

Примітка: ПЕ – педагогічний експеримент

Гравець, що подає, володіє м'ячем і сам обирає місце подачі, спосіб її виконання і вирішує, куди спрямувати м'яч. Результати тестування наприкінці педагогічного експерименту свідчать про збільшення кількості влучних подач у студенток основної групи в середньому на 0,89 рази.

Нападаючий удар – це найбільш ефективний спосіб завершальних дій команди і основний тактичний засіб ведення боротьби з гравцями команди-суперника. Ускладнюється його виконання безопорним положенням нападника і необхідністю удару до м'ячу, що летить. Для виконання нападаючого удару необхідно володіти хорошими фізичними даними, а також навчитися поєднувати ряд складних дій таких як розбіг, вибір місця відштовхування, стрибок із замахом для удару по м'ячу, що летить, в найвищій точці стрибка. У зв'язку зі складністю оволодіння уміннями і навичками виконувати нападаючий удар, що вимагає більш тривалого часу на його навчання, спостерігається невеликий приріст в результатах виконання в обох групах. Разом з тим, впроваджена в навчально-виховний процес основної групи програма сприяла статистично достовірному ( $p < 0,05$ ) збільшенню влучних нападаючих ударів в середньому на 0,58 рази, що свідчить про ефективність розробленої програми, в порівнянні із загальноприйнятною.

#### ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено, що використання спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання зі студентками ВНЗ сприяє різносторонньому позитивному впливу на організм, що зумовлює необхідність формування рухових умінь і навичок з волейболу у студенток для забезпечення їх життєвоважливими якостями.

2. Розроблено навчальну програму формування рухових умінь і навичок з волейболу у студенток ВНЗ на заняттях з фізичного виховання, яка відрізнялася раціональним дозуванням загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних вправ та їх відповідністю завданням основної частини заняття; алгоритмізованим навчанням руховим діям; індивідуальним підходом; використанням мультимедійних технологій на всіх етапах формування рухових умінь і навичок.

3. Встановлено, що використання розробленої програми формування рухових умінь і навичок з волейболу на заняттях з фізичного виховання у студенток ВНЗ сприяє статистично достовірному ( $p < 0,05$ ) збільшенню результативності виконання передач м'яча двома руками зверху (на 3,29 рази), передач м'яча двома руками знизу (на 2,82 рази), верхньої прямої подачі (на 0,89 рази) і прямого нападаючого удару (на 0,58 рази).

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** вбачаються у розробці методики і програми формування рухових умінь і навичок зі спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання зі студентками вищих навчальних закладів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Довгань Н.Ю. Спортивно-рухливі ігри як один з елементів формування здібностей студентів на заняттях з фізичного виховання / Н.Ю. Довгань, О.М. Копилов, В.М. Горборуков // VII Міжнародні новорічні біологічні читання, [21 – 22 груд. 2007 р.]: зб. наук. пр. / [Під ред. С. В. Гетманцева]. – Миколаїв: МДУ ім.В.О. Сухомлинського, 2007. – Вип. 7. – С. 52 – 56.
2. Іваненко Т. Особливості впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток університету / Т. Іваненко // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 4. – С. 118 – 120.
3. Куделко В.Е. Вплив використання елементів спортивних ігор на розвиток рухових якостей у студентів групи лікувальної фізичної культури / В.Е. Куделко, Л.О. Улаєва, О.С. Кравченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 38 – 41.
4. Мусхаріна Ю.Ю. Волейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету // Ю.Ю. Мусхаріна, С.О. Чернобай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 34 – 38.
5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Теория и методика физического воспитания [в 2 томах] / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.
7. Blakemore C.L. Comparison of Students Taught Basketball Skills Using Mastery and Nonmastery Learning Methods / C.L. Blakemore, H.G. Hilton, J.M. Harrison, T.L. Pellett, J. Gresh // Journal of Teaching in Physical Education. – 1992. – Vol. 11. – PP. 235 – 247.
8. Giebink M. Patricia, McKenzie Thomas L. Teaching Sportsmanship in Physical Education and Recreation: An Analysis of Interventions and Generalization Effects / M. Patricia Giebink, Thomas L. McKenzie // Journal of teaching in physical education. – 1985. – Vol. 4. – PP. 167 – 177.
9. Hume D. Recreational Games for Physical Education / D. Hume // Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators. – 2005. – Vol. 18, Issue 3. – PP. 27 – 30.
10. Stojanović T., The effects of recreational activities with volleyball and swimming contents on the anthropometric characteristics and functional abilities of students / T. Stojanović, M. Nikolić, J. Milenkoski // Acta Gymnica. – 2009. – Vol. 36 (3). – PP. 43 – 53.

