

ЗМІНИ РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 6-7 КЛАСІВ ЗА ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Ірина Кривуца

вчитель фізичної культури,

Харківський ліцей №89, Харківської міської ради Харківської обл.

Олена Несен

к.фіз.вих, доцент,

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Стаття розкриває проблему проведення уроків фізичної культури школярів під час дистанційної та змішаної форми організації навчального процесу. Встановлені тенденції до зменшення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей школярів за 2020-2021 навчальний рік внаслідок значного зменшення фізичної активності дітей.

Ключові слова: учні, фізична культура, розвиток, швидкісно-силові якості.

Вступ. Питання необхідності регулярної оцінки фізичної підготовленості учнів активно порушують багато науковців. В своїх роботах вони підкреслюють важливість регулярної оцінки рівня розвитку фізичних якостей [1, 2, 3] та стану фізичного розвитку дітей [5] для своєчасного та доцільного регулювання процесом фізичної культури у школі, корегування змісту та обсягів навантаження учнів для підтримання та формування здоров'я школярів.

Все частіше автори вказують на негативні тенденції у зміні рівня фізичної підготовленості учнів. Так, якщо оцінка молодших школярів у показниках силових [1] та швидкісних [2] здібностей встановлена дослідниками на рівні середньої відмітки, координаційних здібностей [3] на достатньому та високому рівні, то результати оцінки цих фізичних якостей у учнів старших класів з кожним роком мають тенденцію до погіршення [5].

Реалії останнього навчального року змусили багатьох школярів отримувати знання в умовах дистанційної та змішаної форми навчання. Деякі вчителі оперативно перелаштувалися під ці умови та намагалися проводити оздоровлення школярів та розвивати їх базові фізичні якості засобами фізичних рухів використовуючи різноманітні мультимедійні платформи, месенджери, соціальні мережі, тощо. Однак така організація навчального процесу мала свої негативні сторони: кількість учнів, що були присутніми на занятті on-line різко скоротилася, ще частина учнів просто не виконували ніяких дій під час занять. Причини були озвучені різні: нестача місця для виконання рухів, необхідного інвентарю або підручних засобів, на які вчителі намагалися замінити спортивний інвентар, тощо.

Все вищевказане вказує на актуальність питання контролю за змінами у стані фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів в умовах пандемії COVID 19 в наслідок змішаної і дистанційної форм навчання та пошуку можливостей їх корегування.

Мета дослідження: простежити зміни у показниках швидкісно-силових здібностей дітей 12-13 років протягом року в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу стосовно фізичної підготовленості учнів та її змін впродовж останніх років.
2. Встановити показники швидкісно-силових здібностей учнів 12-13 років.
3. Провести кореляційний аналіз результатів тестових вправ, що приймаються вчителями у середніх школах.
4. Простежити зміни у показниках швидкісно-силових здібностей учнів впродовж 2020-2021 навчального року в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося протягом вересня місяця 2020 та 2021 року, в якому приймали участь учні 12-13 років Харківського ліцею №89, Харківської міської ради Харківської обл.

Аналіз наукової літератури проводився з метою встановлення актуальності обраної проблематики та визначення методів педагогічного тестування. Педагогічне тестування було спрямовано на визначення показників швидко-силових здібностей дітей 12- 13 років у вересні 2020 та 2021 років. Для цього використовувалися 4 тестові вправи: біг 30 метрів з низького старту, біг 60 метрів з високого старту, стрибок у довжину з місця та стрибок у довжину з розбігу. Отримані результати піддавалися аналізу методами математичної статистики: кореляційний аналіз проводився з метою виявлення взаємозв'язків між результатами контрольних нормативів учнів, достовірність різниці показників встановлювалася за критерієм Ст'юдента.

Результати дослідження. Вирішуючи мету нашого дослідження нами були отримані показники швидко-силових здібностей учнів 12-13 років у на початку 2020-2021 навчального року та повторні данні – на початку 2021-2022 навчального року.

Слід відмітити, що впродовж 2020-2021 навчального року навчальний процес школярів був організований за трьома формами: денне (традиційне) навчання (5 місяців), дистанційна (3 місяці) та змішана (1 місяць) форми навчання.

В таблиці 1 наведені результати тестування школярів у різні періоди нашого дослідження (табл.1).

З таблиці видно, що у вересні 2020 року середній результат хлопців 12 років у стрибку у довжину з місця становив $174,00 \pm 5,96$ см, що відповідало високому рівню компетенції. Середній результат хлопців у стрибку у довжину з розбігу становив $278,67 \pm 8,34$ см, та відповідав середньому рівню компетенції учнів. Результат бігу на 30 метрів був зафіксований на достатньому рівні компетенції, а біг на 60 метрів – на високому рівні компетенції.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей школярів 12-13 років (n=31)

Період дослідження, статистичні показники	Стать учнів	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок у довжину з розбігу, см	Біг 30 м, с	Біг 60 м, с
		$\bar{X} \pm m$			
Вересень 2020 року	хлопці	174,00±5,96	278,67±8,34	5,38±0,30	10,44±0,12
	дівчата	165,33±3,33	263,67±7,55	5,56±0,08	10,90±0,19
Вересень 2021 року	хлопці	176,00±4,39	281,54±5,76	5,32±0,54	10,00±0,21
	дівчата	166,51±5,48	268,56±6,45	5,52±0,23	10,51±0,31
$t_{\text{хлопці}}$		0,27	0,28	0,11	1,20
$t_{\text{дівчата}}$		0,24	0,49	0,16	1,10
p		<0,05			

