

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
кафедра фізичного виховання

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: «ВПРОВАДЖЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ З ЕЛЕМЕНТАМИ
СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 9
КЛАСАХ»

студента ступеня вищої освіти магістра
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальності 014 Фізична культура середня освіта
Сапронова Віталія Анатолійовича

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент Мірошніченко Вячеслав Миколайович

Національна шкала _____

Кількість балів _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____
(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____
(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Вінниця – 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ.....	9
1.1 Загальна характеристика рухливих ігор.....	9
1.2 Класифікація рухливих ігор та фізичних вправ, що використовуються у процесі фізичного виховання дітей.....	12
1.3 Рухлива гра як засіб фізичного виховання дітей	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	20
2.1 Методи дослідження	20
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел...20	20
2.1.2 Педагогічні методи досліджень	20
2.1.3 Тестування фізичної підготовленості	23
2.1.4 Методи математичної статистики	26
2.2 Організація та етапи дослідження	26
2.3 Програми з фізичного виховання, які застосовувалася у роботі.....	28
2.3.1 Програма варіативного модуля «Рухливі ігри» для контрольних груп.....	29
2.3.2 Програма варіативного модуля «Рухливі ігри» для основних груп.....	30
РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ.....	33
3.1 Вплив занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» на фізичну підготовленість школярів 9 класів.....	33
3.2 Вплив занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно- координаційних вправ на фізичну підготовленість учнів.....	44

РОЗДІЛ 4 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

ДОСЛІДЖЕННЯ.....	59
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	79

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ЗОШ – загальноосвітня школа;
- КГД – контрольна група дівчат, які займалися за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри»;
- КГХ – контрольна група хлопців, які займалися за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри»;
- ОГД – основна група дівчат, які займалися за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складнокоординованих вправ;
- ОГХ – основна група хлопців, які займалися за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складнокоординованих вправ;
- ЧСС - частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання дітей становить невід'ємну частину виховання, яке здійснюється в єдності з моральним, розумовим і естетичним вихованням, адже метою вчителя є підготовка всебічно розвиненої, фізично здорової особистості. Головними завданнями фізичного виховання в школі є зміцнення здоров'я і сприяння правильному розвитку фізичних і морально-вольових якостей учнів [4, 39, 67].

Головним засобом профілактики захворювань дітей в умовах школи може стати створення оптимального обсягу рухової активності з правильною постановкою навчальної роботи з фізичного виховання [6, 13, 27, 40].

Рухливі ігри відповідно до програми з фізичної культури проводяться на уроках 1-9 класах як окремий варіативний модуль, так і як засіб підтримання емоційного забарвлення уроку в інших модулях [42]. Вони застосовуються з певними цілями, спрямованими на розвиток рухових умінь, навичок і якостей, із завданнями забезпечення фізичного навантаження і різнобічного впливу на організм дітей [43, 51]. Рухливі ігри поєднуються із гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми тощо. Кількість годин на ігри в уроках визначається програмою з дисципліни «фізична культура» [14, 42].

Рухливі ігри є універсальним засобом педагогічного впливу, який дозволяє удосконалювати фізіологічні основи життєдіяльності організму і забезпечують оволодіння ігровими навичками в найбільш сприятливих для їх формування умовах [9, 15]. Рухова діяльність учасників рухливих ігор протікає на тлі активізації інтелектуального та емоційно-вольового компонента психічної діяльності. Це дозволяє використовувати ігри, як засіб активного формування психомоторики, розвитку інтелектуальних здібностей і виховання морально-етичної основи учнів. Завдяки рухливим іграм досягається єдність психологічних і фізіологічних компонентів рухової

діяльності, що сприяють всебічному розвитку і формування особистості [50, 56, 66].

На основі цих особливостей створені два самостійних методи фізичного виховання – ігровий і змагальний, які до теперішнього часу залишаються найбільш поширеними в сучасній системі фізичного виховання [26, 34, 50, 59].

Ігровий метод забезпечує постійну високу зацікавленість у виконанні поставлених завдань, що виконуються у процесі навчальних занять. Змагальний характер ігрових дій сприяє формуванню морально-вольових якостей [1, 3, 18, 23].

Взаємодія учасників гри виховує колективізм і допомагає зміцненню дружніх відносин. Ігровим методом успішно вирішуються завдання початкового навчання, закріплення і вдосконалення техніки і тактики в командних видах спорту [26, 29, 54].

Фахівці в галузі фізичної культури вказують на те, що рухливі ігри розвивають такі фізичні якості, як спритність, швидкість, витривалість. Також використання цього засобу у процесі фізичного виховання школярів сприяє розвитку рухової реакції, швидкості м'язових скорочень, збільшують кількість рухів, які виконуються в одиницю часу [3, 10, 19, 67].

Тому вивчення впливу рухливих ігор на показники фізичної підготовленості школярів розширює можливості створення таких програм, які з одного боку забезпечать різнобічний вплив на організм, що сприятиме належному фізичному розвитку дітей, а з іншого – сприятимуть розвитку зацікавленості дітей до занять фізичною культурою.

Мета дослідження: За динамікою показників фізичної підготовленості учнів 9 класів обґрунтувати доцільність застосування на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу за темою дослідження.

2. Дослідити фізичну підготовленість учнів 9 класів.
3. Розробити авторські зміни до програми варіативного модуля «Рухливі ігри», реалізація яких сприятиме удосконаленню фізичних якостей школярів середнього шкільного віку.
4. Дослідити ефективність уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» без використання та із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ за показниками фізичної підготовленості учнів 9 класів.

Об'єкт дослідження: фізична підготовленість хлопців та дівчат 14-15 років.

Предметом дослідження вплив уроків з фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» без використання та із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ на фізичну підготовленість учнів 9 класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів.

Встановлено особливості впливу уроків з фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» без використання та із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ на фізичну підготовленість учнів 9 класів.

Уперше визначена ефективність занять за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ на фізичну підготовленість учнів 9 класів.

Уперше дана порівняльна характеристика впливу уроків з фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» без використання та із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ на фізичну підготовленість учнів 9 класів.

Доповнено відомості про рівень фізичної підготовленості юнаків та дівчат 14-15 років, що навчаються у загальноосвітніх школах.

Практичне значення роботи.

На основі отриманих даних можна вносити корективи у планування навчально процесу школярів середнього шкільного віку для підвищення їх ефективності.

Отримані дані доповнюють інформацію про фізичну підготовленість хлопців та дівчат 14-15 років.

Особистий внесок у виконання роботи. Автором особисто обстежено 78 учнів 9 класів ЗОШ віком 14-15 років із застосуванням педагогічних методів дослідження. Автор самостійно виконав обрахунки, статистичну обробку та узагальнення результатів дослідження. На основі відомостей, представлених у науковій літературі, та за результатами власних спостережень взято участь у розробці програми варіативного модуля «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ. Планування експерименту, вибір методів дослідження проводилося спільно з науковим керівником.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

1.1 Загальна характеристика рухливих ігор

Сучасні реалії часу вимагають від вчителів фізичної культури формування такого підходу до здоров'я учнів, який включав би основи використання адаптаційних можливостей організму, що дозволило б активно управляти їх розвитком у дітей, забезпечуючи тим самим стійкість до впливів різних стрес-факторів [7, 22].

Чимала роль належить тут і рухливій грі – природному виду рухової діяльності, любов і звичка до якої закладаються з раннього дитинства. Важливо відзначити і наступне [11]. Дефіцит рухів дітей шкільного віку стає причиною ослаблення всього організму, що позначається на зниженні його загальної біологічної стійкості [17, 35, 44].

Рухливі ігри – один із ефективних засобів фізичного виховання школярів. В молодшому і середньому шкільному віці доцільно використовувати рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей в процесі фізичного виховання [8]. Із переходом із класу в клас ігри набувають різні варіанти, ускладняється зміст, вимоги, використовуються елементи спортивних ігор [22, 33].

Можна відзначити, що в школах на уроках фізичної культури за допомогою рухливих ігор вирішують освітні та оздоровчі завдання навчання, готують школярів до здачі нормативів. Навіть у роботі спортивних секцій із дітьми шкільного віку також використовуються рухливі ігри для загальної фізичної підготовки у різних видах спорту.

Рухливі ігри доцільно проводити в період осінньо-зимового та літнього процесу навчання, коли у дітей підвищений емоційний стан що заважає

засвоєнню навчального матеріалу. Можна з упевненістю сказати, що рухливі ігри впливають на розумове і фізичне виховання дітей, вони допомагають розвивати різні групи м'язів, координацію рухів, мову і мислення у школярів [24, 57].

Для того щоб гра виконувала функцію ефективного засобу розвитку особистості, необхідно під час її вибору враховувати психологічні, індивідуальні та вікові особливості учнів. Також велике значення мають вибір місця проведення гри і підготовки інвентарю та обладнання, наскільки правильно, чітко і доступно пояснюються правила ігор, а також наявність змагальної складової. Варто враховувати і правильно підібрані дозування фізичних вправ у процесі гри [13, 31].

Важливою проблемою сучасної школи є не тільки ослаблення здоров'я учнів. Величезна роль у вихованні дітей, особливо молодшого і середнього віку відводиться грі, яка виступає як засіб зміцнення здоров'я і метод фізичного і морального виховання. Граючи, діти і підлітки розвиваються фізично і розумово, загартовуються у вольовому відношенні, краще пізнають один одного. Цьому сприяють ті риси ігрової діяльності, які зближують її з працею. Адже в грі, як і в праці, є мета, яку бажано досягти. Гра, як і робота, яка до душі, пов'язана з почуттям задоволення. І якщо праця має свої закономірності, то і гра пов'язана із застосуванням правил, без яких вона нездійсненна [36, 45, 60].

К. Д. Ушинський, кажучи про гру, відзначав, що в ній формуються всі сторони душі людської, її розум, серце, воля. У грі не тільки виражаються здібності дитини і сила його душі, а й сама гра має великий вплив на розвиток дитячих здібностей, а отже, і на майбутню долю [61].

Рухливі ігри відповідають потребі дитини в руховій активності. Відомий лікар-педіатр Е.А. Покровський писав про тісний зв'язок розумового і фізичного розвитку дітей, що проявляється в тому числі у грі, коли необхідно не просто дотримуватися заданих правил, але ставитися до цих подій з усією серйозністю, присутністю духу, невтомністю і наполегливістю.

Він підкреслював важливість для розвитку дитини прилучення до народної традиції як найважливішої умови формування рис національного характеру (ми сьогодні б назвали це формуванням культурної ідентичності) [13].

Слід зазначити, що ігровий метод широко використовується на уроках при проведенні спортивних заходів, завдяки чому підвищується інтерес учнів до занять, повніше використовується відведений на них час, а отже, успішніше вирішуються поставлені педагогічні завдання. Крім цього, дія, забарвлена елементами гри, встановлює між учасниками міцний зв'язок, на основі якого успішніше розвиваються і неігрові дії [32, 46].

Основними критеріями вибору гри можна назвати наступні:

1. Гра повинна дисциплінувати учасників, характер занять повинен бути виховним.
2. Всі ігри повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я учнів.
3. Рухливі ігри повинні підбиратися учителями відповідно до рівня фізичної підготовки школярів.
4. Використовуватися повинна гра, яка буде залучати всіх учнів і викликати у них інтерес до занять фізичною культурою [40, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Слід зазначити, що в основному методики рухливих ігор розроблені для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Під час роботи з дітьми середнього і старшого шкільного віку практики рекомендують міняти методику, перед застосуванням рухливих ігор на заняттях. Одним із найбільш оптимальних варіантів вважається заміна інвентарю або ж ускладнення ігор, за допомогою внесення додаткових правил.

1.2 Класифікація рухливих ігор та фізичних вправ, що використовуються у процесі фізичного виховання дітей

Педагогічне значення будь-якої класифікації рухливих або спортивних ігор полягає у виявленні загальних, з одного боку, і особливих, з іншого боку, рис досліджуваного виду діяльності.

Виділення загальних рис допомагає педагогу включати різні рухливі і спортивні ігри в навчальний процес не хаотично, а з певною логічною послідовністю, сприяти переносу і запозиченню техніки рухових дій, способів досягнення мети, тактичних варіантів з однієї гри в іншу [38, 48].

Інтерес вчених до побудови класифікацій рухливих і спортивних ігор не випадковий, оскільки отримані при цьому знання дозволяють більш ефективно вирішувати педагогічні завдання на навчальних заняттях фізичною культурою в різних освітніх установах.

Одну із перших класифікацій рухливих і спортивних ігор на початку минулого століття запропонував В.Г. Марц [38]. Вчений, вивчаючи особливості психофізіологічного розвитку дітей різного віку, прийшов до висновку, що всі ігри доцільно розділити на три великі групи: за походженням (творчі і традиційні), за змістом (фізичним і психічним) і за дією (фізичною і психічною). Тобто вчений виділив відразу три незалежних один від одного критерію класифікації. Причому, в кожній із перерахованих груп автор виділив ще й підгрупи: природно-побутові, педагогічно-систематичні, пасивні, активні, інтелектуальні, соціальні тощо. В основу поділу на підгрупи було покладено цільову ознаку діяльності [38].

Класифікацію спортивних ігор М.Д. Ромм [54] розробив на початку 30-х років минулого століття. Автор вважав, що всі існуючі спортивні ігри з м'ячем можуть бути розділені на дві великі групи: гри з маленьким м'ячем - (хокей на льоду і на траві, крикет, бейсбол, гольф, лаунтенніс і т.д.) і великим м'ячем.

Ігри з великим м'ячем М.Д. Ромм розділив на три підгрупи: а) ручні гри (волейбол, баскетбол, гандбол, ручний м'яч і італійська гилка); б) ножні гри (футбол); в) змішані (регбі).

М. Ellis [70], розглядаючи особливості змагання як діяльності, яка регламентується заздалегідь встановленими правилами, порівнював шанси всіх спортсменів на успіх, обґрунтував свою класифікацію ігор.

Вчений виділив чотири види ігор:

1. Ігри, в яких є або лінія, або певна речова мета (ворота), які сторони атакують або захищають. Такі ігри автор назвав «територіальні».

2. Ігри, головним завданням в яких є потрапляння у ціль. Таким ігор було дано назву «Ігри - попадання в ціль».

3. Ігри на корті, де ігровий майданчик розділений між суперниками навпіл або загальний для обох протиборчих сторін.

4. Ігри на полі, де дії відбуваються на колоподібному майданчику [70].

Ю.М. Кравців [52] представив класифікацію спортивних ігор, засновану одночасно на чотирьох критеріях - кількість учасників гри (командні - індивідуальні ігри); наявність або відсутність контакту між сторонами (контактні - неконтактні ігри); форма ігрового предмета (м'яч - інші предмети); спосіб приведення ігрового предмета в рух (безпосередні дії - дії з інвентарем).

W. Bedford і J. Robinson [68] в якості критерію класифікації рухливих ігор виділили особливості ігрового простору. У науковій праці «Ігри світу» автори розділили всі відомі їм ігри на наступні групи: настільні ігри; ігри, в які можна грати скрізь; переслідування і гонки; ігри на відкритому просторі; ігри на корті; фестивалі гри; вуличні ігри та ігри на шкільному подвір'ї.

F. Lebed [71] представив класифікацію ігор, в основі якої покладено спеціальні вміння гравців до маніпулювання предметами:

- ігри, в яких предметом маніпулюють безпосередньо за допомогою різних частин тіла гравців (умовно - футбол, волейбол);

- ігри, в яких маніпуляція предметом виконується опосередковано за допомогою інструменту (умовно - хокей, гольф);
- ігри змішаного типу, де маніпуляції предметом гравці виконують як безпосередньо, так і опосередковано (умовно - бейсбол).

Інша класифікація Ф. Лебеда [34] розділяє ігри за змістовною ознакою, яка також пов'язана з ігровим предметом. Так як, на думку автора, те, що відбувається з ігровим предметом, визначає сюжет будь-якої гри, розкриваючи її природу, виділяється чотири групи ігор: з прямим протидією, де учасники «за предмет борються»; предметом потрапляють у ціль; предметом бавляться або жонглюють, змагаючись при цьому в спритності; предмет, представляючи собою центральний елемент гри, супроводжує переміщення гравців, які змагаються в швидкості і витривалості [34].

Одним з найбільш традиційних розподілів спортивних та рухливих ігор є класифікація їх на: командні та індивідуальні. Найбільш важливим педагогічним наслідком з цього можна вважати необхідність врахування тактичних і психологічних основ взаємодії партнерів в процесі гри [28, 41, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Взявши за основу цю ознаку, Ф. Лебідь [34] розділив спортивні ігри на три групи.

Перша група: ігри з монофазними ігровими діями. Для цих ігор характерні єдність захисної і нападаючої дії; суворя послідовність виконання цих дій суперниками; визначення особистого виграшу (програшу) за двома ознаками: потраплення ігрового предмета в ціль чи помилкова дія суперника з ігровим предметом; існування кожного прийому гри в якості повної ігрової дії і тільки в формі спеціального прийому. Таким чином, всі можливі міри свободи у пошуку шляхів досягнення особистого виграшу є варіювання техніки обмеженою кількістю прийомів гри. В таких іграх однофазної ігрової дії не дозволяє виконувати колективну взаємодію в пошуках шляхів до виграшу. Тобто, взаємодії гравців зводяться до взаємних погоджень вихідних

позицій і зон відповідальності в ігровому просторі [34, [Ошибка! Источник ссылки не найден.](#)].