Цюкало Людмила

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

#### ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Необхідно залучати учнів до фізичного виховання у позаурочний час у зв'язку з тим, що лише уроків фізичного виховання недостатньо для подолання гіподинамії та гіпокінезії і покращення здоров'я дитячого організму. У дослідженні взяли участь 83 хлопчики 11 – 12 років, з яких було сформовано контрольну (43 учні) та експериментальну (40 учнів) групи. Хлопчики експериментальної групи, крім урочних занять з фізичного виховання, 2 рази на тиждень відвідували додаткові, відповідно розробленій програмі, а школярі контрольної групи займалися лише на уроках з фізичного

виховання. У хлопчиків експериментальної групи виявлено статистично достовірні, в порівнянні з контрольною групою, покращення таких показників як життєвий індекс (на 5,35 %), силовий індекс (на 4,19 %), нахил вперед з положення сидячи (на 21,03 %), сила м'язів кисті (на 5,03 %), стрибок у довжину з місця (на 2,54 %), підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід (на 6,64 %).

**Ключові слова:** фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне виховання, позаурочні заняття, школярі.

**Цюкало Людмила.** *Изменение показателей физического развития и физической подготовленности школьников в процессе занятий по физическому воспитанию во внеурочное время.* Необходимо привлечь учащихся к физическому воспитанию во внеурочное время в связи с тем, что только уроков физического воспитания недостаточно для преодоления гиподинамии и гипокинезии и улучшения здоровья детского организма. В исследовании приняли участие 83 мальчика 11–12 лет, из которых мы сформировали контрольную (43 ученика) и экспериментальную (40 учеников) группы. Мальчики экспериментальной группы, кроме урочных занятий по физическому воспитанию, 2 раза в неделю посещали дополнительные, соответственно разработанной программе, а школьники контрольной группы занимались только на уроках физического воспитания. У мальчиков экспериментальной группы выявлено статистически достоверные, по сравнению с контрольной группой, улучшения таких показателей как жизненный индекс (на 5,35 %), силовой индекс (на 4,19 %), наклон вперед из положения сидя (на 21,03 %) , сила мышц кисти (на 5,03 %), прыжок в длину с места (на 2,54 %), поднимание туловища из положения лежа на спине в сёд (на 6,64 %).

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность, физическое воспитание, внеурочные занятия, школьники.

**Tsyukalo Lyudmila.** *The change of the physical development and physical preparedness parameters of schoolchildren under the influence of extracurricular physical education classes.* The physical education lessons are not enough to overcome the hypodynamia and hypokinesia and to improve the child's health. So, it is necessary to attract schoolchildren to extracurricular physical education classes. The study involved 83 boys at the age of 11 – 12 years, who were formed into control (43 schoolboys) and experimental (40 schoolboys) groups. The boys of experimental group except the physical education lessons, 2 times a week additionally attended the extracurricular physical education classes, according to the developed program, and the schoolchildren of control group engaged the physical education lessons only. We divided the children of experimental group into 5 subgroups to implement the principle of individualization at the extracurricular physical education. There were different tasks of the extracurricular physical education classes at the different subgroups: the tasks of specialized subgroup were the correcting major deficiencies and the improving physical development, the task of general preparatory subgroup was the increasing the physical development and physical preparedness to medium level, the task of basic subgroup was the improving of physical development and physical preparedness, the task of special preparatory subgroup was the supporting the physical development and physical preparedness at the "high" and "above average" levels, the task of sports directed subgroup was the improving in selected sports. The developed extracurricular physical education program included 30 lessons. At the end of the pedagogical experiment were found statistically significant improving the physical development and physical preparedness parameters of the boys of experimental group. In particular, the life index increased on 5,35 %, the power index – on 4,19 %, the sit and reach test – on 21,03 %, the flexor muscles strength of the fingers – on 5,03 %, the long jump – on 2,54 %, the raising body to seat – on 6,64 %.