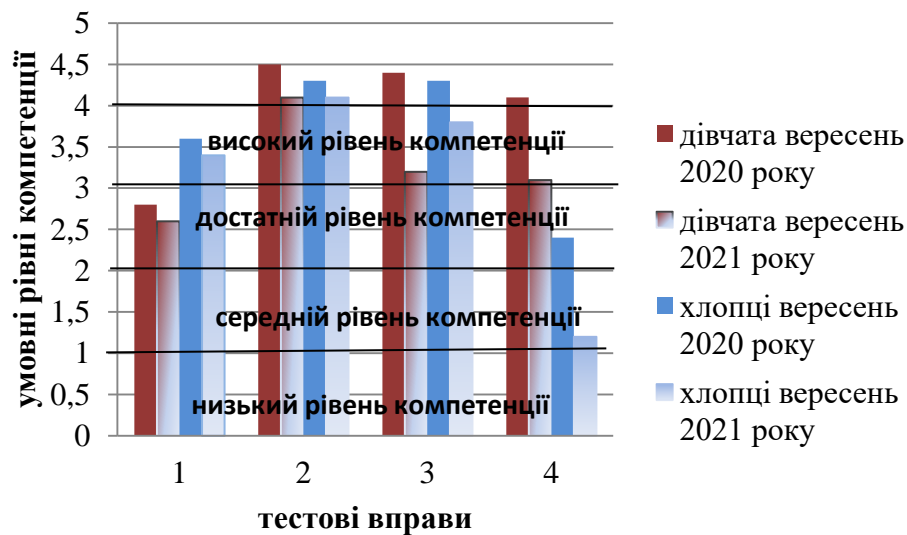
Результати дівчат у вересні 2020 року відповідали високому рівню компетенції у стрибку у довжину з місця, у стрибку у довжину з розбігу, та бігу на 30 метрів та достатньому рівню компетенції у бігу на 60 метрів.

Необхідно також зазначити, що між результатами хлопців та дівчат рівень розвитку швидкісно-силових якостей не мав статистичної достовірності (при $p < 0,05$).

Аналізуючи результати виконання цих тестових вправ учнів у вересні 2021 року, видно, що результат хлопців у стрибку у довжину з місця становив вже 176,00±4,39 см, що відповідало вже достатньому рівню компетенції учнів, результат стрибка у довжину з розбігу мав середній рівень компетенції, приріст показника за рік становило лише 2,87 см. Середній результат бігу на 30 метрів залишався на високому рівні, показник покращення складав 0,06 с, рівень компетенції у бігу на 60 метрів змінився у гіршу сторону – показник зменшився лише на 0,44 с, та становив 10,00 секунд, що становило той же високий рівень компетенції.

Зміни рівнів компетенції наочно простежується на рисунку 1.

Середній результат дівчат у стрибку у довжину з місця у вересні 2021 року відповідав все тому ж високому рівню, але приріст показника становило лише 1,2 см, що не може вважатися достатнім.



Примітка: 1 – біг на 60 метрів, 2 – біг на 30 метрів, 3 – стрибок у довжину з місця, 4 – стрибок у довжину з розбігу

Рис. 1 Зміни рівнів компетенції у показниках швидко-силових здібностей учнів 12-13 років протягом року змішаного та дистанційного навчання

Середній результат у стрибку у довжину з розбігу у дівчат збільшився на 4,89 см та становив високий рівень компетенції. Біг на 30 метрів залишився на високому рівні компетенції дівчат, на відміну від бігу на 60 метрів, де він залишився на позиції «достатній» [4].

Проведений кореляційний аналіз отриманих даних свідчить (табл.2), що між усіма результатами тестових вправ існують взаємозв'язки середнього та високого рівня.

Таблиця 2

Кореляційний аналіз результатів тестових вправ

	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок у довжину з розбігу, см	Біг 30 м, с	Біг 60 м, с
Стрибок у довжину з місця, см	1			
Стрибок у довжину з розбігу, см	0,737067	1		
Біг 30 м, с	-0,81241	-0,63979	1	
Біг 60 м, с	-0,86806	-0,68909	0,817342	1

Зважаючи на наявність високих кореляційних зв'язків між окремими показниками на нашу думку доречним було би зменшити кількість тестових вправ для учнів, залишивши більше часу на опанування рухами, оздоровлення учнів та розваги під час уроків фізичною культурою.

Висновки з даного дослідження:

1. Аналіз сучасної наукової літератури підтвердив останні тенденції до зниження показників фізичної підготовленості населення і школярів у тому числі.
2. Рівень швидкісно-силових здібностей учнів 12-13 років знаходиться на високому та достатньому рівнях компетенції.
3. Наявність високих та середніх кореляційних зв'язків між тестами швидкісно-силової спрямованості дозволяють рекомендувати зменшити кількість обов'язкових контрольних нормативів у школі: на вибір стрибок у довжину з місця чи стрибок у довжину з розбігу; біг 30 метрів або біг 60 метрів.
4. За останній рік вимушеної змішаної та дистанційної форми навчання у середніх школах призвів до відчутної тенденції до зменшення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей школярів 12-13 років.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми розглядаємо у пошуку шляхів зацікавленості школярів та підвищення їх мотивації до самостійних додаткових видів фізичної активності в умовах карантинних обмежень при дистанційній та змішаній формах навчання.

Література

1. Ажиппо О., Михайленко А. Рівень розвитку силових здібностей учнів 4-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021 С. 6-11.
2. Поспілько Л., Мамешина М. Рівень розвитку швидкісних здібностей учнів початкової школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021 С. 134-138.

3. Пузіра А., Ліліана Р. Рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей школярів 3-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021 С.140-144.

4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. *Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р)*.

5. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. на здобуття наукового ступеня к.фіз.вих за спеціальністю : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ. 2014. 20 с.