Друга група – це ігри, в яких кількість фаз ігрової дії обмежена. Для цієї групи ігор характерні: комплексні дії, жорстка регламентація кількості передач ігрового предмета (ч інших прийомів) в ході виконання будь-яким із суперників нападаючої дії; аналогічна з першою групою процедура визначення особистого виграшу. В учасників таких ігор значно обмежена кількість ступенів свободи в пошуку шляхів ураження цілі або захисту від атаки. Разом з тим, в порівнянні із першою групою, такі ігри мають значно більшу тактичну різноманітність в силу можливості взаємодії гравців в ході виконання ігрових дій [34].

Третя група – ігри, де переважають поліфазні ігрові дії. Для цих ігор характерні колективний характер дій, можливість виконувати ігрові дії, використовуючи будь-яку кількість і набір індивідуальних прийомів і взаємодій. Однак у деяких з даної групи ігор правила передбачають обмеження часу ведення атаки. Проте, ігрові дії можуть складатися з необмеженої кількості окремих фаз. Обмеження створюються тільки правилами змагань. Таким чином, всі ігри, що проводяться в контакті із суперником, мають поліфазні ігрові дії [34].

Крім цього, існує також класифікація спортивних ігор за ступенем конфліктності.

Тут розглядається розмежування змагальної діяльності не тільки на окремі «рівноправні» види, що володіють специфічним набором властивостей конфлікту, але і створює ієрархію видів рухливих та спортивних ігор за ознаками конфлікту в певній послідовності, яка демонструє гостроту виразності конфліктної протидії суперників. Найбільш конфліктними іграми є ті, де протиборство гравців завжди контактне [71].

Таким чином, можна констатувати, що навіть розроблені незалежно один від одного класифікації рухливих і спортивних ігор, якщо вони спираються на сутнісні ознаки досліджуваного феномена, можуть взаємно

доповнювати один одного, а значить, і утворити досить тонку систему, що дозволяє істотно підвищувати ефективність педагогічного процесу на навчальних заняттях фізичною культурою в загальноосвітніх школах [61, 71].

Фізичні вправи, що використовуються у процесі фізичного виховання різних груп населення, а також у спорті, прийнято класифікувати здебільшого за напрямком виконання окремих рухів, одночасності чи послідовності включення окремих частин тіла, темпом виконання та циклічності виконуваних рухів. Науковців пропонують наступну класифікацію фізичних вправ:

1. Одночасно-односпрямовані вправи, тобто такі вправи, коли рух (руками) верхніми кінцівками виконуються одночасно і в одних і тих же напрямках. Це рухи із симетричною координацією та із симетричних вихідних положень, одночасно працюють однойменні м'язи рук і активізуються обидві півкулі головного мозку.

2. Вправи циклічного характеру з перехресною координацією верхніх і нижніх кінцівок з одночасною роботою м'язів-антагоністів при циклічному повторенні рухових поєднань, робота рук поєднується з рухами ногами і тулубом.

3. Вправи послідовні або рівночасно-різноспрямовані, тобто виконувані одночасно двома руками в різних площинах з однойменною роботою не однойменних м'язів рук і ніг, такі вправи являють собою рухи з асиметричною координацією з асиметричних вихідних положень.

4. Різноритмічні вправи, тобто такі вправи, під час яких, наприклад, одна рука припиняє рух, а потім включається в нього. Робота м'язових груп, що беруть участь в русі, здійснюється з порушенням ритму. Вправи виконуються як з асиметричними, так і з симетричними рухами і вихідним положенням. Завдяки таким вправам формується рухова пам'ять, ритмічна здатність, вдосконалюється психічна функція, увага [9, 73].

1.3 Рухлива гра як засіб фізичного виховання дітей

Рухливі ігри на уроках фізичної культури плануються на весь навчальний рік з урахуванням сезону і завдань, поставлених в кожному навчальному семестрі. Розподіл ігрового матеріалу залежить і від пори року. Восени і навесні, коли уроки проходять на відкритому майданчику, є більше можливостей для проведення ігор з метаннями і перебіжками [1].

У другій і третій чверті заняття проводяться в спортивному залі і з'являється можливість використання спортивного інвентарю та обладнання залу. Нові ігри на уроках розучуються в основному в кінці першої, у другій і в третій навчальних чвертях.

Щоб зберегти у школярів інтерес до гри й бажання пограти в наступний раз, не слід затягувати час на одному уроці проведення тієї чи іншої гри. Під час проведення ігор зазвичай використовують фронтальний і груповий метод [41].

Рухливі ігри можуть проводитися в будь-якій частині уроку [18]. У підготовчій частині головним завданням є організація уваги, розігрівання організму, вдосконалення різних стройових вправ. В основній частині за допомогою ігор можуть вирішуватися педагогічні завдання, пов'язані з удосконаленням рухових умінь і навичок. Це ігри з активною діяльністю, значним фізичним й емоційним навантаженням. Завданням у заключній частині уроку є повернення організму у відносно спокійний стан, організоване закінчення уроку. Тому тут проводяться ігри, які не потребують великого навантаження і збудження. Можуть застосовуватися ігри на увагу, а також ігри із незначною руховою активністю.

Рухливі ігри можуть бути засобом для виконання завдань фізичної підготовки і вдосконалення елементів спортивної техніки, а також вихованню рішучості, волі та інших важливих якостей. Ігри із включенням складно-координаційних вправ та окремих елементів техніки доцільно

застосовувати в тому випадку, якщо ці елементи попередньо розучені. На початку в грі даються завдання: хто правильніше і точніше виконає вправу, хто менше зробить помилок. Це важливо для усвідомленого сприйняття рухів. І тільки після цього ігри пов'язують із завданнями: хто швидше, хто далі, хто більше тощо [40].

Крім кількісної повинна бути якісна оцінка виконання рухових дій. Важливо домагатися, щоб елементи техніки по можливості точно відтворювалися учасниками в процесі естафетних ігор (подолання відстаней) і в іграх з ациклічною структурою (подолання ваги, стрибки) [14].

У програмі немає прямих вказівок про застосування ігор з метою освоєння конкретних вправ, але за умови вмілого підбору і використання їх в процесі фізичного виховання школярів можна домогтися високого ефекту. Ігри в навчально-виховному процесі спрямовані на вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань [67].

В процесі гри школярі виконують не тільки вправи в яких вже мають навички, їх закріплення і вдосконалення, а й формують нові процеси, нові якості. Таким чином можна зробити висновок, що рухлива гра є основною зброєю вчителя для повноцінного всебічного розвитку особистості дитини.

Ігрова діяльність відрізняється складністю і різноманітністю рухів. У неї, як правило, можуть бути залучені всі м'язові групи, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Також необхідно відзначити, що ігри сприяють і моральному вихованню: повага до суперника, почуття товариськості, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення. Вони мають і неоціненне гігієнічне значення, яке посилюється можливістю їх широкого використання в природних умовах, що сприяє загартовуванню та зміцненню здоров'я дітей [67].

Глибина і різнобічність впливу роблять гри незамінним засобом виховання. Використання ігор у певній системі і в поєднанні з іншими засобами забезпечує високу ефективність виховання необхідних рис характеру сучасної дитини [52].

Таким чином, в сучасних умовах школярам просто необхідні заняття фізичними вправами і рухливими іграми, які заспокоюють і зміцнюють нервову систему, знімають напругу, створюють бадьорий, життєрадісний настрій, в умовах, коли йде, з одного боку, різке зниження м'язової активності, а з іншого - підвищуються нервово-психічні навантаження. А це, в свою чергу, сприяє підвищенню працездатності, успішності дітей та підлітків, зміцненню їхнього здоров'я [67].

Підводячи підсумок, слід констатувати, що рухливі ігри є одним з найдоступніших, емоційних і разом з тим дієвих засобів самопізнання, розваги, відпочинку, фізичного та інтелектуального розвитку школярів. Правильно підібрані ігри знімають напругу, що виникає в процесі навчальних занять, піднімають настрій учасникам. А багатий ігровий досвід, що отримується дітьми в процесі проведення рухливих ігор надає неоціненну користь при навчанні рухливим іграм.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи досліджень

Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичних джерел;
- педагогічні методи;
- тестування фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел

Теоретичний аналіз науково-методичних джерел за темою дипломної роботи здійснювався на ґрунті наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників. Порівняльний аналіз цих робіт дозволив сформулювати робочу гіпотезу, мету, завдання дослідження, узагальнити науково-інформативну базу з досліджуваної проблеми.

Узагальнення даних, отриманих із наукових джерел, дозволило обґрунтувати доцільність застосування естафет з елементами складно-координованих вправ на уроках з фізичної культури із учнями 9 класів за програмою варіативного модуля «рухливі ігри» з метою оптимізації процесі фізичного виховання та підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

2.1.2 Педагогічні методи досліджень

Педагогічне спостереження проводилося як на етапі збору первинної інформації з метою визначення напрямку дослідження, так і під час усього

експериментального етапу дослідження з метою аналізу та оцінювання ефективності процесу фізичного виховання із учнями 9 класів.

Загалом проаналізовано понад 50 уроків з фізичної культури за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри». Під час спостереження досліджувалися структура, зміст, спрямованість та методика проведення уроків, використані засоби й методи фізичного виховання, здійснювалося дозування фізичних вправ.

Також аналізувалася ефективність впливу уроків фізичної культури за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри» без використання та із використанням естафет з елементами складно-координованих вправ на фізичну підготовленість учнів.

Спостереження здійснювалося шляхом: 1) «із середини», оскільки дослідник був учасником педагогічного процесу; 2) «відкрито» у позиції спостереження, оскільки досліджуваним пояснювали, що за ними проводиться спостереження; 3) «безперервно», тобто здійснювалося від початку і до кінця педагогічного експерименту.

Згідно з програмою навчальних занять, спостереження було поділено на «розвідувальні», тобто такі, що проводилися до початку формуального експерименту з метою визначення напрямку дослідження, та «основні», що здійснювалися безпосередньо під час формуального експерименту й регламентувалися чітким оцінюванням.

Педагогічне спостереження включало аналіз кожного заняття із зовнішньої (за інтенсивністю й обсягом виконаної роботи) та внутрішньої (за частотою серцевих скорочень, ступенем почервоніння, блідістю шкіри, координацією рухів) сторони фізичних навантажень. Контроль ЧСС здійснювався пальпаторним методом.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формуального дослідження. Констатувальний експеримент здійснювався з метою дослідження вихідного рівня фізичної підготовленості хлопців та дівчат 9 класів та виявлення різниці між цими показниками залежно від статі.

Формувальне дослідження проводилося з метою вивчення впливу уроків з фізичної культури за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри» без застосування та із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ на фізичну підготовленість учнів 9 класів.

Динаміка показників фізичної підготовленості визначалася за результатами загальноприйнятих тестів для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей школярів.

Застосовані методи тестування фізичної підготовленості дозволили оцінити фізичний стан школярів усіх досліджуваних груп до початку занять, а в подальшому через 8 та 16 тижнів.

Дослідження впливу занять фізичною культурою за запропонованими програмами на фізичну підготовленість дівчат проводили з урахуванням фаз ОМЦ: у постменструальній (6-12 доба по закінченні менструації) та у постовуляторній фазах (16-24 доба по закінченні менструації). Згідно з науково достовірними рекомендаціями, отриманими деякими дослідниками [8, 65], обстеження осіб жіночої статі не проводилося у фазу менструації та овуляції (12-13 дні після закінчення менструації) через можливість погіршення їхньої працездатності й координації рухів та, відповідно, ймовірну необ'єктивність отриманих результатів.

Тривалість педагогічного експерименту обумовлена результатами наукових досліджень, які свідчать про те, що тренувальний кумулятивний ефект занять в аеробному режимі енергозабезпечення може проявлятися не раніше 12-16 тижнів від початку занять та зберігатися протягом 16 тижнів після їхнього завершення [64].

Вплив занять за розробленими програмами оцінювали шляхом порівняння результатів досліджень, отриманих на різних етапах педагогічного експерименту за динамікою змін показників фізичної підготовленості школярів.

2.1.3 Тестування фізичної підготовленості

З огляду на те, що існує взаємозв'язок між фізичним здоров'ям людини й здатністю проявляти якісні параметри рухової діяльності [63], фізичну підготовленість досліджували за тестами і нормативами для оцінки розвитку фізичних якостей із Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів [42]. Ефективність впливу занять за програмами оцінювали за динамікою таких показників фізичної підготовленості, як: швидкість; витривалість; активна гнучкість хребта; силова динамічна витривалість; спритність, вибухова сила [20, 42].

Швидкість оцінювалася за результатом бігу на 30 м із високого старту. Тест виконувався на біговій доріжці. За командою вчителя «На старт!» ученик приймав положення високого старту. За командою «Руш!» ученик якомога швидше долав дистанцію 30 м. Результатом вважався час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Витривалість визначали за тестом «Рівномірний біг 1500 м» (для хлопців) та «Рівномірний біг 1000 м» (для дівчат). Тест виконували на біговій доріжці. Технологія виконання тесту така, як і при тестуванні з бігу на 30 м. Фіксували час подолання дистанції у хвилинах, секундах із точністю до десятих.

З метою оцінювання активної гнучкості хребта використовувався результат нахилу тулуба вперед із положення сидячи, торкаючись пальцями відмітки вимірюваного приладу. Вимірювання проводилося за допомогою планочного пристрою й фіксувалося у сантиметрах. Досліджувані у положенні сидячи ноги на ширині плечей, п'яти доторкаються до планки вимірювального пристрою, за рахунок власних зусиль здійснювали нахил тулуба вперед, намагаючись при цьому на декілька секунд зафіксувати доторкання до лінійки планочного пристрою обома руками одночасно. Рівень п'ят досліджуваних знаходився на поділці «нуль» лінійки планочного пристрою. Від «0» і далі від досліджуваного шкала з додатними числами, від

«0» і ближче до досліджуваного – шкала з від'ємними числами. Отримані дані виражалися як додатними, так і від'ємними числами у сантиметрах.

Силову динамічну витривалість м'язів рук визначали за тестом «підтягування». Хлопці виконували це тестове завдання у висі, а дівчата – у висі лежачи. Висота перекладини для хлопців становила 210 см. При цьому головною умовою правильного виконання була відсутність опори під ногами. Хлопці перед початком бралися за перекладину долонями вперед, руки знаходилися на ширині плечей. Тулуб відхиляли на 25°. На видиху робили підтягування до торкання перекладини підборіддям. Тулуб тримали рівно. Після повільного опускання до прямих рук вправу повторювали максимальну кількість разів. Результатом вважали кількість безпомилкових підтягувань.

Дівчата виконували тест на перекладині висотою 95 см із вихідного положення хват зверху долонями вперед, руки прямі на ширині плечей. Тулуб під час виконання вправи тримали рівно на прямій лінії (плечі-таз-п'яти). За командою, згинали руки, підтягуючись до положення, коли підборіддя знаходилося над перекладиною. Після фіксації положення опускалися у вихідне положення. Вправу повторювали максимальну кількість разів. Результатом тестування вважали кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Силову витривалість плечового поясу також визначали за тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Хлопці виконували віджимання від підлоги, а дівчата – від гімнастичної лави. Висота лави становила 30 см. Досліджувані приймали положення упору лежачи, руки тримали прямими на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворювали пряму лінію, пальцями стоп опиралися на підлогу. За командою досліджувані починали ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки, фіксуючи у нижній позиції (на зігнутих руках) торкаючись підлоги (лави) та верхній позиції. Торкання підлоги (лави) стегнами, вигин тулуба, зупинку більше 3 секунд, неоднчасне згинання рук, неповну амплітуду рухів чи фіксацію положення на зігнутих чи прямих руках вважали

помилкою виконання тесту. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховувалися. Результатом вважалася максимально можлива кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу [20, 42].

Спритність оцінювалася за результатами човникового бігу 4×9 м із перенесенням кубиків. Результатом тестування вважався час від старту до моменту, коли досліджувані опускали другий кубик у стартове коло.

З метою дослідження вибухової сили м'язів ніг використовувався тест «стрибок у довжину з місця». Тест виконували на неслизькому рівному покритті. Учні робили три спроби. Вимірювання здійснювалося за допомогою сантиметрової стрічки. Фіксували відстань від лінії для стрибка до найближчої частини тіла, яка доторкнулася покриття під час приземлення. Зараховували кращий результат із трьох спроб. Результатом тестування вважалася дальність стрибка в сантиметрах у кращій із трьох спроб [20, 42].

Вибухову силу м'язів плечового поясу визначали за тестом «метання малого м'яча на дальність». Технологія виконання тесту полягала у виконанні наступних елементів: розбіг, кидок, гальмування. М'яч утримували вказівним та середнім пальцями робочої руки (для правши – права, для шульги – ліва), які розміщені позаду м'яча, а великий та підмізинний утримують його збоку. Кисть з м'ячем знаходилася на рівні голови. Досліджувані виконували розбіг який завершувався перехресним кроком. Далі виконували кидок м'яча. М'яч випускали під кутом 40-45 градусів. З метою гальмування тулуб по інерції нахилився вперед і виконувався стрибок уперед з ноги протилежної робочій руці на іншу. Умовою залікового виконання тесту вважали недопущення заступу за лінію, що обмежує розбіг. Надавалося три спроби. Зараховували кращий результат, виражений у метрах з точністю до десятих [20, 42].