**Key words:** physical development, physical preparedness, physical education, extracurricular classes, schoolboys.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у дітей сьогодні спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я та збільшення типів захворювань, зокрема, дихальної, серцево-судинної, нервово-психічної, травної систем, порушення постави, відхилення зорового аналізатору і т.д. [2; 4 та ін.]. Гіпокінезія та гіподинамія, обумовлені великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора та комп'ютера, недостатньою зайнятістю фізичною культурою; нераціональне харчування, зниження ефективності профілактичних заходів, відсутність або недостатня кількість рекреаційних заходів – чинники, які є причиною погіршення здоров'я і збільшення захворюваності школярів. У зв'язку з цим постає гостра необхідність пошуку ефективних шляхів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей, профілактики захворювань, адже стан підростаючого покоління сьогодні багато в чому визначає основні тенденції формування здоров'я населення країни і її трудовий потенціал у найближчому майбутньому. Для дітей середнього шкільного віку сумарна добова норма рухової активності знаходиться в межах 3,5 – 4,5 год [5, с. 18]. Тобто очевидно, що домогтися подолання гіподинамії та гіпокінезії, а також покращення здоров'я в межах лише уроків фізичного виховання практично неможливо. У зв'язку з цим стає актуальним залучення учнів до занять фізичним вихованням у позаурочний час. Аналіз доступної нам літератури показав, що проблема впливу, залучення та організації позаурочних занять з фізичного виховання з дітьми вивчалася зарубіжними дослідниками [7; 8; 9; 10 та ін.]. Проте, на сучасному етапі вкрай обмеженими є дослідження з даної проблематики у вітчизняній літературі [1; 3; 6]. У зв'язку з цим, актуальним є дослідження проблеми впливу занять з фізичного виховання у позаурочний час на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Мета дослідження** – визначити зміну показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 11 – 12 років в процесі занять з фізичного виховання у позаурочний час.

**Методи і організація дослідження.**

Для досягнення поставленої мети ми використовували наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, тестування та експеримент, методи математичної

статистики. У дослідженні, яке проводилося у 2014 – 2015 навчальному році на базі загальноосвітніх шкіл м. Глухова взяли участь 83 хлопчики 11 – 12 років, за станом здоров'я віднесених до основної медичної групи. Було сформовано експериментальну (40 хлопчиків) і контрольну (43 хлопчики) групи. Діти контрольної групи відвідували лише урочні заняття з фізичного виховання, експериментальної групи – додатково 2 рази на тиждень впродовж 4 місяців (з вересня по грудень) відвідували позаурочні заняття з фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Рівень рухової активності у шкільному віці в значній мірі обумовлений не віковою потребою в ній, а організацією фізичного виховання в школі, залученням дітей до організованих і самостійних занять в позаурочний час [3, с. 16]. На початку навчального року ми провели тестування школярів 11 – 12 років з метою визначення індексів фізичного розвитку (життєвий, силовий), а також фізичної підготовленості за показниками стрибка у довжину з місця, підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід, нахилу вперед з положення сидячи, бігу 60 м, сили м'язів кисті. Візуальний огляд учнів дозволив виявити, що близько 47 % дітей мають різні порушення постави. Наступним кроком був рівномірний розподіл дітей на контрольну та експериментальну групи: статистично достовірна різниця між результатами тестування дітей обох груп на початку педагогічного експерименту не виявлена ( $p > 0,05$ ). Фізичні вправи стимулюють процеси росту і розвитку, покращують процеси адаптації та зміцнюють здоров'я лише за умови відповідності їх характеру, об'єму та інтенсивності віковим та індивідуальним особливостям дітей. Тому, з метою реалізації принципу індивідуалізації в процесі позаурочного фізичного виховання, ми розподілили дітей експериментальної групи для занять на п'ять підгруп – спеціалізовану, загальнопідготовчу, основну, спеціально-підготовчу, спортизовану, відповідно до рівня їх фізичного розвитку і підготовленості. Завдання занять спеціалізованої підгрупи полягали в корекції основних недоліків та покращенні фізичного розвитку, загальнопідготовчої – підведення до середнього рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, основної – поліпшення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості, спеціально-підготовчої – підтримка фізичного розвитку на рівнях «високий» і «вище середнього», спортизованої – вдосконалення в обраних видах спорту. Розроблена нами програма з позаурочного фізичного виховання для експериментальної групи була розрахована на 30 занять.

