес неможливо уявити вже без дистанційного навчання. Пандемія та воєнний стан в країні, вимагали нових правил і в робочій сфері. Інтернет і віддалена праця стали невід'ємним аспектом сучасного життя. Разом з тим, освітянська галузь потребує перегляду й удосконалення в процесі переведення на дистанційне навчання.

З однієї сторони, процес спілкування невід'ємно пов'язаний із взаємодією двох сторін. З іншої сторони, якщо ми говоримо про урок фізичної культури, де наявний підвищений ризик травмування, чітке пояснення техніки виконання рухових дій вимагає безпосередньої присутності вчителя. Таким чином, надзвичайно гостро постає питання організації та проведення уроків фізичної культури під час карантинних обмежень і воєнного стану. Необхідно було, використовуючи увесь свій творчий потенціал, поглибити знання з інформатики, створити абсолютно новий формат проведення уроків з фізичної культури, який був би корисним з точки зору рухової активності учня, безпечним і цікавим. Відзначаємо, що достатньо велика кількість батьків мають негативне відношення до занять фізичним вихованням крізь екрани комп'ютера і смартфона. В сучасних умовах впровадження воєнного стану та карантинних обмежень все вищевказане набуває надзвичайної актуальності, коли переважну більшість часу учні вимушені витратити лише на розумову активність. Таким чином, проблема збереження та покращання рівня здоров'я учнівської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є однією з найактуальніших.

**Мета дослідження** – дати характеристику дистанційного навчання у школі.

**Завдання дослідження:** виділити позитивні та негативні аспекти