Швидкісно-силову витривалість м'язів черевного пресу оцінювали за тестом «піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 секунд». Тест виконувався на гімнастичному килимку із вихідного положення «лежачи

руки за головою, ноги зігнуті під кутом 90° ». По команді досліджувані у максимальному темпі піднімали тулуб, фіксуючи положення «сидячи» і поверталися у вихідне положення. Результатом тестування вважалася кількість піднімань за 30 секунд [20, 42].

2.1.4 Методи математичної статистики

Результати досліджень підлягали математичній обробці. З метою надання характеристики всього обсягу спостережень наводилися узагальнюючі числові показники, які відображають положення центру емпіричних розподілень і їхнього розсіювання, а саме: середнє арифметичне значення (\bar{x}); похибка середнього арифметичного (m); середнє квадратичне (стандартне) відхилення (S); дисперсія (S^2); коефіцієнт варіації (V).

Значення вибірки з генеральної сукупності підлягали закону нормального розподілу, що перевірялося за допомогою критерію Пірсона [12, 16, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. З огляду на те, що розподіл усіх досліджуваних показників відповідав нормальному, з метою визначення достовірності різниці між середніми значеннями використовувався t-критерій Стьюдента. Різниця вважалася вірогідною при різниці значимості у 5% ($p < 0,05$) [30].

Опрацювання результатів дослідження походило з використанням електронних таблиць Microsoft Excel 2016, що дало змогу провести аналіз вимірювань та розрахунків величин.

2.2 Організація та етапи дослідження

Дослідницька робота проводилася на базі **лабораторії кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та на базі загальноосвітньої школи № 36 м. Вінниця**. Дослідження впливу уроків

фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» на фізичну підготовленість учнів 9 класів проводилось протягом 16 тижнів у два етапи.

У констатувальному експерименті брали участь 78 школярів, які за медичними показниками відносилися до основної медичної групи, не мали попереднього систематичних оздоровчих занять чи занять спортом. З них 38 осіб чоловічої статі та 40 осіб – жіночої.

Для участі у формуальному експерименті з числа обстежуваних відповідно до статі нами сформовано чотири експериментальні групи. Контрольна група хлопців (КГХ) налічувала 19 осіб, основна група хлопців (ОГХ) – 19 осіб. До складу контрольної (КГД) та основної (ОГД) груп включено дівчат у кількості 20 та 20 осіб відповідно.

До проведення формуального експерименту між показниками фізичної підготовленості представників контрольних та експериментальних груп для кожної статі вірогідні відмінності не встановлено ($p > 0,05$).

Учні контрольних і основних груп займалися за програмою з фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» з урахуванням основних педагогічних принципів фізичного виховання та методичних рекомендацій щодо проведення занять у загальноосвітніх школах.

Незалежно від програм, сумарна тривалість занять у тижневому мікроциклі становила 3 академічних години (3 заняття по 45 хвилин). Хлопці та дівчата контрольних та основних груп займалися за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри».

Структура кожного уроку в усіх групах була загальноприйнятною: підготовча, основна й заключна частини.

Різниця занять у групах полягала в тому, що, на відміну від контрольних груп, які займалися за запропонованою розробниками програмою варіативного модуля «Рухливі ігри», учні основних груп протягом усього формуального експерименту 20% часу, відведеного для уроків з фізичної культури, застосовували естафети з елементами складно-координаційних вправ.

У процесі уроків з фізичної культури ми здійснювали контроль за функціональним станом учнів у вигляді усного опитування та визначення ступеня втоми за зовнішніми ознаками й результатами пульсометрії.

Для вирішення поставлених завдань дослідження проводилися у чотири етапи.

На *першому* етапі (вересень 2019 р.) здійснено аналіз наукових джерел за темою дослідження, узагальнено досвід практичної роботи провідних фахівців з фізичної культури, досліджено засоби та методи підвищення ефективності фізичних вправ. Обґрунтовано робочу гіпотезу, визначено мету, конкретизовано завдання дослідження. Відповідно до завдань підібрано методи дослідження. Здійснено підбір контингенту учнів для включення в дослідження.

На *другому* етапі (жовтень 2019 р.) проведено констатувальний експеримент у рамках якого визначено рівень розвитку фізичних якостей учнів 9 класів.

З урахуванням вікових особливостей учнів 9 класів внесено авторські корективи до програми занять з фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» які полягали у впровадженні естафет з елементами складно-координаційних вправ.

На *третьому* етапі (жовтень 2019 – лютий 2020 рр.) проведено формувальний експеримент.

На *четвертому* етапі (березень 2020 – жовтень 2020 рр.) здійснено статистичну обробку отриманих результатів, узагальнено експериментальні дані, сформульовано висновки, здійснено оформлення дипломної роботи.

2.3 Програми з фізичного виховання, які застосовувалися у роботі

Учні контрольних та основних груп займалися за «Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи» затвердженою наказом Міністерства освіти і науки № 1407, від 2017

року [42]. Відповідно до вимог Навчальної програми з початку навчального року учні виконували інваріантну частину програми «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» на яку виділено 18 годин. Заняття носили рекреаційний характер, навчальні нормативи не приймалися. У подальшому досліджували контрольних та основних груп на уроках фізичної культури займалися за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри».

2.3.1 Програма варіативного модуля «Рухливі ігри» для контрольних груп

Програма варіативного модуля «Рухливі ігри» є складовою частиною Навчальної програми затвердженої Міністерством освіти і науки [42]. До змісту навчального матеріалу даної програми входять теоретичні відомості, загальна фізична підготовка, рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор. Теоретичний матеріал передбачав оволодіння матеріалом про суть та класифікацію рухливих ігор; історія виникнення та етапи розвитку рухливих ігор; вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей; значення рухливих ігор для фізичної культури школяра.

Крім теоретичного матеріалу кожний урок у себе включав загальну фізичну підготовку; спеціальну підготовку та професійно-прикладну фізичну культуру; рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор.

Перевагою варіативного модуля «Рухливі ігри» є велике різноманіття рухливих ігор; можливість всебічно впливати на фізичний розвиток дитини; підвищення рівня патріотизму дітей; зацікавленість до уроків фізичної культури.

З метою профілактики травматизму на уроці дотримувалися правил безпечної поведінки.

Навчальною програмою рекомендовано на вивчення кожного модуля виділяти по 18 годин. Разом тим дана програма передбачає мотивоване збільшення годин. Тому учні за даною програмою займалися 16 тижнів.

Структура та зміст програми варіативного модуля «Рухливі ігри» наведена у додатку А.

Обов'язковою умовою була згода учнів займатися саме цим видом рухової активності, оскільки такі умови передбачені Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів I-III ступенів [42].

Для цього на початку навчального року проводили анкетування. Крім фізичних навантажень, запланованих для уроку, передбачалися і домашні завдання. Вони були спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час та досягнення оздоровчого ефекту.

2.3.2 Програма варіативного модуля «Рухливі ігри» для основних груп

Як зазначають фахівці у галузі фізіології спорту, сенситивний період для розвитку спритності припадає на віковий період який починається у 7-10 років і завершується у 13-15 років [8, 37, 40, 57]. Не спрямувавши вчасно вплив фізичних вправ на розвиток якостей які знаходяться у сенситивному періоді можна на завжди втратити можливість їх розвинути [57]. Саме тому до програми варіативного модуля «Рухливі ігри» ми внесли авторські зміни, які полягають у включенні естафет з елементами складно-координаційних вправ, призначення яких полягає у цілеспрямованому впливі на розвиток спритності в учнів 9 класів.

Учні основних груп займалися за тією програмою, що й учні контрольних груп, із єдиною відмінністю – до програми для основних груп були внесені авторські зміни. Авторські зміни до програми розробили на основі даних наукової літератури [2, 5, 21, 28, 47, 49, 53, 55, 62, 67]. Зміни до кожної із програм вносилися в обсязі не більше ніж 20 % від загального обсягу програмного матеріалу (такі умови передбачені Навчальною програмою). При виборі естафет враховано можливості їх застосування в умовах того навчального закладу де проводяться дослідження, а саме,

наявність відповідної матеріальної бази та необхідного інвентарю. Оскільки вправи спрямовані на розвиток спритності не доцільно виконувати на фоні значної фізичної втоми [1], естафети учні виконували у першій половині основної частини уроку.

Наводимо приклад декількох естафет з елементами складно-координаційних вправ:

Учні розділені на 2 команди по 4 учасники у кожній і вишикувані у колонку обличчям до лінії старту. На відстані 10 м напроти кожної із команд знаходяться фішки. Перші номери у колонці тримають тенісну ракетку із тенісним м'ячем на ній. По команді учителя «Руш!» перші номери повинні якнайшвидше оббігти фішку напроти, однією рукою балансує м'ячем на ракетці і повернутися до команди, передавши ракетку з м'ячем наступному учневі. За умовами естафети учасник не має права допомагати іншою рукою балансувати м'ячем на ракетці, при падінні м'яча учень продовжує рух від місця втрати м'яча. Перемагає команда останній учасник якої перетинає стартову лінію першим.

Естафета з елементами старту з різних положень: учнів розподіляють на 4 команди по 4 учасники у кожній. Учасники кожної із команд розташовані на відстані 5 м один від одного по прямій лінії. Учні на першому етапі приймають вихідне положення «сидячи на підлозі, схрестивши ноги (по-турецьки)». Учні другого етапу приймають вихідне положення «упор лежачи з опорою на лікті (планка)». Учні третього етапу приймають вихідне положення «низький старт, але розташовуються у протилежному напрямку від напрямку руху». Учасники четвертого етапу приймають вихідне положення «високий старт і розташовуються у протилежному напрямку від напрямку руху». Передача естафети відбувається шляхом доторкання до будь-якої частини тіла. Дається старт одночасно для усіх команд. Фініш фіксується після подолання четвертим учасником свого п'ятиметрового відрізка. Естафету проводили 4 рази, кожного разу замінюючи учасників на

етапах таким чином, щоб кожен учасник мав можливість стартувати з усіх, передбачених естафетою стартових положень.

Складно-координаційні естафети підбирали різного характеру:

- пов'язані із переміщенням тулуба у обмежених просторових рамках;
- пов'язані із виконанням вправ циклічного характеру з перехресною координацією верхніх і нижніх кінцівок;
- пов'язані із виконанням вправ спрямованих на контроль рухів у силі та просторі (метання дротиків у ціль);
- пов'язані із виконанням різноритмічні вправи.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ

3.1 Вплив занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» на фізичну підготовленість школярів 9 класів

Проведені нами дослідження фізичної підготовленості учнів 9 класів показали, що заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» загалом викликають позитивні зміни у прояві фізичних якостей у школярів. При цьому позитивні зміни у розвитку окремих фізичних якостей спостерігалися протягом формувального дослідження незалежно від початкового рівня фізичної підготовленості та статі досліджуваних.

Так, результати виконання тесту «біг 30 м», за яким вивчали швидкісні можливості хлопців, які входили до складу експериментальної групи КГХ, за нормативною шкалою для учнів 9 класів загальноосвітніх шкіл до початку занять за варіативним модулем «Рухливі ігри» відповідали «середньому» рівню компетентності (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Вплив занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» на фізичну підготовленість учнів 9 класів чоловічої статі (n=19)

Показники	Середні значення, $\bar{x} \pm S$		
	до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів
Біг 30 м (с)	5,94±0,09	5,82±0,10	5,68±0,07*
Рівномірний біг 1500 м (хв.с)	7,12±0,24	7,10±0,18	7,01±0,16
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	4,30±0,41	5,00±0,47	5,20±0,53
Підтягування (кількість разів)	5,95±0,35	6,45±0,47	6,60±0,59

Продовження табл. 3.1

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	18,05±0,83	18,20±0,77	18,25±0,77
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,45±0,14	11,35±0,20	11,07±0,13
Стрибок у довжину з місця (см)	170,05±2,01	171,18±1,95	172,40±1,89
Метання малого м'яча на дальність (м)	25,40±1,01	25,55±1,06	26,10±0,89
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	19,20±0,71	19,70±1,01	20,50±0,89

Примітка. * - статистично достовірні відмінності відносно вихідних даних ($p < 0,05$)

Через 8 тижнів від початку формувального дослідження у представників групи КГХ суттєвих змін у прояві швидкості не фіксувалося ($t=0,91$, $p > 0,05$). Покращення рівня компетентності цієї фізичної якості не відбулося.

По завершенні педагогічного експерименту під впливом регулярних занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» у хлопців групи КГХ зареєстровано вірогідне зменшення часу подолання контрольної дистанції 30 м бігом на 4,43% (рис. 3.1).

Отриманий результат є свідченням позитивного впливу занять за обраною програмою фізичної культури на швидкісні якості учнів 9 класів. При цьому рівень компетентності такої фізичної якості, як швидкість, протягом усього дослідження відповідав «середньому».

Середнє групове значення результату виконання контрольного нормативу «рівномірний біг 1500 м», за яким визначали загальну витривалість, у представників групи КГХ до початку занять знаходилося у діапазоні значень, що відповідає «середньому» рівню компетентності.

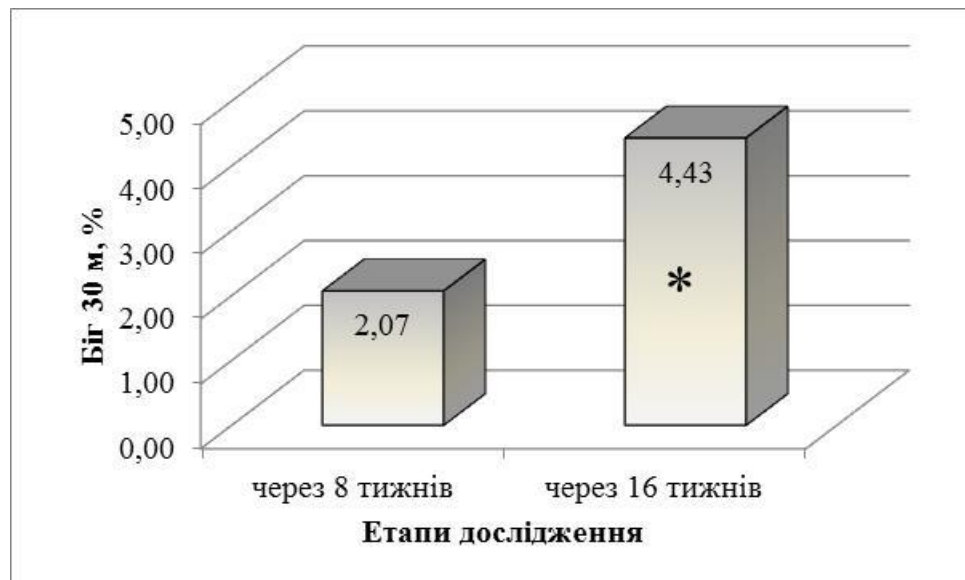


Рис. 3.1 Динаміка покращення швидкості під впливом уроків фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» у хлопців 9 класів
* – статистично достовірні відмінності відносно вихідних даних ($p < 0,05$).

Восьмитижневі заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» у хлопців дев'ятикласників не сприяли вірогідному покращенню результату прояву витривалості ($t=0,07$, $p > 0,05$).

Як це видно із показників, представлених у таблиці 3.1, швидкість подолання контрольної дистанції 1500 м у досліджуваних групи КГХ по завершенню формувального дослідження не зазнала вірогідних змін ($t=0,38$, $p > 0,05$). За нормативною шкалою для оцінювання розвитку фізичних якостей школярів 9 класів середнє групове значення результату тесту «рівномірний біг 1500 м» протягом усього педагогічного експерименту залишалася на вихідному «середньому» рівні.

Активна гнучкість хребта, яку оцінювали за результатами нахилу вперед із положення сидячи, до початку занять у представників групи КГХ за оціночною шкалою відповідала «середньому» рівню компетентності (див. табл. 3.1). Через 8 тижнів від початку занять під впливом фізичних навантажень, які виконували хлопці контрольної групи на уроках з фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри», середнє групове значення

цього параметру фізичної підготовленості, не зважаючи на відсутність вірогідної різниці у порівнянні із вихідними даними ($t=1,11$, $p>0,05$), збільшилося до діапазону значень, які відповідають «достатньому» рівню компетентності.

У наступні 8 тижнів формувального дослідження позитивна динаміка показників активної гнучкості хребта зберігалася. Проте, статистично достовірного покращення результату виконання контрольного нормативу «нахил тулуба вперед із положення сидячи» протягом усього педагогічного експерименту не зареєстровано ($t=1,33$, $p>0,05$) (див. табл. 3.1).

Як свідчать результати дослідження силових якостей хлопців контрольної групи, середнє групове значення виконання тесту «підтягування у висі» до початку занять за нормативною шкалою для оцінювання фізичних якостей відповідало значенню «середнього» рівня компетентності, а середнє групове значення виконання тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – «достатньому».

Через 8 тижнів від початку занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» вірогідного покращення у прояві силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу ні за одним із використаних тестів для вивчення сили не зареєстровано (див. табл. 3.1).

По завершенні формувального дослідження кількість підтягувань у висі у представників групи КГХ в середньому вірогідно не змінилася ($t=0,94$, $p>0,05$). За нормативною шкалою для оцінювання фізичних якостей учнів 9 класів цей показник відповідав значенню «середнього» рівня компетентності (див. табл. 3.1).

Аналогічна динаміка зареєстрована і у результатах виконання тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Так, через 16 тижнів від початку занять рівень компетентності силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу залишився на вихідному «достатньому» рівні. Вірогідної різниці у середніх групових значеннях відносно даних, отриманих до початку занять не зафіксовано ($t=0,18$, $p>0,05$) (див. табл. 3.1).