Таблиця 1

**Зміна показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів контрольної (n=43) та експериментальної (n=40) груп впродовж педагогічного експерименту**

Показники	Статистичні показники					
	ЕГ			КГ		
	До експерименту	Після експерименту	p	До експерименту	Після експерименту	p
Життєвий індекс, мл/кг	51,94±0,68	54,72±0,67	<0,01	51,55±0,59	52,11±0,52	>0,05
Силовий індекс, %	49,11±0,61	51,17±0,71	<0,01	50,26±0,66	51,38±0,56	>0,05
Біг 60 м, с	11,03±0,11	10,82±0,10	>0,05	11,14±0,10	11,01±0,10	>0,05
Нахил вперед з положення сидячи, см	4,09±0,22	4,95±0,18	<0,01	4,19±0,21	4,91±0,14	<0,01
Сила м'язів кисті, кг	17,68±0,22	18,57±0,26	<0,01	18,02±0,31	18,49±0,24	>0,05
Стрибок в довжину з місця, см	146,35±1,28	150,07±1,25	<0,05	145,18±0,98	147,02±0,91	>0,05
Підняття тулуба з положення лежачи в сід, разів/30 с	20,18±0,51	21,52±0,37	<0,05	20,68±0,38	21,72±0,35	<0,05

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

В кінці педагогічного експерименту ми провели повторне тестування учнів контрольної та експериментальної груп для виявлення змін у фізичному розвитку та підготовленості. Аналіз отриманих наприкінці педагогічного експерименту результатів виявив у школярів експериментальної групи суттєві статистично достовірні зміни в показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості (табл. 1; рис. 1). Зокрема, життєвий індекс збільшився в середньому на 2,78 мл/кг, що становить 5,35 % ( $p < 0,01$ ), силовий індекс – на 2,06 % ( $p < 0,01$ ), нахил вперед з положення сидячи – на 0,86 см, що відповідає 21,03 % ( $p < 0,01$ ), сила м'язів кисті збільшилась на 0,89 кг, 5,03 % ( $p < 0,01$ ), результативність виконання стрибка у довжину з місця покращилась в середньому на 3,72 см, що відповідає 2,54 % ( $p < 0,05$ ), результат підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід покращився в середньому на 1,34 рази/30 с, тобто на 6,64 % ( $p < 0,05$ ). Незначний приріст виявлено й у результатах бігу на 60 м – наприкінці педагогічного експерименту учні експериментальної групи пробігли дану дистанцію в середньому на 0,21 с швидше, що становить 1,90 % ( $p > 0,05$ ).

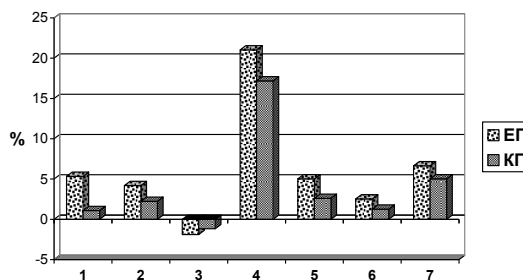


Рис. 1. Зміна показників (%) фізичного розвитку та фізичної підготовленості хлопчиків контрольної (n=43) та експериментальної (n=40) груп в кінці педагогічного експерименту:

1 – життєвий індекс; 2 – силовий індекс; 3 – біг 60 м; 4 – нахил вперед з положення сидячи; 5 – сила м'язів кисті; 6 – стрибок у довжину з місця; 7 – підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід

Після розподілу дітей на групи був проведений основний педагогічний експеримент, який передбачав, що учні експериментальної групи, крім урочних занять з фізичного виховання, 2 рази на тиждень відвідуватимуть додаткові, відповідно розробленій програмі, а школярі контрольної групи – будуть займатися лише на уроках з фізичного виховання. У хлопчиків контрольної групи також спостерігається покращення показників фізичного розвитку та результативності виконання тестів з фізичної підготовленості, що свідчить про позитивний вплив уроків фізичного виховання. Зокрема, статистично достовірно ( $p < 0,01$ ) покращилися результати виконання нахилу вперед з положення сидячи на 0,72 см (17,18 %) і підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід на 1,04 рази/30 с, що відповідає 5,03 % ( $p < 0,05$ ), що пов'язано із сенситивним періодом розвитку гнучкості та здібності до тривалого виконання роботи в динамічному режимі. Аналіз отриманих результатів свідчить про ефективність проведення додаткових позаурочних занять з фізичного виховання у кількості двох разів на тиждень для учнів середнього шкільного віку з розподілом дітей на підгрупи, відповідно до рівня їх підготовленості, для реалізації принципу індивідуалізації.

#### ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу науково-методичної і спеціальної літератури було виявлено, що лише уроків з фізичного виховання в школі недостатньо для задоволення потреб в руховій активності школярів. Разом з тим, гіпокінезія та гіподинамія є причинами погіршення здоров'я і збільшення захворюваності дітей. Таким чином, стає актуальним залучення учнів до занять фізичним вихованням у позаурочний час.

2. Розроблено програму позаурочного фізичного виховання для хлопчиків 11 – 12 років, розраховану на 30 занять, яка передбачала розподіл дітей на 5 підгруп (спеціалізована, загальнопідготовча, основна, спеціально-підготовча, спортивна). Особливості структури і змісту програми позаурочного фізичного виховання дозволили реалізувати індивідуальний підхід в організації занять з дітьми різного рівня розвитку і підготовленості.

3. У хлопчиків експериментальної групи виявлено статистично достовірні, в порівнянні з контрольною групою, покращення таких показників як життєвий індекс (на 5,35 %), силовий індекс (на 4,19 %), нахил вперед з положення сидячи (на 21,03 %), сила м'язів кисті (на 5,03 %), стрибок у довжину з місця (на 2,54 %), підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід (на 6,64 %).

4. Встановлено необхідність проведення додаткових позаурочних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку, що дозволить підвищити рівень рухової активності, адаптивні можливості організму, сприятиме розвитку мотивації до самостійних занять фізичною культурою, зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, формуванню знань, рухових умінь і навичок.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у розробці новітніх методик організації і проведення позаурочних занять з фізичного виховання з дітьми різних вікових груп.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Васкан І.Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності / І.Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 2. – С. 24–30.
2. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С.В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 7 – 11.
3. Салман Хані Руміє. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Салман Хані Руміє. – Харків, 2006. – 20 с.
4. Сидорченко К.М. Стан здоров'я та шляхи його покращення у дітей шкільного віку у спеціальних медичних групах // К.М. Сидорченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 80 – 82.
5. Теория и методика физического воспитания [в 2 томах] / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.
6. Ara I. Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3-year longitudinal study / Ara I, Vicente-Rodriguez G, Perez-Gomez J et al // Int J Obes. – 2006. – Vol. 30 (7). – PP. 1062 – 1071.
7. Bass D. Promotion physical activity through the extra-curricular programme / D. Bass, L. Cale // European Journal of Physical Education. – 1999. – Vol. 4. – PP. 45 – 64.
8. Bocarro J. School Physical Education, extracurricular sports and lifelong active living / J. Bocarro, M.A. Kanters, J. Casper, S. Forrester // Journal of Teaching in Physical Education. – 2008. – Vol. 27. – PP. 155 – 166.
9. Ishee J.H. Participation in extracurricular physical activity in middle schools / J.H. Ishee // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2003. – Vol. 74 (4). – P. 6.

**Чернявський І.С.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

#### ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

*З ростом інвалідності серед населення у більшості країн світу, особливу значимість набуває проблема не тільки соціальної реабілітації та адаптації осіб з відхиленнями у стані здоров'я, включаючи інвалідів, а й їх інтеграції в соціум. Інтеграція в суспільство людини з обмеженими можливостями здоров'я передбачає надання йому не тільки прав, а й реальних можливостей брати участь у всіх видах і формах соціального життя, включаючи заняття фізичними вправами і спортом нарівні з іншими громадянами. Проблема інвалідності - це проблема світового масштабу, існуюча в усіх країнах незалежно від рівня їх економічного розвитку. Причому по проведеній тією чи іншою державою соціальної політики щодо інвалідів, судять про її цивілізованість. Спостерігається зростання інвалідності населення в більшості країн світу пов'язаний з ускладненням виробничих процесів, збільшенням кількості та інтенсивності транспортних*