

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ РІВНОВАГИ ШКОЛЯРІВ 12 РОКІВ

Анастасія Бугайова, Маргарита Мамешина

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Представлено результати рівня прояву статичної рівноваги учнів 12 років. Встановлено вище за середній рівень розвитку статичної рівноваги в учнів 12 років. За статтю розрізнення не суттєві.

Ключові слова: фізичні якості, координаційні здібності, учні середніх класів.

Вступ. Основною складовою в управлінні процесом фізичного виховання в освітніх установах є контроль за розвитком фізичних здібностей. Водночас наукова спільнота зазначає, що ключовим аспектом є координаційні здібності, які відіграють важливу роль у різних видах рухової діяльності [2, 6].

Наукові дослідження підтверджують, що цілеспрямований вплив на розвиток координаційних здібностей призводить до істотного покращення їх рівня [5]. Маємо підкреслити, що оцінка та аналіз рівня розвитку координаційних здібностей набуває важливого значення в процесі фізичного виховання учнівської молоді. Крім того, систематичний контроль є основою ефективного вибору засобів, методів та методичних прийомів для розвитку не лише координаційних здібностей, а й інших фізичних якостей. Цьому питанню приділили значну увагу ряд науковців [1, 3]. Проблема розвитку координаційних здібностей посідає важливе місце у процесі фізичного виховання на сучасному етапі.

Мета дослідження: встановити рівень розвитку статичної рівноваги в школярів 12 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі "Харківського навчально-виховного комплексу "Гімназія-школа 1 ступеня" № 24. У тестуванні приймали участь учні 6-х класів (12 хлопців, 10 дівчат). Для досягнення поставленої мети використано наступні **методи:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Здатність до підтримки статичної рівноваги досліджували за методикою Бондаревського (с). Тестування проводили із закритими й відкритими очима. Середні дані порівнювали з нормативними оцінками запропонованими Л. П. Сергієнко [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене співставлення середніх результатів статичної рівноваги з відкритими й закритими очима з нормативними оцінками [4], виявило, що показники учнів 12 років відповідають оцінці – 4 бали. Зазначене свідчить про вище за середній рівень прояву здібності до підтримки статичної рівноваги досліджуваного контингенту.

Порівняння даних у статевому аспекті (Табл. 1), свідчить про те, що хлопці показали кращі результати ніж дівчата, але достовірних відмінностей за усіма досліджуваними параметрами не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 1

**Порівняння середніх показників розвитку статичної рівноваги
за статтю учнів 12 років**

Класи Стать	6 клас			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)				
	з відкритими очима		зі закритими очима	
Хлопці	12	33,58±46,81	12	22,50±8,09
Дівчата	10	31,40±9,15	10	21,80±14,84
t	1,79		0,47	
p	>0,05		>0,05	

Висновки.

1. Встановлено вище за середній рівень прояву здібності до утримання статичної рівноваги в учнів 6-х класів.

2. За статтю достовірних розрізень за усіма параметрами, що досліджувалися не виявлено.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у визначенні динаміки показників прояву здатності до статичної рівноваги досліджуваного контингенту.

Список використаної літератури:

1. Бала ТМ, Сванадзе АС, Кузьменко ІО. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Київ*; 2017;6(88). С. 10–13.

2. Криворучко Н. В, Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Київ*; 2016;11(81). С. 57–60.

3. Мамешина МА. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 10(104)18. С. 49–55.

4. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.

5. Masliak I.P., Shesterova L.Ye, Kuzmenko I.A., Bala T.M., Mameshina M. A., Krivoruchko N.V., Zhuk V.O. *The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science // International scientific journal of kinesiology*. 2016. vol. 9, Issue 2. –December. pp. 20–27.

6. Masliak I.P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. vol. 22(2). pp. 92–98.