Відповідно до отриманих у ході дослідження результатів виконання контрольного нормативу «човниковий біг 4×9 м», нами встановлено, що така фізична якість, як спритність, у хлопців-дев'ятикласників до початку формувального експерименту за оціночною шкалою відповідала «низькому» рівню компетентності (див. табл. 3.1).

Під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «рухливі ігри» через 8 тижнів від початку дослідження вірогідних змін у прояві спритності не зафіксовано ($t=0,42$, $p>0,05$). На цьому етапі дослідження результати виконання контрольного нормативу в середньому відповідали попередньо виявленому «низькому» рівню компетентності.

По завершенні формувального дослідження у представників групи КГХ, не зважаючи на відсутність статистично достовірної різниці у середній груповій величині результату виконання тесту «човниковий біг 4×9 м» відносно вихідних даних, прослідковується тенденція до покращення спритності ($t=2,00$, $p>0,05$), що також проявилось через підвищення рівня компетентності цієї фізичної якості до «середнього».

Дослідження швидкісно-силових якостей школярів групи КГХ показали, що до початку формувального експерименту вибухова сила м'язів ніг, яку вивчали за результатами виконання контрольного нормативу «стрибок у довжину з місця», за оціночною шкалою відповідала «середньому» рівню компетентності.

Через 8 та 16 тижнів від початку занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» вірогідного збільшення результату стрибка у довжину з місця у хлопців дев'ятикласників не зареєстровано ($t=0,40$ та $t=0,85$ відповідно, $p>0,05$). Крім того, рівень компетентності за результатами виконання цього контрольного нормативу на усіх етапах дослідження також залишився незмінним та відповідав «середньому».

Вибухова сила м'язів плечового поясу за результатами виконання тесту «метання малого м'яча на дальність» до початку формувального експерименту у представників групи КГХ за нормативною шкалою для

оцінювання розвитку фізичних якостей учнів 9 класів відповідала «низькому» рівню компетентності.

Як це видно із показників, представлених у таблиці 3.1, через 8 тижнів від початку занять вірогідного збільшення у дальності метання малого м'яча не зафіксовано ($t=0,10$, $p>0,05$). Рівень компетентності вибухової сили м'язів плечового поясу на цьому етапі дослідження також залишався незмінним.

Через 16 тижнів від початку формувального дослідження у представників групи КГХ, не зважаючи на відсутність вірогідного приросту у середньому груповому значенні результату виконання контрольного нормативу «метання малого м'яча на дальність» ($t=0,52$, $p>0,05$), рівень компетентності цього параметру фізичної підготовленості покращився до «середнього».

Дослідження швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу у хлопців групи КГХ показали, що до початку занять середньоарифметичне значення кількості піднімань тулуба в положення сидячи за 30 секунд знаходилося у діапазоні значень, які за нормативною шкалою для оцінки фізичної підготовленості відповідають «середньому» рівню компетентності.

Отримані результати виконання тесту «піднімання тулуба в сід за 30 с» через 8 тижнів від початку формувального дослідження засвідчили відсутність впливу занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» на прояв швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу, що підтверджено відсутністю статистично достовірної різниці у середньому значенні представників групи КГХ ($t=0,41$, $p>0,05$) відносно початкових значень.

Під впливом шістнадцятитижневих занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» у досліджуваних групи КГХ вірогідного покращення у середньо-груповому значенні результату виконання контрольного нормативу «піднімання тулуба в сід за 30 с» не зафіксовано ($t=1,14$, $p>0,05$). Разом із тим, оцінювання розвитку швидкісно-силової

витривалості за шкалою навчальних нормативів засвідчило покращення рівня компетентності цієї фізичної якості до «достатнього».

Динаміка розвитку фізичних якостей під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» у дівчат експериментальної групи КГД подібна до тої, яка спостерігалася у хлопців контрольної групи. Разом із тим, нами виявлені деякі відмінності.

Як це видно із показників, представлених у таблиці 3.2, результати виконання тесту «біг 30 м», за яким вивчали швидкісні можливості дівчат, які входили до складу експериментальної групи КГД, за нормативною шкалою для учнів 9 класів загальноосвітніх шкіл до початку занять відповідали «середньому» рівню компетентності.

Таблиця 3.2

Вплив занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» на фізичну підготовленість учнів 9 класів жіночої статі (n=20)

Показники	Середні значення, $\bar{x} \pm S$		
	до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів
Біг 30 м (с)	6,37±0,05	6,31±0,07	6,13±0,09*
Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	6,08±0,14	6,03±0,11	5,68±0,21
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	9,35±0,65	9,45±0,77	9,55±0,65
Підтягування (кількість разів)	8,80±0,59	9,05±0,62	9,05±0,61
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	9,10±0,65	9,15±0,53	9,20±0,59
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,94±0,19	11,83±0,13	11,75±0,12
Стрибок у довжину з місця (см)	147,10±2,37	149,70±2,19	150,15±2,13

Продовження табл. 3.2

Метання малого м'яча на дальність (м)	15,80±0,53	16,10±0,71	16,00±0,59
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	19,20±0,71	19,25±0,71	19,30±0,65

Примітка. * - статистично достовірні відмінності відносно вихідних даних ($p < 0,05$)

Через 8 тижнів від початку формувального дослідження у представниць групи КГД суттєвих змін у прояві швидкості не фіксувалося ($t=0,73$, $p > 0,05$). Покращення рівня компетентності цієї фізичної якості не відбулося.

Як і у хлопців контрольної групи, у дівчат, які протягом 16 тижнів займалися фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри», по завершенні формувального експерименту, рівень компетентності за нормативною шкалою залишився незмінним. Проте, по завершенні педагогічного експерименту у представниць групи КГД зареєстровано вірогідне зменшення швидкості подолання контрольної дистанції 30 м на 3,81% ($p < 0,05$) (рис. 3.2), що підтверджує позитивний вплив таких занять на розвиток швидкості.

Середнє групове значення результату виконання контрольного нормативу «рівномірний біг 1000 м», за яким визначали загальну витривалість, у представниць групи КГД до початку занять знаходилося у діапазоні значень, що відповідає «низькому» рівню компетентності.

Нами встановлено, що восьмитижневі заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» не сприяли вірогідному покращенню результату прояву витривалості у дев'ятикласниць ($t=0,28$, $p > 0,05$).

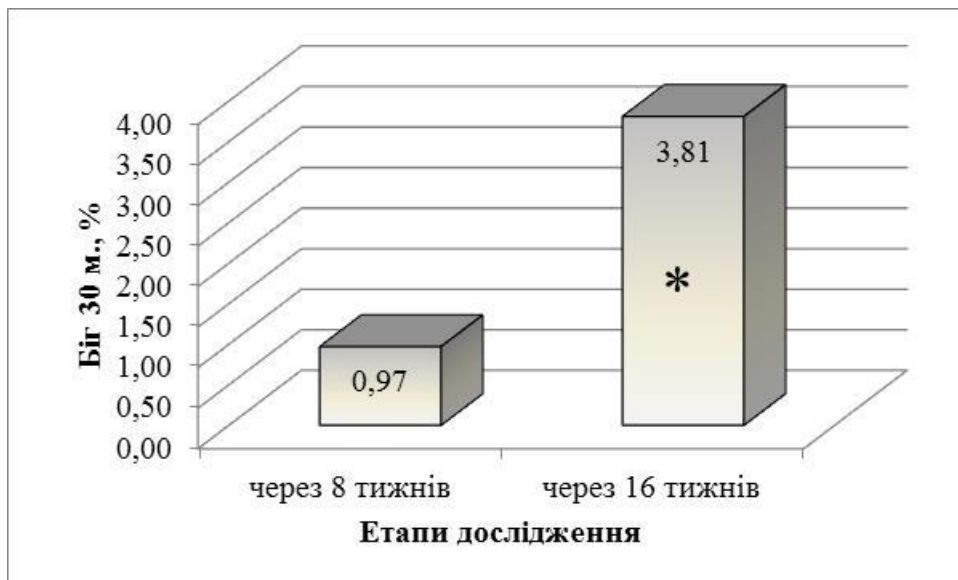


Рис. 3.2 Динаміка покращення швидкості під впливом уроків фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» у дівчат 9 класів

* – статистично достовірні відмінності відносно вихідних даних ($p < 0,05$).

Як це видно із показників, представлених у таблиці 3.2, швидкість подолання контрольної дистанції 1000 м у досліджуваних групи КГД по завершенню формувального дослідження не зазнала вірогідних змін ($t=1,58$, $p > 0,05$). Разом із тим, за нормативною шкалою для оцінювання розвитку фізичних якостей школярів 9 класів середнє групове значення результату тесту «рівномірний біг 1000 м» по завершенні педагогічного експерименту у дівчат групи КГД покращився до «середнього» рівня.

Активна гнучкість хребта, яку оцінювали за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи, до початку занять у представниць групи КГД відповідала «середньому» рівню компетентності (див. табл. 3.2).

На відміну від представників контрольної групи КГХ, у дівчат, які протягом 8 тижнів виконували фізичні навантаження на уроках з фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри», середнє групове значення активної гнучкості хребта не зазнало вірогідних змін у порівнянні із вихідними даними ($t=0,10$, $p > 0,05$).

У наступні 8 тижнів формувального дослідження статистично достовірною покращення результату виконання контрольного нормативу «нахил тулуба вперед із положення сидячи» також не зареєстровано ($t=0,22$, $p>0,05$) (див. табл. 3.2).

Як свідчать результати дослідження силових якостей дівчат контрольної групи, середні групові значення кількості підтягувань у висі лежачи та згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави до початку занять за нормативною шкалою знаходилися у діапазоні значень, що відповідають «середньому» рівню компетентності.

Через 8 тижнів від початку занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» вірогідного покращення у прояві силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу у представниць групи КГД ні за одним із запропонованих розробниками навчальної програми тестів для вивчення сили не зареєстровано (див. табл. 3.2).

По завершенні формувального дослідження кількість підтягувань у висі лежачи у представниць групи КГД в середньому вірогідно не змінилася ($t=0,29$, $p>0,05$), за нормативною шкалою для оцінювання фізичних якостей дівчат 9 класів відповідала значенню «середнього» рівня компетентності (див. табл. 3.2).

Аналогічна динаміка зареєстрована і у кількості віджимань в упорі лежачи від лави. Так, через 16 тижнів від початку занять рівень компетентності силової динамічної витривалості м'язів рук та плечей залишився на вихідному «середньому» рівні. Вірогідної різниці у середніх групових значеннях відносно даних, отриманих до початку занять не зафіксовано ($t=0,11$, $p>0,05$) (див. табл. 3.2).

Відповідно до отриманих у ході дослідження результатів виконання контрольного нормативу «човниковий біг 4×9 м», нами встановлено, що така фізична якість, як спритність, у дев'ятикласниць групи КГД до початку формувального експерименту за оціночною шкалою відповідала «середньому» рівню компетентності (див. табл. 3.2).

Під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» через 8 тижнів від початку занять вірогідних змін у прояві спритності не зафіксовано ($t=0,50$, $p>0,05$). На цьому етапі дослідження результати виконання контрольного нормативу в середньому відповідали попередньо виявленому «середньому» рівню компетентності.

По завершенні формувального експерименту у представниць групи КГД, зареєстровано відсутність статистично достовірної різниці у середньогруповій величині результату виконання тесту «човниковий біг 4×9 м» відносно вихідних даних ($t=0,85$, $p>0,05$). При цьому середня величина часу виконання цього тесту зменшилася до діапазону значень, що відповідають «достатньому» рівню компетентності.

Дослідження швидкісно-силових якостей дівчат групи КГД показали, що до початку формувального експерименту вибухова сила м'язів ніг, яку дослідили за результатами тесту стрибок у довжину з місця, за оціночною шкалою відповідала «середньому» рівню компетентності.

Через 8 та 16 тижнів від початку занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» вірогідного збільшення результату стрибка у довжину з місця у дев'ятикласниць групи КГД не зареєстровано ($t=0,81$ та $t=0,96$ відповідно, $p>0,05$). Разом із тим, по завершенні педагогічного експерименту за результатами виконання цього контрольного нормативу зафіксовано покращення рівня компетентності вибухової сили м'язів ніг до «достатнього» (див. табл. 3.2).

Вибухова сила м'язів рук та плечей, яку визначали за дальністю метання малого м'яча, до початку формувального експерименту у представниць групи КГД за нормативною шкалою відповідала «низькому» рівню компетентності.

Як це видно із показників, представлених у таблиці 3.2, через 8 та 16 тижнів від початку занять вірогідного збільшення у дальності метання малого м'яча не зафіксовано ($p>0,05$). Разом із тим, через 8 тижнів від початку занять за обраним варіативним модулем у представниць групи КГД

результат виконання контрольного нормативу «метання малого м'яча на дальність» рівень компетентності цього параметру фізичної підготовленості покращився до «середнього».

Дослідження швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу у дівчат групи КГД показали, що до початку занять середньоарифметичне значення кількості піднімань тулуба в положення сидячи за 30 секунд знаходилося у діапазоні значень, які за нормативною шкалою для оцінки фізичного розвитку відповідають «достатньому» рівню компетентності.

Отримані результати виконання тесту «піднімання тулуба в сід за 30 с» через 8 та 16 тижнів від початку занять засвідчили відсутність впливу навантажень, передбачених варіативним модулем «Рухливі ігри» на прояв швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу, що підтверджено відсутністю статистично достовірної різниці у середньому значенні представниць групи КГХ ($p > 0,05$) відносно початкових даних.

3.2 Вплив занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ на фізичну підготовленість учнів

Дослідження фізичної підготовленості хлопців, які протягом 16 тижнів займалися фізичною культурою за варіативним модулем "Рухливі ігри" із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ показало, що динаміка розвитку фізичних якостей дещо відрізняється від тої, яка спостерігалася у представників групи КГХ.

Так, результат виконання контрольного тесту «біг 30 м» показав, що за шкалою навчальних нормативів для оцінювання розвитку фізичних якостей швидкість у представників групи ОГХ до початку формувального експерименту мала «низький» рівень компетентності (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Вплив занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ на фізичну підготовленість учнів 9 класів чоловічої статі (n=19)

Показники	Середні значення, $\bar{x} \pm S$		
	до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів
Біг 30 м (с)	6,01±0,11	5,70±0,09*	5,60±0,09*
Рівномірний біг 1500 м (хв.с)	7,11±0,19	7,10±0,25	7,05±0,09
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	4,30±0,41	4,70±0,47	5,05±0,53
Підтягування (кількість разів)	5,50±0,35	5,75±0,47	5,90±0,59
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	19,00±0,83	18,80±0,77	18,80±0,77
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,43±0,15	11,36±0,14	11,01±0,11*
Стрибок у довжину з місця (см)	170,45±2,01	171,25±1,95	172,15±1,89
Метання малого м'яча на дальність (м)	25,75±0,89	25,85±0,89	26,15±0,77
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	19,40±0,71	20,05±1,01	20,95±0,83

Примітка. * - статистично достовірні відмінності відносно вихідних даних ($p < 0,05$)

Через 8 тижнів від початку занять під впливом фізичних навантажень, які виконували учасники педагогічного дослідження групи ОГХ, рівень компетентності швидкості підвищився до «середнього». Результат виконання тесту «біг 30 м» на цьому етапі дослідження вірогідно покращився на 5,06% ($p < 0,05$) (рис. 3.3).

Як видно на графічному зображенні (рис. 3.3), позитивна динаміка розвитку швидкості у представників групи ОГХ протягом наступних 8 тижнів формувального дослідження збереглася і через 16 тижнів від початку занять – вірогідна відмінність між початковими даними та кінцевими результатами становила 6,79% ($p < 0,05$).

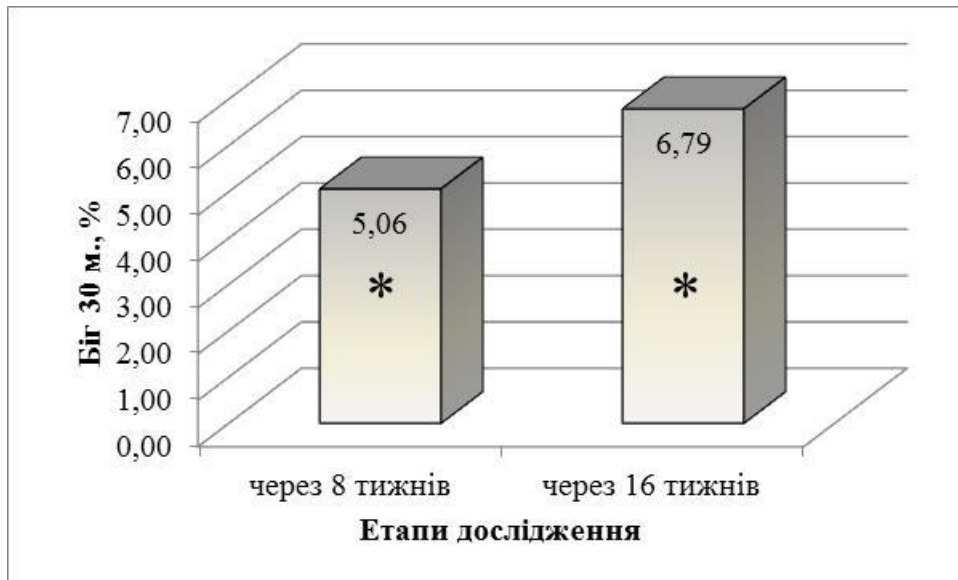


Рис. 3.3 Динаміка покращення швидкості під впливом уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ у учнів 9 класів чоловічої статі

Результати виконання тесту «рівномірний біг 1500 м», який характеризує витривалість, отримані до початку формувального дослідження, засвідчили, що у представників групи ОГХ за нормативною оціночною шкалою час подолання контрольної дистанції відповідає «середньому» рівню компетентності.

Результат прояву витривалості через 8 тижнів від початку занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ показав, що рівень компетентності цієї фізичної якості залишився незмінним.

Відсутність вірогідної різниці у результатах виконання тесту «рівномірний біг 1500 м» через 16 тижнів від початку занять фізичною

культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ свідчить про відсутність впливу таких занять на розвиток витривалості у хлопчиків-дев'ятикласників.

Як це видно із таблиці 3.3, активна гнучкість хребта, яку оцінювали за результатом виконання тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи», у досліджуваних групи ОГХ до початку формувального дослідження мала «середній» рівень компетентності.

Через 8 тижнів від початку занять за обраною програмою у хлопців, які входили до складу основної групи показник гнучкості залишився статистично незмінним ($t=0,64$, $p>0,05$). Середнє групове значення результату виконання тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи» відповідало «середньому» рівню компетентності (див. табл. 3.3).

По завершенні формувального дослідження у представників групи ОГХ, не зважаючи на відсутність статистично достовірної різниці ($t=1,11$, $p>0,05$) у результаті виконання контрольного нормативу «нахил тулуба вперед із положення сидячи», рівень компетентності такої фізичної якості, як гнучкість, покращився до «достатнього».

Кількість підтягувань у висі, за якою досліджували силові якості, у хлопців експериментальної групи ОГХ до початку формувального дослідження за нормативною шкалою для оцінки фізичних якостей учнів 9 класів відповідала «середньому» рівню компетентності.

Середнє групове значення результату виконання тесту «підтягування» через 8 тижнів від початку занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ статистично залишилося незмінним ($t=0,42$, $p>0,05$). Рівень компетентності протягом перших 8 тижнів формувального дослідження також не змінився.

По завершенні педагогічного експерименту у представників групи ОГХ силова динамічна витривалість м'язів плечового поясу за результатами виконання тесту «підтягування» вірогідно не змінилася ($t=0,58$, $p>0,05$).

Заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ не сприяли покращенню рівня компетентності цієї фізичної якості.

Динаміка результатів виконання тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у досліджуваних групи ОГХ подібна до динаміки результатів виконання тесту «підтягування». При цьому, середнє групове значення результату виконання цього контрольного нормативу протягом усього педагогічного експерименту знаходилося у діапазоні значень, що за оціночною шкалою відповідають «достатньому» рівню компетентності силових якостей (див. табл. 3.3).

Дослідження спритності у представників групи ОГХ показали, що до початку формульованого дослідження середнє групове значення результату виконання тесту «човниковий біг 4×9 м» за нормативною оціночною шкалою для учнів 9 класів відповідало «низькому» рівню компетентності.

Як це видно із показників, представлених у таблиці 3.3., під впливом восьмижневих занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ, не зважаючи на відсутність вірогідної різниці результату виконання контрольного нормативу порівняно із вихідними даними ($t=1,17$, $p>0,05$), рівень компетентності такої фізичної якості, як спритність, покращився до «середнього».

Використання естафет з елементами складно-координаційних вправ на заняттях фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» протягом 16 тижнів, на відміну від занять, в яких такі засоби не використовувалися, сприяли вірогідному покращенню швидкості виконання контрольного тесту «човниковий біг 4×9 м» на 3,69% ($p<0,05$), що свідчить про суттєве покращення спритності у представників групи ОГХ (рис. 3.4). Середнє групове значення результату виконання цього тесту по завершенні формульованого дослідження відповідало «середньому» рівню компетентності.

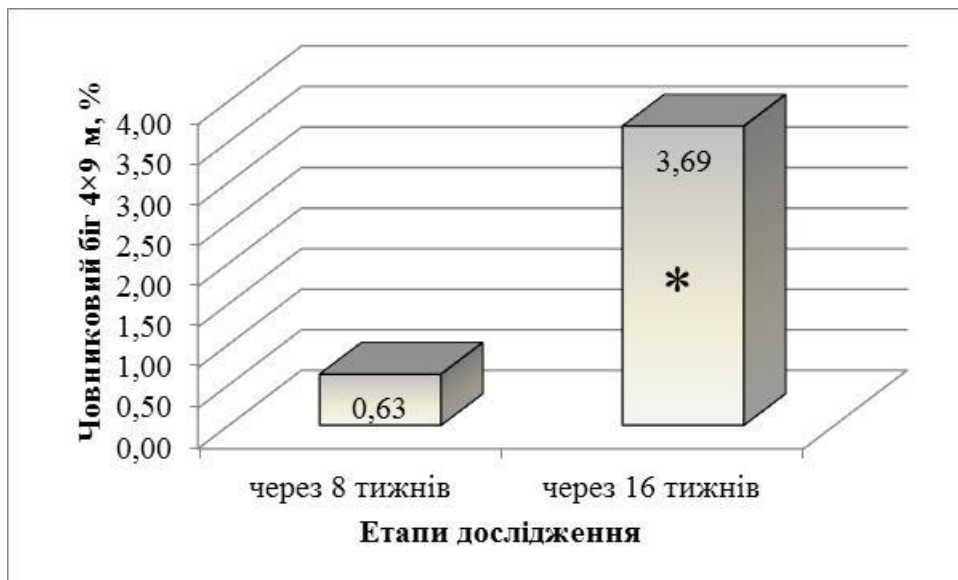


Рис. 3.4 Динаміка покращення спритності під впливом уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ у учнів 9 класів чоловічої статі

Швидкісно-силові якості, які досліджували за результатами тесту «стрибок у довжину з місця», що характеризує вибухову силу м'язів ніг, у представників експериментальної групи ОГХ до початку формувального дослідження згідно нормативної шкали для учнів 9 класу в середньому знаходилися у діапазоні значень, що відповідають «середньому» рівню компетентності.

Восьмитижневі заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ не сприяли вірогідному зростанню результату виконання стрибка у довжину з місця ($t=0,29$, $p>0,05$).

По завершенні педагогічного експерименту середній груповий показник вибухової сили м'язів ніг у досліджуваних групи ОГХ також залишився вірогідно незмінним ($t=0,62$, $p>0,05$). Через 16 тижнів від початку занять за обраною програмою у представників цієї групи результат контрольного нормативу відповідав «середньому» рівню компетентності (див. табл. 3.3).

Результат виконання тесту «метання малого м'яча на дальність», який характеризує швидкісну силу м'язів плечового поясу, до початку занять у хлопців, що входили до складу групи ОГХ, в середньому відповідав «низькому» рівню компетентності.

Через 8 тижнів від початку формувального експерименту середнє групове значення показника вибухової сили м'язів плечового поясу у представників групи ОГХ залишилося без істотних змін ($t=0,08$, $p>0,05$). Рівень компетентності швидкісно-силових якостей також не змінився (див. табл. 3.3).

Через 16 тижнів від початку формувального дослідження під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ, не зважаючи на відсутність вірогідної різниці у середньоарифметичному значенні показника виконання тесту «метання малого м'яча на дальність» ($t=0,34$, $p>0,05$), рівень компетентності вибухової сили м'язів плечового поясу покращився до «середнього» (див. табл. 3.3).

Дослідження швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу, яку визначали за результатами тесту «піднімання тулуба в сід за 30 секунд», показали, що вихідні дані у представників групи ОГХ за нормативною шкалою оцінювалися як такі, що мають «середній» рівень компетентності.

Заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ, які відвідували хлопці експериментальної групи ОГХ протягом 8 тижнів, сприяли покращенню рівня компетентності зазначеної фізичної якості до «достатнього». При цьому, вірогідної різниці у середньо-груповому значенні відносно даних, отриманих до початку занять, не зареєстровано ($t=0,53$, $p>0,05$).

Під впливом регулярних занять за обраною програмою, через 16 тижнів від початку формувального дослідження у представників групи ОГХ позитивна динаміка розвитку швидкісно-силової витривалості м'язів

черевного пресу збереглася. Проте, статистично достовірної різниці у середньо-груповому значенні відносно даних, отриманих до початку занять, не зафіксовано ($t=1,42$, $p>0,05$). Згідно нормативної шкали для учнів 9 класу результат виконання тесту «піднімання тулуба в сід за 30 секунд» знаходився у діапазоні значень, що відповідають «достатньому» рівню компетентності (див. табл. 3.3).

Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які протягом 16 тижнів на уроках фізичної культури займалися за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ показали, що динаміка показників у представниць групи ОГД подібна до тої, що була виявлена у хлопців експериментальної групи ОГХ. Разом із тим, були виявлені деякі відмінності.

Як демонструють показники, наведені у таблиці 3.4, у дівчат 9 класів, які входили до складу експериментальної групи ОГД, результат виконання контрольного тесту «біг 30 м», який характеризує швидкість, за шкалою навчальних нормативів для оцінювання розвитку фізичних якостей до початку формувального експерименту знаходився в діапазоні значень, що відповідають «середньому» рівню компетентності (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Вплив уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри»
із застосуванням рухливих ігор та естафет з елементами складно-
координаційних вправ на фізичну підготовленість учениць 9 класів
(n=20)**

Показники	Середні значення, $\bar{x} \pm S$		
	до початку занять	через 8 тижнів	через 16 тижнів
Біг 30 м (с)	6,34±0,09	6,27±0,06	5,84±0,10*
Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	6,09±0,21	6,01±0,21	5,65±0,21

Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	9,27±0,51	9,33±0,64	9,81±0,57
Підтягування (кількість разів)	8,44±0,51	9,12±0,58	9,29±0,61
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	9,14±0,61	9,15±0,44	9,24±0,47
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,98±0,21	11,74±0,29	11,37±0,18*
Стрибок у довжину з місця (см)	147,20±2,49	150,95±2,13	153,90±1,78*
Метання малого м'яча на дальність (м)	15,78±0,41	16,28±0,49	16,29±0,51
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	19,21±0,68	19,25±0,59	20,01±0,41

Примітка. * - статистично достовірні відмінності відносно вихідних даних ($p < 0,05$).

Через 8 тижнів від початку занять під впливом фізичних навантажень, які виконували учасниці педагогічного експерименту групи ОГД, рівень компетентності швидкості залишився на рівні «середнього». Вірогідного покращення швидкості подолання контрольної дистанції на цьому етапі дослідження не зареєстровано ($t=0,64$, $p > 0,05$).

Як видно на графічному зображенні (рис. 3.5), протягом наступних 8 тижнів формувального дослідження у дівчат експериментальної групи ОГД спостерігається позитивна динаміка розвитку швидкості, яка проявилася через статистично підтвержене покращення результату виконання контрольного тесту «біг 30 м» на 7,88% ($p < 0,05$).

Крім того, по завершенні формувального дослідження у дівчат цієї групи середнє групове значення результату контрольного тесту «біг 30 м» покращилося до діапазону значень, які за нормативною шкалою для

оцінювання показників фізичної підготовленості учнів 9 класів відповідають «достатньому» рівню компетентності.

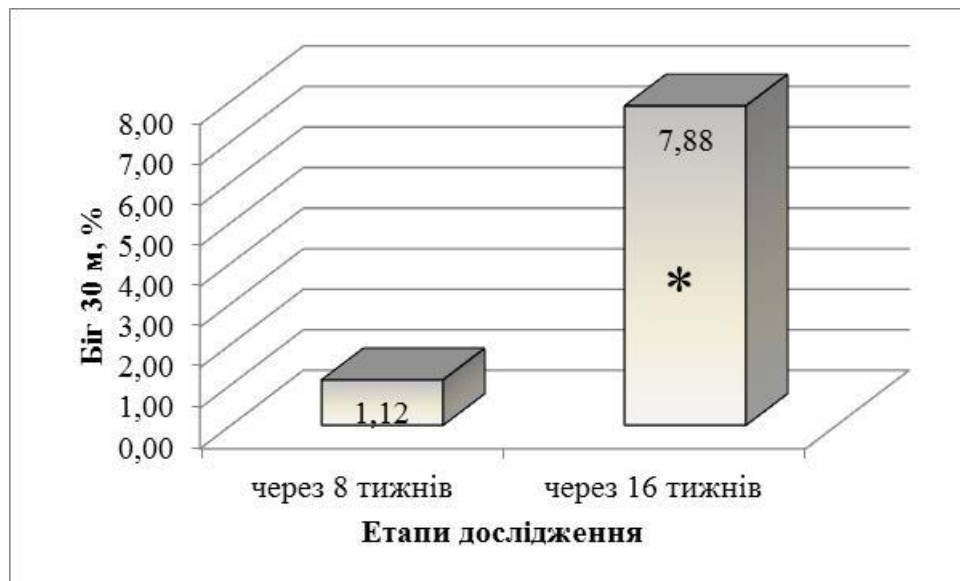


Рис. 3.5 Динаміка зростання швидкості під впливом уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ у учнів 9 класів жіночої статі

Дослідження витривалості у дівчат експериментальної групи ОГД до початку формуального дослідження показало, що за нормативною шкалою для оцінювання показників фізичної підготовленості учнів 9 класів середнє групове значення результату виконання тесту «рівномірний біг 1000 м» відповідає «низькому» рівню компетентності.

Через 8 тижнів від початку занять вірогідного покращення результатів прояву витривалості у дівчат групи ОГД не фіксувалося ($p > 0,05$).

Як і у хлопців експериментальної групи ОГХ, у дівчат під впливом шістнадцятитижневих занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ виявлено лише тенденцію до зменшення середнього часу подолання контрольної дистанції 1000 м рівномірним бігом по завершенні формуального дослідження ($p > 0,05$). Але при цьому, згідно із

нормативною шкалою для оцінки розвитку фізичних якостей у досліджуваних дівчат цієї групи рівень компетентності витривалості підвищився від «низького» до «середнього».

Як видно із таблиці 3.4, активна гнучкість хребта, яку оцінювали за результатом виконання тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи», у представниць групи ОГД до початку формувального дослідження мала «середній» рівень компетентності.

Через 8 тижнів від початку занять за обраною програмою у дівчат, які входили до складу основної групи показник гнучкості залишився статистично незмінним ($t=0,07$, $p>0,05$). Середнє групове значення результату виконання тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи» відповідало «середньому» рівню компетентності (див. табл. 3.4).

По завершенні формувального дослідження у представниць групи ОГД статистично достовірної різниці у показниках прояву активної гнучкості хребта також не зафіксовано ($t=0,71$, $p>0,05$). Результат виконання контрольного нормативу «нахил тулуба вперед із положення сидячи» засвідчив, що рівень компетентності такої фізичної якості, як гнучкість, залишився незмінним і відповідав «середньому» рівню компетентності.

Дослідження силових якостей у дівчат групи ОГД показали, що до початку занять середнє групове значення результату виконання контрольного нормативу «підтягування у висі лежачи», який характеризує силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, знаходилося у діапазоні значень, що відповідають «середньому» рівню компетентності.

Як свідчать показники, представлені у таблиці 3.4, результати виконання контрольного нормативу «підтягування у висі лежачи» через 8 тижнів занять в учениць 9 класів експериментальної групи ОГД, порівняно із вихідними даними статистично достовірно не змінилися ($t=0,88$, $p>0,05$).

По завершенні формувального експерименту статистично достовірної відмінності у результаті прояву силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу у досліджуваних групи ОГД не зареєстровано ($t=1,07$,

$p > 0,05$). Рівень компетентності цієї фізичної якості у дівчат під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ залишився на вихідному рівні і відповідав «середньому».

Як і у представників груп КГХ, ОГХ та КГД, динаміка результатів виконання тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у досліджуваних дівчат групи ОГД подібна до динаміки результатів виконання тесту «підтягування». Середнє групове значення результату виконання цього контрольного нормативу протягом усього педагогічного експерименту у досліджуваних групи ОГД знаходилося у діапазоні значень, що за оціночною шкалою відповідають «середньому» рівню компетентності (див. табл. 3.4).

Результати виконання учасницями групи ОГД контрольного нормативу «човниковий біг 4×9 м» на початку формувального дослідження показали, що згідно із нормативною шкалою для оцінювання фізичної підготовленості учнів 9 класів час виконання тестового завдання відповідав «середньому» рівню компетентності.

Як це видно із показників, представлених у таблиці 3.4, через 8 тижнів від початку формувального експерименту вірогідного покращення середньо-групового значення результату прояву спритності не фіксувалося ($t = 0,67$, $p > 0,05$). Разом із тим, на цьому етапі дослідження рівень компетентності цієї фізичної якості покращився до «достатнього».

Під впливом шістнадцятитижневих занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ у дівчат групи ОГД середньо-груповий результат виконання контрольного нормативу «човниковий біг 4×9 м» вірогідно покращився на 5,09% ($p < 0,05$) (рис. 3.6).

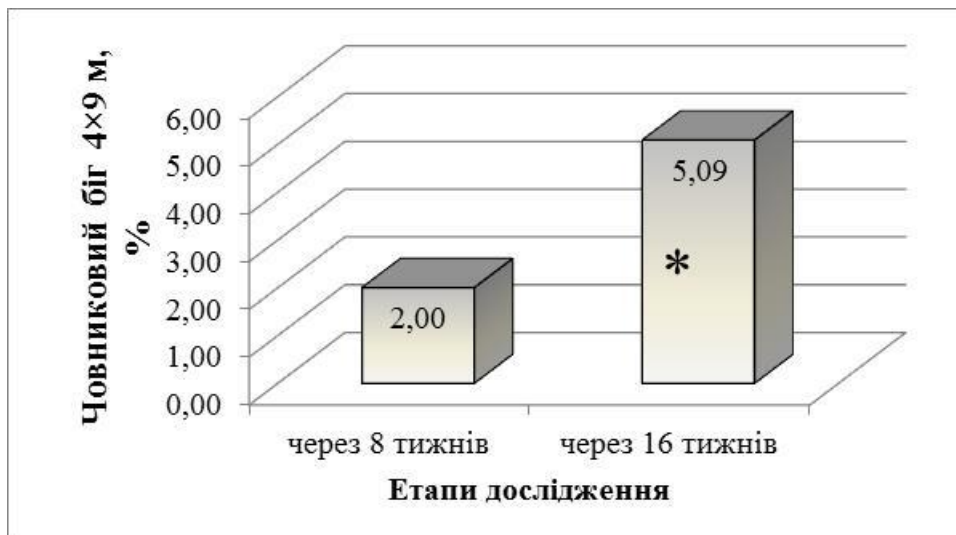


Рис. 3.6 Динаміка покращення спритності під впливом уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ у учнів 9 класів жіночої статі

Вибухова сила м'язів ніг, яку досліджували за результатом тесту «стрибок у довжину з місця», у дівчат які входили до складу групи ОГД, до початку занять мала «середній» рівень компетентності.

Заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ сприяли підвищенню рівня компетентності вибухової сили м'язів ніг у представниць групи ОГД до «достатнього», що засвідчено результатами виконання контрольного нормативу через 8 тижнів від початку формувального дослідження. При цьому вірогідної різниці результату тесту «стрибок у довжину з місця», порівняно із вихідними даними не реєструвалося (див. табл. 3.4).

Як видно із рисунку 3.7, через 16 тижнів від початку занять у дівчат групи ОГД зареєстровано статистично достовірне збільшення результату стрибка у довжину з місця на 4,55% ($p < 0,05$), що свідчить про вірогідне покращення вибухової сили м'язів ніг. Рівень компетентності цього параметру фізичної підготовленості по завершенні формувального дослідження залишився на рівні «достатнього».

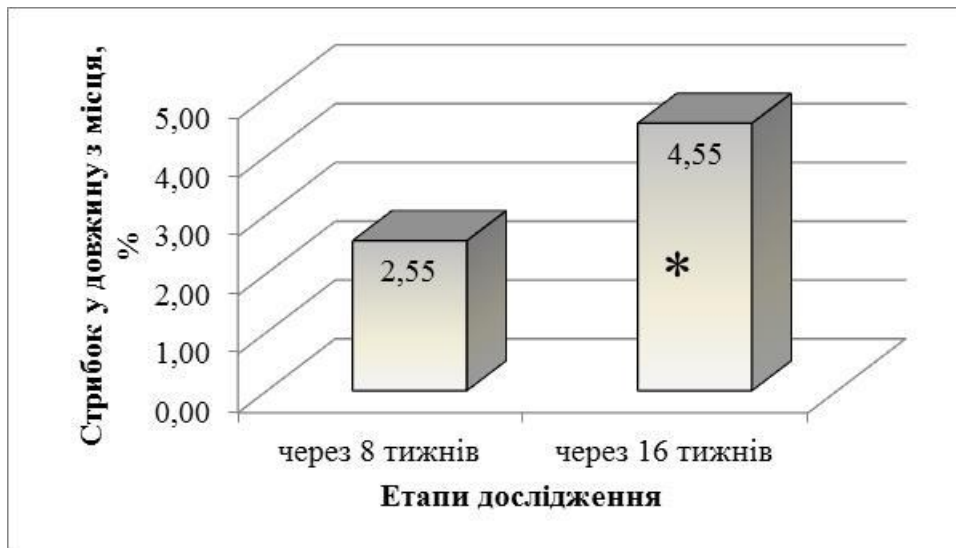


Рис. 3.7 Динаміка зростання вибухової сили під впливом уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ у учнів 9 класів жіночої статі

Швидкісна сила м'язів плечового поясу, яку оцінювали за результатом виконання тесту «метання малого м'яча на дальність», у представниць групи ОГД до початку формувального дослідження мала «низький» рівень компетентності.

Через 8 тижнів від початку занять за обраною програмою у дівчат, які входили до складу основної групи показник вибухової сили м'язів плечового поясу залишився статистично незмінним ($t=0,78$, $p>0,05$). При цьому середнє групове значення результату виконання тесту «метання малого м'яча на дальність» за нормативною шкалою для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей підвищилося до діапазону значень, що відповідають «середньому» рівню компетентності (див. табл. 3.4).

По завершенні формувального дослідження у представниць групи ОГД статистично достовірної різниці у показниках прояву швидкісної сили м'язів плечового поясу також не зафіксовано ($t=0,78$, $p>0,05$). Результат виконання контрольного нормативу «метання малого м'яча на дальність» засвідчив, що рівень компетентності залишився незмінним і відповідав «середньому».

Результати виконання дівчатами експериментальної групи ОГД контрольного нормативу «піднімання тулуба в сід за 30 секунд» засвідчили, що до початку формувального дослідження швидкісно-силова витривалість м'язів черевного пресу за оціночною нормативною шкалою відповідала «достатньому» рівню компетентності.

Заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ, які відвідували дівчата експериментальної групи ОГД протягом 8 тижнів, вірогідних змін у прояві швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу не викликали ($t=0,04$, $p>0,05$).

Під впливом регулярних занять за даною програмою, через 16 тижнів від початку формувального дослідження у представниць групи ОГД статистично достовірної різниці у середньо-груповому значенні відносно даних, отриманих до початку занять, також не зафіксовано ($t=1,01$, $p>0,05$). При цьому, згідно із нормативною шкалою для оцінювання рівня показників фізичної підготовленості для учнів 9 класу результат виконання тесту «піднімання тулуба в сід за 30 секунд» у дівчат групи ОГД залишився у діапазоні значень, що відповідають «достатньому» рівню компетентності (див. табл. 3.4).

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз результатів виконання контрольного нормативу «біг 30 м», за яким досліджували швидкісні можливості учнів 9 класів, показав, що під впливом занять фізичною культурою на уроках, які проводилися за варіативним модулем «Рухливі ігри», у хлопців через 16 тижнів від початку таких занять зареєстровано вірогідне зменшення швидкості подолання цієї дистанції на 4,43%. Отриманий результат є свідченням позитивного впливу занять за даною програмою на швидкісні якості учнів 9 класів. При цьому рівень компетентності швидкості протягом усього дослідження відповідав «середньому».

Використання під час занять за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ сприяли пришвидшенню прояву позитивного впливу на прояв швидкості у хлопців, що проявилось через вірогідне покращення результату виконання тесту «біг 30 м» на 5,06% вже через 8 тижнів від початку занять. По завершенні формульованого дослідження вірогідна відмінність між початковими даними та кінцевими результатами становила 6,79%. Рівень компетентності за нормативною шкалою для оцінки фізичних якостей учнів 9 класів за 16 тижнів дослідження підвищився з «низького» до «середнього».

Графічне зображення динаміки показників швидкості у хлопців 9 класів, які займалися за варіативним модулем «Рухливі ігри» без застосування та із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ представлено на рисунку 4.1.

На наш погляд покращення швидкісних можливостей досліджуваних хлопців під впливом фізичних навантажень, які вони отримували на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри», обумовлено

специфікою рухливих ігор які у своїй більшості передбачають виконання короткочасних ривків або пробіжок на швидкості близькій до максимальної.

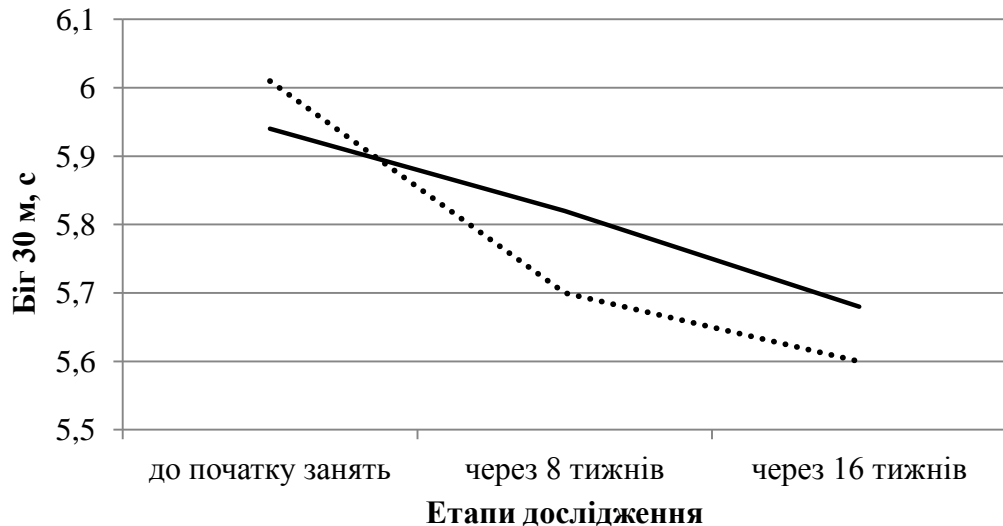


Рис. 4.1 Динаміка показників швидкості у учнів 9 класів чоловічої статі під впливом уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри»:

На цьому рисунку та на рисунках 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6:

- - група яка займалася за варіативним модулем «Рухливі ігри»;
- - група яка займалася за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ.

У дівчат, які протягом 16 тижнів займалися фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» без застосування естафет з елементами складно-координаційних вправ по завершенні формувального експерименту, рівень компетентності за нормативною шкалою залишився незмінним та відповідав «середньому». При цьому під впливом таких занять у дівчат зареєстровано вірогідне зменшення швидкості подолання контрольної дистанції 30 м бігом на 3,81%, що підтверджує позитивний вплив таких занять на розвиток швидкості.

На відміну від хлопців, використання під час занять за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ у дівчат пришвидшення позитивної динаміки прояву швидкості не викликали. Разом із тим, результат виконання контрольного тесту «біг 30 м» по завершенні педагогічного експерименту покращився на 7,88% ($p < 0,05$). Крім того, під впливом таких занять рівень компетентності за нормативною шкалою для оцінювання показників фізичної підготовленості учениць 9 класів покращився від «середнього» до «достатнього».

Як це видно із графічного зображення на рисунку 4.2, статистично вірогідної різниці між середніми значеннями результатів виконання тесту «біг 30 м» у групах дівчат, які в заняттях з фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» не використовували та використовували естафети з елементами складно-координаційних вправ, на усіх етапах експерименту не зареєстровано.

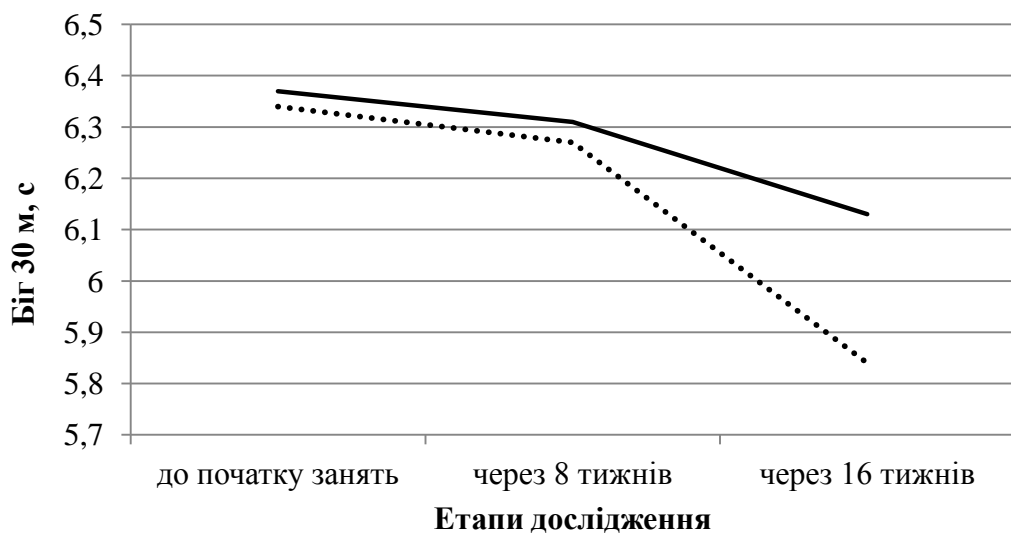


Рис. 4.2 Динаміка показників швидкості в учениць 9 класів під впливом уроків фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» які включали естафети з елементами складно-координаційних вправ та без них.

Дослідження загальної витривалості за результатами виконання тесту «рівномірний біг 1500 м» нами встановлено, що у учнів 9 класів чоловічої статі незалежно від застосованих програм фізичної культури середні групові значення часу подолання цієї контрольної дистанції знаходилися у діапазоні значень, що відповідають «середньому» рівню компетентності.

Під впливом фізичних навантажень, які отримували хлопців на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» без використання естафет з елементами складно-координованих вправ, через 16 тижнів від початку формульованого дослідження показник загальної витривалості не зазнав вірогідних змін.

У представників групи, яка протягом нашого дослідження займалася фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із застосуванням естафет з елементами складно-координованих вправ, вірогідного зменшення часу долаття контрольної дистанції 1500 м також не реєструвалося, що свідчить про відсутність впливу таких занять на розвиток витривалості у хлопчиків-дев'ятикласників.

За програмою обраного для дослідження варіативного модуля не передбачено систематичне виконання циклічних вправ безперервним або інтервальним методом. Саме цим, на наш погляд, обумовлена відсутність ефекту зростання витривалості під впливом занять за програмою варіативного модуля «Рухливі ігри».

У дівчат, які на уроках фізичної культури займалися за програмою варіативного модуля «рухливі ігри» без використання естафет з елементами складно-координованих вправ, як і у хлопців цього ж віку, по завершенню формульованого дослідження загальна витривалість не зазнала вірогідних змін. Разом із тим, за нормативною шкалою для оцінювання розвитку фізичних якостей школярів 9 класів середнє групове значення результату тесту «рівномірний біг 1000 м» по завершенні педагогічного експерименту у дівчат цієї групи покращився від «низького» до «середнього» рівня.

Як і у інших учасників педагогічного експерименту, у дівчат під впливом шістнадцятитижневих занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ не зареєстровано статистично підтвердженого зменшення середнього часу подолання контрольної дистанції 1000 м рівномірним бігом по завершенні формувального дослідження. При цьому, згідно із нормативною шкалою для оцінки розвитку фізичних якостей у досліджуваних дівчат цієї групи рівень компетентності витривалості підвищився від «низького» до «середнього».

Отримані нами результати підтверджують наукові відомості про залежність ефективності оздоровчих занять від вихідного рівня фізичного стану [23, 24, 69], а саме: чим нижче вихідний рівень фізичного стану, тим відчутніша накопичувальна адаптація до фізичних навантажень.

Графічне зображення динаміки показників витривалості у хлопців 9 класів, які займалися за варіативним модулем «Рухливі ігри» без застосування та із застосуванням естафет з елементами складно-координаційних вправ представлено на рисунку 4.3

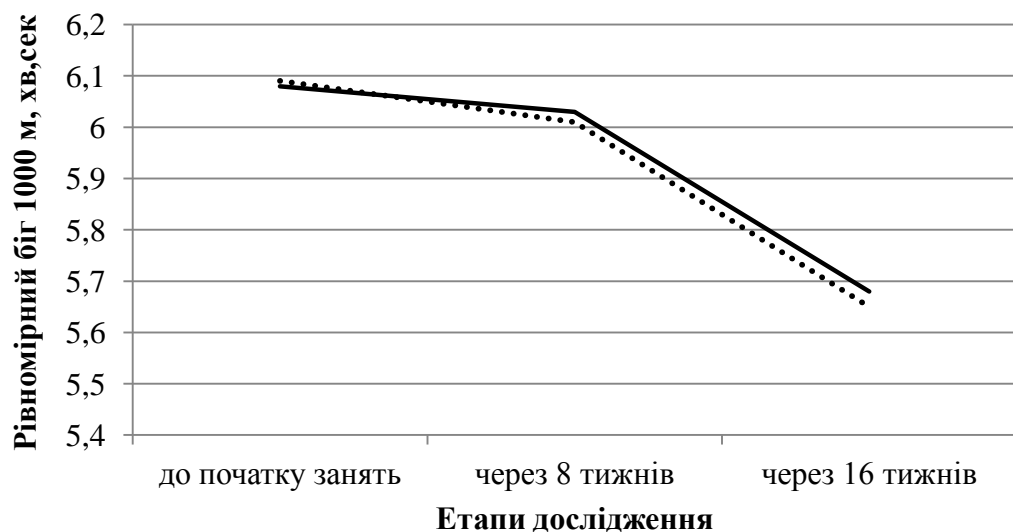


Рис. 4.3 Динаміка показників витривалості у хлопців 9 класу під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри»

які включали естафети з елементами складно-координаційних вправ та без них.

Активна гнучкість хребта, яку оцінювали за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи, у хлопців дев'ятикласників під впливом занять за варіативним модулем «Рухливі ігри» без застосування естафет з елементами складно-координаційних вправ статистично достовірно не змінилася.

Використання під час занять за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ також не сприяли суттєвому покращенню результату виконання контрольного нормативу «нахил тулуба вперед із положення сидячи».

Разом із тим, рівень компетентності такої фізичної якості, як гнучкість, незалежно від використання на уроках з фізичної культури естафет з елементами складно-координаційних вправ у хлопців покращився від «середнього» до «достатнього».

Таким чином, можна зробити висновок, що кількість вправ на розвиток гнучкості, які входили до складу комплексів загально-розвиваючих вправ не викликали тенденції до її зростання. Такий ефект можна пояснити віковими особливостями розвитку гнучкості. Фізіологи стверджують, що сенситивний період для розвитку гнучкості припадає на період з 4 до 14 років [57, 58].

У дев'ятикласниць, які на уроках за варіативним модулем «Рухливі ігри» не використовували та використовували естафети з елементами складно-координаційних вправ показники активної гнучкості хребта також залишилися статистично незмінними. Оцінювання за нормативною шкалою для учениць 9 класів середні групові значення за результатами виконання контрольного нормативу «нахил тулуба вперед із положення сидячи» протягом усього дослідження знаходилися у діапазоні, що відповідають «середньому» рівню компетентності.

Дослідження силових якостей хлопців показали, що фізичні навантаження на уроках за варіативними модулями «рухливі ігри» без використання, а також із використанням естафет з елементами складно-координаційних вправ не сприяли вірогідному зростанню результатів виконання контрольних тестів «підтягування у висі» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Рівень компетентності прояву силових якостей у досліджуваних хлопців не змінився і за нормативною оціночною шкалою результати підтягування відповідали значенню «середнього» рівня компетентності, а середні групові значення виконання тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – «достатньому» .

У досліджуваних учениць 9 класів, незалежно від використання на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ, динаміка показників прояву сили за тестами «підтягування у висі лежачи» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави» виявилася такою ж, як і у хлопців – однолітків. Рівень компетентності силових якостей за кількістю підтягувань протягом усього дослідження відповідала «середньому» рівню, а за кількістю віджимань – «достатньому». На наш погляд така тенденція виникла через дефіцит вправ силового характеру які передбачені програмою варіативного модуля «рухливі ігри».

Дослідження результатів виконання контрольного нормативу «човниковий біг 4×9 м» показали, що така фізична якість, як спритність, у хлопців-дев'ятикласників до початку формувального експерименту за оціночною шкалою відповідала «низькому» рівню компетентності, а під впливом фізичних навантажень на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» покращилася до «середнього». При цьому, якщо під впливом навчальних занять, в яких естафети з елементами складно-координаційних вправ не використовувалися, була наявна лише тенденція до покращення спритності ($t=2,00$, $p>0,05$), то заняття в яких ці додаткові засоби

використовувалися, сприяли вірогідному зменшенню часу виконання контрольного тесту «човниковий біг 4×9 м» на 3,69% ($p < 0,05$) (рис. 4.4).

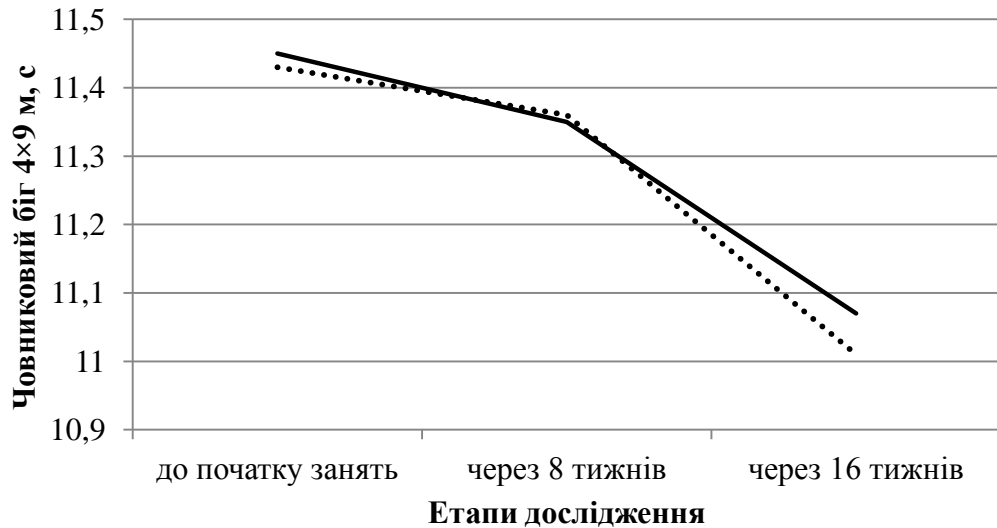


Рис. 4.4 Динаміка показників швидкості у хлопців 9 класу під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» які включали естафети з елементами складно-координаційних вправ та без них.

У досліджуваних дівчат динаміка показників швидкості виявилася подібною до тої, що спостерігалася у хлопців. Так час виконання тестового завдання «човниковий біг 4×9 м» протягом формувального дослідження незалежно від використаних програм покращився від «середнього» рівня компетентності до «достатнього». Разом із цим, застосування у програмному матеріалі варіативного модуля «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ, на відміну від занять без їх використання, сприяло покращенню у дівчат прояву швидкості на 5,09% ($p < 0,05$) (рис. 4.5).

Отримані нами у процесі педагогічного експерименту результати прояву швидкості підтверджують наукові відомості про позитивний вплив від використання у навчальному процесі складно-координаційних вправ, що сприяють розвитку цієї здібності.

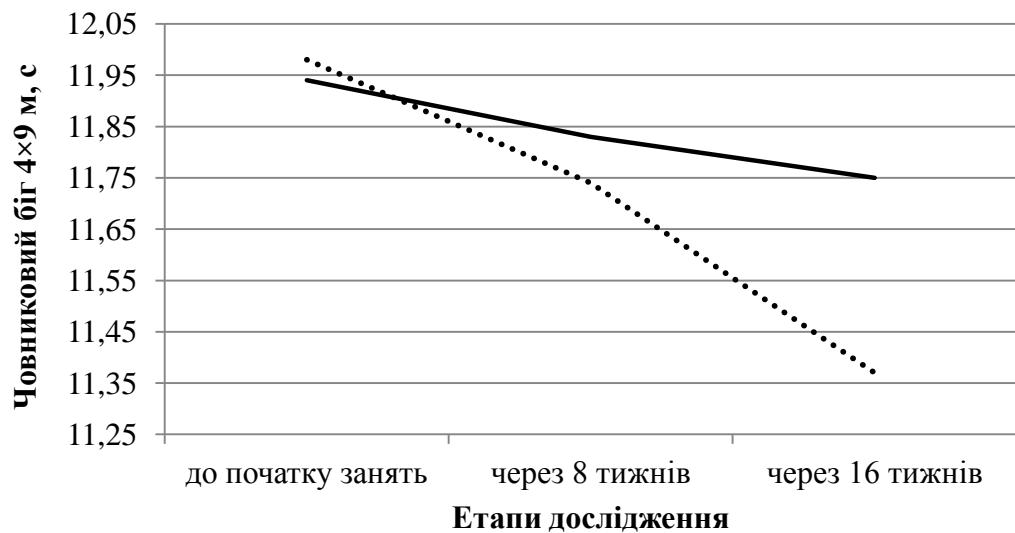


Рис. 4.5 Динаміка показників швидкості в учениць 9 класу під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» які включали естафети з елементами складно-координаційних вправ та без них.

Дослідження швидкісно-силових якостей учнів 9 класів показали, що незалежно від застосованих програм фізичної культури вибухова сила м'язів ніг, яку досліджували за результатами виконання контрольного нормативу «стрибок у довжину з місця», у хлопців протягом усього дослідження за нормативною шкалою для оцінки фізичних якостей відповідала «середньому» рівню компетентності, а у дівчат – «достатньому».

Якщо у хлопців, які займалися фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» незалежно від використання у програмному матеріалі естафет з елементами складно-координаційних вправ вірогідного збільшення результату стрибка у довжину з місця не відбулося, то у дівчат таке впровадження викликало вірогідне збільшення середнього групового значення дальності стрибка на 4,55%, що свідчить про вірогідне покращення вибухової сили м'язів ніг (рис. 4.6).

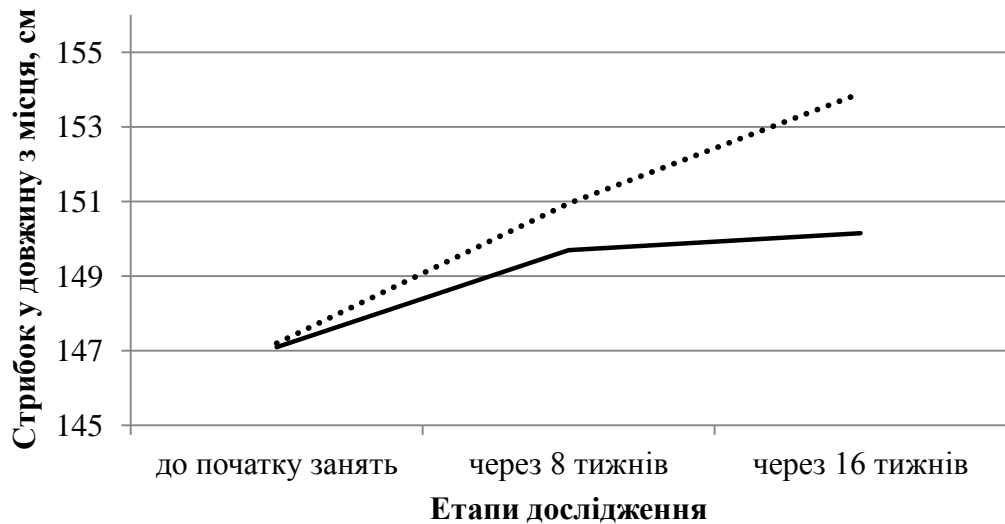


Рис. 4.6 Динаміка показників вибухової сили м'язів ніг в учениць 9 класів під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» які включали естафети з елементами складно-координаційних вправ та без них.

Результати виконання контрольного нормативу «метання малого м'яча на дальність», не залежно від статі досліджуваних дев'ятикласників, на початку формувального дослідження за нормативною шкалою для оцінки фізичних якостей школярів відповідав «низькому» рівню компетентності. Під впливом занять вірогідного збільшення дальності кидка м'яча не відбулося. Разом із тим у всіх експериментальних групах рівень компетентності покращився до «середнього».

Відомо, що для розвитку вибухової сили м'язів плечового поясу використовують вправи балістичного характеру (метання), вправи ізометричного характеру із швидким напруженням, вправи комбінованого характеру [27, 72, 74]. Програмою варіативного модуля «Рухливі ігри» передбачено використання таких вправ. Проте, їх співвідношення до загального обсягу матеріалу виявилось недостатнім для статистично підтвердженого зростання результатів.

Дослідження швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу за тестом «піднімання тулуба в сід за 30 секунд» не виявило статистично-достовірного зростання за програмою варіативного модуля «рухливі ігри», незалежно від застосування на уроках фізичної культури естафет з елементами складно-координованих вправ. На наш погляд це пов'язано з тим, що сенситивний період розвитку швидкісних якостей у дітей призупиняється до 12-річного віку. Науковці вказують, що недостатній розвиток швидкісних здібностей у зазначеному віці проявляється повільними темпами корекції швидкісно-силових можливостей [46, 67].

ВИСНОВКИ

1. Рухливі ігри є одним з найдоступніших, емоційних і разом з тим дієвих засобів самопізнання, розваги, відпочинку, фізичного та інтелектуального розвитку школярів. Правильно підібрані ігри знімають напругу, що виникає в процесі навчальних занять, піднімають настрій учасникам. А багатий ігровий досвід, що отримується дітьми в процесі проведення рухливих ігор надає неоціненну користь при навчанні спортивним іграм. Засобами рухливих ігор можна цілеспрямовано впливати на розвиток спритності, швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

2. Встановлено, що у хлопців 9 класу компетентності за показниками фізичних якостей переважно знаходяться на «середньому» рівні. Лише спритність та швидкісно-силові здібності плечового поясу відповідають «низькому» рівню компетентності, а силова витривалість плечового поясу – на достатньому рівні.

У дівчат 9 класу «середньому» рівню компетентності відповідають показники швидкості, гнучкості, силової витривалості, спритності та вибухової сили. «Низькому» рівню компетентності відповідає загальна витривалість та швидкісно-силові здібності. Швидкісно-силова витривалість знаходиться на «достатньому» рівні.

3. Встановлено, що навчальні заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» незалежно від того чи застосовувалися естафети з елементами складно-координаційних вправ викликали позитивні зміни у прояві деяких фізичних якостей учнів 9 класів. Під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» без застосування естафет з елементами складно-координаційних вправ у хлопців дев'ятикласників зареєстровано вірогідне покращення результатів прояву швидкості на 4,43%, у дівчат – на 3,81%.

Використання під час уроків фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ

сприяло вірогідному покращенню у хлопців результатів виконання контрольних нормативів, що характеризують швидкість (6,79%) та спритність (на 3,69%).

У дівчат використання під час уроків фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ викликало вірогідне покращення результатів виконання тестів, що характеризують швидкість (на 7,88%), спритність (на 5,09%), та вибухову силу (на 4,55%).

4. Незалежно від статі та використання у програмі варіативного модуля «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ у досліджуваних школярів за нормативною шкалою для оцінки фізичних якостей покращився рівень компетентності спритності та вибухової сили м'язів плечового поясу.

Крім того, у дівчат під впливом таких занять зареєстровано покращення рівня компетентності активної гнучкості хребта, а у хлопців – витривалості та вибухової сили м'язів ніг.

Застосування на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ на відміну від занять, в яких естафети не використовувалися, сприяло покращенню рівня компетентності швидкісних якостей у хлопців та дівчат 9 класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры (методическое пособие).-Армавир, 2011.-69 с.
2. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис. канд. пед. наук.- Омск,1988. 21с.
3. Андрошук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин. С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
4. Андрошук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 с
5. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. М.,1991.
6. Апанасенко ГЛ, Попова ЛА, Магльований АВ. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт; 2011. 303 с.
7. Ашмарин ГА. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Академия,2005. 287с.
8. Безруких М.М. Возрастная физиология. М. Центр Академия, 2001. 520 с.
9. Былеева Л. В., Коротков И.М., Яковлев В. Г. Подвижные игры : учебное пособие для институтов физической культуры. М. : ФиС, 1974. 208 с.
10. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М.: ФиС, 2002. 249с.
11. Васильков ГА, Васильков ВГ. От игры к спорту: сборник эстафет и игровых заданий . М.: Физкультура и спорт, 1985. 80 с.
12. Вашків ПГ, Пастер ПП, Сторожук ВП, Трач ЄІ. Теорія статистики: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Либідь; 2004. 320 с.
13. Гугин А.А. Уроки физической культуры. М.:Академия,2004. 225с.
14. Демидов В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников. Физическая культура в школе. 2004;1:31-37

15. Демчишин АП. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі К.: Освіта.1992
16. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература, 2008. 127 с.
17. Душанин СА, Пирогова ЕА, Иващенко ЛЯ. Самоконтроль физического состояния. К.: Здоровье, 1985. 26 с.
18. Єрмолова В.М., Іванова Л. І., Деревянко В. В. Навчаємо граючись: К. : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
19. Жуков М. Н. Подвижные игры. М. : Академия, 2000. 160 с.
20. Кабінет Міністрів України. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [Internet]. 2018 [цитовано 2020 Серпень 17]. Постанова № 1045. 2015 Грудень 09. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>
21. Киселев В.П. О повышении эффективности круговой тренировки в школьном уроке физической культуры. / В.П. Киселев, А.Г. Лобанов, А.П. Червяков. – М: Физкультура и спорт, 2010. – 296 с.
22. Клепцова Т.Н. Основное значение подвижных спортивных игр в формировании здорового образа жизни. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей 9-й международной научной конференции, 8-9 февр.2013 года. Белгород-Харьков-Красноярск-Москва; ХНПУ, 2013.392 с.
23. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Москва: Дрофа, 2003. 170 с.
24. Коротков М.И., Климкова Р.М., Былеева Л.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. М.: ТВТ Дивизион, 2009.
25. Костюкевич В М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібн. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.

26. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
27. Кофман ЛБ, редактор. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Академия, 2006. 372с.
28. Кругляк ОЯ. Рухливі ігри та естафети в школі. Тернопіль, 2003. 80 с.
29. Кузьмин НИ. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся. Физическая культура в школе. 2008; 6: 20
30. Куликов МА, Шастун СА. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов. Москва: Высш. шк.; 1983. 261 с.
31. Кучер ВА. Григус ИМ. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;1:39–43.
32. Ламкова ОІ. Рухливих ігор та естафет для школярів. Харків: Ранок, 2005. 128 с.
33. Ламкова ОІ, Дорофєєва СВ. Рухливі ігри та естафети. 2009. 128 с.
34. Лебедь Ф. Формула игры: Общая теория спортивных игр, обучение и тренировка. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 392 с.
35. Лесгафт ПФ. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 2. М.: Физкультура и спорт, 1952.
36. Луцук ІВ. Усі уроки фізичної культури: навч.-метод. посібник. – видавнича група «Основа». Харків, 2012. 383 с.
37. Макарова ГА. Спортивная медицина: учебник. Москва: Советский спорт; 2003. 470 с. ISBN 5-85009-76-1.
38. Марц ВГ. Беседы по методике и теории игры: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 204 с.
39. Матвеев АП. Методика физического воспитания в начальной школе. М.: Владос-пресс, 2003. 248с.

40. Матвеев ЛП. Теория и методика физического воспитания. М.: Академия, 2005. 265 с.
41. Миняева СА. Подвижные игры дома и на улице. 2-е изд. М.: Айриспресс, 2007. 208 с.
42. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 5-9 класи. Розроблено робочою групою відповідно до наказу № 1407 Міністерства освіти і науки України від 22.10.2017 р.: М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексейчук, В.В. Деревянко, Т. А. Дмитрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В.О.Сілкова. Інтернет ресурс. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
43. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. 256 с.
44. Озолин НГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: ООО Астрель; 2002. 864 с.
45. Олійник Ю, Єрусалимець КГ. Рухливі ігри. Кременець: КОГП, 2005. 104 с.
46. Пальчук МБ. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання [автореферат]. Львів, 2014. 23 с.
47. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоровье, 1986. 152 с.
48. Питомець ОП, Михайлова НД. Практикум з рухливих ігор. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. 59 с.
49. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література; 1995. 320 с.

50. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит.; 2015. 680 с.
51. Портных ЮИ. Спортивные и подвижные игры. М. : ФиС, 1977
52. Портных ЮИ, редактор. Спортивные игры и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1986. 320 с.
53. Прусов ПК. Основные факторы физического развития мальчиков подростков. Педиатрия. 2004. № 3. С. 96–100.
54. Ромм МД. Спортивные ручные игры с большим мячом. М., Л.: ОГИЗ–Физкультура и туризм, 1932. 160 с.
55. Рум`янцева КЄ. Підготовка майбутніх економістів до розв`язувань творчих фахових завдань засобами моделювання [дисертація]. Вінниця: ВДПУ імені Михайла Коцюбинського; 2009. 227 с.
56. Семеренський ВІ, Черемський ПГ. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги. Харків: Дзига, 1999. 528 с.
57. Солодков АС, Сологуб ЕБ. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
58. Сокрут ВМ, Казаков ВН. Спортивна медицина. Донецьк : Каштан, 2013. 324 с.
59. Макарова ЮМ. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. М.: Академия, 2012. 271 с.
60. Томенко ОА. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково спортивний вісник. 2013;3:19–24.
61. Упор ІВ, Січовик ІГ. Дитячі ігри та розваги. Київ: Просвіта, 2004. 424 с.
62. Фурман Ю. Виявлення можливих механізмів впливу на аеробну продуктивність організму молоді бігових тренувань різного режиму. Мат. міжн. наук. – практ. конф. «Спорт для всіх». Тернопіль, 2004, С. 172-174.

63. Фурман ЮМ, Мірошніченко ВМ. Характеристика фізичного здоров'я дівчат різного соматотипу в постпубертатний період розвитку. *Фізіологічний журнал*. 2006;2:156-157.
64. Фурман ЮМ, Мірошніченко ВМ, Драчук СП. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: Олімп. л-ра; 2013. 184 с.
65. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-біологіческие основы спортивной тренировки женщин. К.: Наукова Думка. 2001. 328 с. ISBN 966-00-005-7.
66. Шевченко О В. Рухливі ігри та забави. Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. 108 с.
67. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У двох частинах. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 248 с.
68. Bedford W., Robinson J. The «Life. Be in it» book of world games. Melbourne: Rebound Ass. Pty Ltd., 1998. P. 26-84.
69. Brooks D.S. Program design for Personal trainers: Bringing Theory Into Application. Human Kinetics, 1998. 327 p.
70. Ellis M. Analogie e differenze nei giochi: un sistema per la classificazione (Similarities and differences in games: a system for classification). *L'insegnamento dei giochi sportivi*. Rome: CONI, Scuola dello Sport, 1985. S. 130-135.
71. Lebed F. Classification of sports is a key for the construction of their new interconnections. *Physical education and sport*. 1999, February 3. P. 17-21.
72. Platonov V.N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico. – Barcelona: Paidotribo, 2002. – 686 p.
73. Ross B.H. Postclassification category use: The effects of learning to use category after learning to classify. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 1999. V. 25. № 3. P. 743-757.

74. Thompson MA. Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. *Integrative and Comparative Biology*, 2017;57(Issue 2):293-300, <https://doi.org/10.1093/icb/icx069>

ДОДАТКИ

Варіативний модуль «Рухливі ігри» для 9 класу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує значення рухливих ігор на розвиток професійно важливих фізичних якостей; ігри за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями; розподіляє рухливі ігри за величиною психофізичного навантаження; застосовує: контроль власного раціону харчування Ціннісний компонент дотримується: режиму дня; правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях</p>	<p>Вплив рухливих ігор на процес виховання професійно-прикладних та фізичних якостей. Характеристика рухливих ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями. Розподіл рухливих ігор за величиною психофізичного навантаження для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять рухливими іграми у формуванні здорового способу життя. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<i>Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку</p>

<p>прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей; визначає: рівень ефективності розвитку власних основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей; бере участь: у заходах з прикладних видів спорту в системі патріотичного та професійно-прикладного фізичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Військово-прикладне багатоборство»); у іграх з елементами пейнтболу, страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку та інші.</p>	<p>швидкості, спритності. Розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей ігропедагога в процесі занять рухливими іграми. Елементи прикладних видів спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий хортинг»)). Ігри з елементами пейнтболу, страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку.</p>
<p><i>Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає і розуміє: значення рухливих ігор в процесі професійно-прикладного та національно-патріотичного виховання дітей та молоді України називає: основні якості та риси характеру, які формуються у процесі рухливих ігор; характеризує: правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань;</p>	<p>Професійно-прикладне та національно-патріотичне виховання дітей та молоді України у процесі рухливих ігор. Виховання професійно-прикладних та особистісних якостей в процесі гри: сміливість, рішучість, активність, організованість, дисциплінованість, повага до товаришів, вміння змагатися в команді. Ігри та забави за українськими традиціями, святковими обрядами</p>
<p>володіє: навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор виконує: етапи та види ігор та забав за українськими традиціями, святковими обрядами;</p>	<p>«Леля», «Калита» та ін. Організація і проведення рухливих ігор для розвитку гнучкості, сили «Човник», «Розірви коло», «Передай сідай». Рухливі ігри для дітей старшого шкільного віку з елементами спортивних ігор: «Малюкбол», «Триатлон»,</p>

<p>приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами;</p>	<p>«Футбольний слалом», «Біатлон», «Футбольні пенальті», «Міні-гандбол», «Естафета футбольна», «Флорбол».</p> <p>Рухливі ігри з елементами гри: «Петанк», «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Ціль, що рухається», «Третій - зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці» та спеціально-прикладного характеру «Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу</p> <p>Ігри для розвитку професійно-прикладних фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд в тунель!», «Дзеркальце» «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?»)</p> <p>Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>
---	--

Навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей учнів 9 класів

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

ВИСНОВКИ

1. Рухливі ігри є одним з найдоступніших, емоційних і разом з тим дієвих засобів самопізнання, розваги, відпочинку, фізичного та інтелектуального розвитку школярів. Правильно підібрані ігри знімають напругу, що виникає в процесі навчальних занять, піднімають настрій учасникам. А багатий ігровий досвід, що отримується дітьми в процесі проведення рухливих ігор надає неоціненну користь при навчанні спортивним іграм. Засобами рухливих ігор можна цілеспрямовано впливати на розвиток спритності, швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

2. Встановлено, що у хлопців 9 класу компетентності за показниками фізичних якостей переважно знаходяться на «середньому» рівні. Лише спритність та швидкісно-силові здібності плечового поясу відповідають «низькому» рівню компетентності, а силова витривалість плечового поясу – на достатньому рівні.

У дівчат 9 класу «середньому» рівню компетентності відповідають показники швидкості, гнучкості, силової витривалості, спритності та вибухової сили. «Низькому» рівню компетентності відповідає загальна витривалість та швидкісно-силові здібності. Швидкісно-силова витривалість знаходиться на «достатньому» рівні.

3. Встановлено, що навчальні заняття фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» незалежно від того чи застосовувалися естафети з елементами складно-координаційних вправ викликали позитивні зміни у прояві деяких фізичних якостей учнів 9 класів. Під впливом занять фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» без застосування естафет з елементами складно-координаційних вправ у хлопців дев'ятикласників зареєстровано вірогідне покращення результатів прояву швидкості на 4,43%, у дівчат – на 3,81%.

Використання під час уроків фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ

сприяло вірогідному покращенню у хлопців результатів виконання контрольних нормативів, що характеризують швидкість (6,79%) та спритність (на 3,69%).

У дівчат використання під час уроків фізичною культурою за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ викликало вірогідне покращення результатів виконання тестів, що характеризують швидкість (на 7,88%), спритність (на 5,09%), та вибухову силу (на 4,55%).

4. Незалежно від статі та використання у програмі варіативного модуля «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ у досліджуваних школярів за нормативною шкалою для оцінки фізичних якостей покращився рівень компетентності спритності та вибухової сили м'язів плечового поясу.

Крім того, у дівчат під впливом таких занять зареєстровано покращення рівня компетентності активної гнучкості хребта, а у хлопців – витривалості та вибухової сили м'язів ніг.

Застосування на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Рухливі ігри» естафет з елементами складно-координаційних вправ на відміну від занять, в яких естафети не використовувалися, сприяло покращенню рівня компетентності швидкісних якостей у хлопців та дівчат 9 класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры (методическое пособие).-Армавир, 2011.-69 с.
2. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис. канд. пед. наук.- Омск,1988. 21с.
3. Андрошук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин. С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
4. Андрошук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 с
5. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. М.,1991.
6. Апанасенко ГЛ, Попова ЛА, Магльований АВ. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт; 2011. 303 с.
7. Ашмарин ГА. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Академия,2005. 287с.
8. Безруких М.М. Возрастная физиология. М. Центр Академия, 2001. 520 с.
9. Былеева Л. В., Коротков И.М., Яковлев В. Г. Подвижные игры : учебное пособие для институтов физической культуры. М. : ФиС, 1974. 208 с.
10. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М.: ФиС, 2002. 249с.
11. Васильков ГА, Васильков ВГ. От игры к спорту: сборник эстафет и игровых заданий . М.: Физкультура и спорт, 1985. 80 с.
12. Вашків ПГ, Пастер ПП, Сторожук ВП, Трач ЄІ. Теорія статистики: навч. посіб. 2-ге вид. Київ: Либідь; 2004. 320 с.
13. Гугин А.А. Уроки физической культуры. М.:Академия,2004. 225с.
14. Демидов В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников. Физическая культура в школе. 2004;1:31-37

15. Демчишин АП. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі К.: Освіта.1992
16. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература, 2008. 127 с.
17. Душанин СА, Пирогова ЕА, Иващенко ЛЯ. Самоконтроль физического состояния. К.: Здоровье, 1985. 26 с.
18. Єрмолова В.М., Іванова Л. І., Деревянко В. В. Навчаємо граючись: К. : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
19. Жуков М. Н. Подвижные игры. М. : Академия, 2000. 160 с.
20. Кабінет Міністрів України. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [Internet]. 2018 [цитовано 2020 Серпень 17]. Постанова № 1045. 2015 Грудень 09. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>
21. Киселев В.П. О повышении эффективности круговой тренировки в школьном уроке физической культуры. / В.П. Киселев, А.Г. Лобанов, А.П. Червяков. – М: Физкультура и спорт, 2010. – 296 с.
22. Клепцова Т.Н. Основное значение подвижных спортивных игр в формировании здорового образа жизни. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей 9-й международной научной конференции, 8-9 февр.2013 года. Белгород-Харьков-Красноярск-Москва; ХНПУ, 2013.392 с.
23. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. Москва: Дрофа, 2003. 170 с.
24. Коротков М.И., Климкова Р.М., Былеева Л.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. М.: ТВТ Дивизион, 2009.
25. Костюкевич В М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібн. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.

26. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
27. Кофман ЛБ, редактор. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Академия, 2006. 372с.
28. Кругляк ОЯ. Рухливі ігри та естафети в школі. Тернопіль, 2003. 80 с.
29. Кузьмин НИ. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся. Физическая культура в школе. 2008; 6: 20
30. Куликов МА, Шастун СА. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов. Москва: Высш. шк.; 1983. 261 с.
31. Кучер ВА. Григус ИМ. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;1:39–43.
32. Ламкова ОІ. Рухливих ігор та естафет для школярів. Харків: Ранок, 2005. 128 с.
33. Ламкова ОІ, Дорофєєва СВ. Рухливі ігри та естафети. 2009. 128 с.
34. Лебедь Ф. Формула игры: Общая теория спортивных игр, обучение и тренировка. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 392 с.
35. Лесгафт ПФ. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 2. М.: Физкультура и спорт, 1952.
36. Луцук ІВ. Усі уроки фізичної культури: навч.-метод. посібник. – видавнича група «Основа». Харків, 2012. 383 с.
37. Макарова ГА. Спортивная медицина: учебник. Москва: Советский спорт; 2003. 470 с. ISBN 5-85009-76-1.
38. Марц ВГ. Беседы по методике и теории игры: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 204 с.
39. Матвеев АП. Методика физического воспитания в начальной школе. М.: Владос-пресс, 2003. 248с.

40. Матвеев ЛП. Теория и методика физического воспитания. М.: Академия, 2005. 265с
41. Миняева СА. Подвижные игры дома и на улице. 2-е изд. М.: Айриспресс, 2007. 208 с.
42. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 5-9 класи. Розроблено робочою групою відповідно до наказу № 1407 Міністерства освіти і науки України від 22.10.2017 р.: М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексейчук, В.В. Деревянко, Т. А. Дмитрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В.О.Сілкова. Інтернет ресурс. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
43. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. 256с.
44. Озолин НГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: ООО Астрель; 2002. 864 с.
45. Олійник Ю, Єрусалимець КГ. Рухливі ігри. Кременець: КОГПІ, 2005. 104 с.
46. Пальчук МБ. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання [автореферат]. Львів, 2014. 23 с.
47. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоровье, 1986. 152 с.
48. Питомець ОП, Михайлова НД. Практикум з рухливих ігор. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. 59 с.
49. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література; 1995. 320 с.

50. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит.; 2015. 680 с.
51. Портных ЮИ. Спортивные и подвижные игры. М. : ФиС, 1977
52. Портных ЮИ, редактор. Спортивные игры и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1986. 320 с.
53. Прусов ПК. Основные факторы физического развития мальчиков подростков. Педиатрия. 2004. № 3. С. 96–100.
54. Ромм МД. Спортивные ручные игры с большим мячом. М., Л.: ОГИЗ–Физкультура и туризм, 1932. 160 с.
55. Рум`янцева КЄ. Підготовка майбутніх економістів до розв`язувань творчих фахових завдань засобами моделювання [дисертація]. Вінниця: ВДПУ імені Михайла Коцюбинського; 2009. 227 с.
56. Семеренський ВІ, Черемський ПГ. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги. Харків: Дзига, 1999. 528 с.
57. Солодков АС, Сологуб ЕБ. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
58. Сокрут ВМ, Казаков ВН. Спортивна медицина. Донецьк : Каштан, 2013. 324 с.
59. Макарова ЮМ. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. М.: Академия, 2012. 271 с.
60. Томенко ОА. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково спортивний вісник. 2013;3:19–24.
61. Упор ІВ, Січовик ІГ. Дитячі ігри та розваги. Київ: Просвіта, 2004. 424 с.
62. Фурман Ю. Виявлення можливих механізмів впливу на аеробну продуктивність організму молоді бігових тренувань різного режиму. Мат. міжн. наук. – практ. конф. «Спорт для всіх». Тернопіль, 2004, С. 172-174.

63. Фурман ЮМ, Мірошніченко ВМ. Характеристика фізичного здоров'я дівчат різного соматотипу в постпубертатний період розвитку. *Фізіологічний журнал*. 2006;2:156-157.
64. Фурман ЮМ, Мірошніченко ВМ, Драчук СП. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: Олімп. л-ра; 2013. 184 с.
65. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-біологіческие основы спортивной тренировки женщин. К.: Наукова Думка. 2001. 328 с. ISBN 966-00-005-7.
66. Шевченко О В. Рухливі ігри та забави. Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. 108 с.
67. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У двох частинах. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 248 с.
68. Bedford W., Robinson J. The «Life. Be in it» book of world games. Melbourne: Rebound Ass. Pty Ltd., 1998. P. 26-84.
69. Brooks D.S. Program design for Personal trainers: Bringing Theory Into Application. Human Kinetics, 1998. 327 p.
70. Ellis M. Analogie e differenze nei giochi: un sistema per la classificazione (Similarities and differences in games: a system for classification). *L'insegnamento dei giochi sportivi*. Rome: CONI, Scuola dello Sport, 1985. S. 130-135.
71. Lebed F. Classification of sports is a key for the construction of their new interconnections. *Physical education and sport*. 1999, February 3. P. 17-21.
72. Platonov V.N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico. – Barcelona: Paidotribo, 2002. – 686 p.
73. Ross B.H. Postclassification category use: The effects of learning to use category after learning to classify. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 1999. V. 25. № 3. P. 743-757.

74. Thompson MA. Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. *Integrative and Comparative Biology*, 2017;57(Issue 2):293-300, <https://doi.org/10.1093/icb/icx069>