

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Коваленко Олександр Олександрович

**ОЦІНКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА ОКРЕМИХ ПРОЯВІВ
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ
КЛАСІВ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	<u>другий (магістерський)</u>
галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u>
спеціальність	<u>017 – Фізична культура і спорт</u>
спеціалізація	<u>Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти</u>

Науковий керівник:
Іващенко Ольга Віталіївна,
доктор педагогічних наук,
професор

Харків 2024

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної магістерської роботи

Коваленко Олександра Олександровича

Оцінка розвитку гнучкості та окремих проявів координаційних здібностей у школярів старших класів

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, **спеціалізація** Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти, 2024 рік

Актуальність дослідження. Здоров'я є безцінним надбанням, яке становить важливий аспект як для окремої особи, так і для всього суспільства. Стан здоров'я молодого покоління визначає якість життя у суспільстві та стає ключовим показником його благополуччя та розвитку. На жаль, останніми роками спостерігається тривожна тенденція до погіршення фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загального стану здоров'я серед учнівської молоді. Це викликає серйозні обурення, оскільки фізичне здоров'я молодого покоління є важливою передумовою для сталого соціального та економічного розвитку країни.

Повноцінний розвиток дітей старшого шкільного віку без активних занять фізичними вправами практично неможливий. Дефіцит рухової активності, який призводить до гіподинамії, негативно позначається на фізичній підготовленості дітей, що обумовлює погіршення стану здоров'я, послаблення захисних сил організму тощо. Тому, одним із пріоритетних питань фізичного виховання є постійний моніторинг рівня фізичної підготовленості школярів задля своєчасного корегування його за рахунок підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Серед усіх фізичних якостей особливе місце посідають гнучкість та координаційні здібності, оскільки більшість трудових та побутових дій пов'язані саме з проявом даних якостей. Недостатній рівень розвитку

зазначених рухових здібностей може призвести до неповноцінного існування людини в соціумі. Таким чином, дослідження рівня розвитку координаційних здібностей та гнучкості у школярів старших класів є актуальним та своєчасним.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку окремих фізичних якостей в учнів старших класів закладів повної загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу та узагальнення літературних джерел вивчити особливості формування рухової сфери та розвитку фізичних якостей у дітей старшого шкільного віку.
2. Визначити рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей та гнучкості у досліджуваного контингенту.
3. Проаналізувати досліджувані показники у віковому та статевому аспектах.
4. На підставі результатів дослідження розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури закладів повної загальної середньої освіти.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось на базі Супрунівського навчально-виховного комплексу Полтавської міської ради. В них приймали участь школярі 10-11-х класів у кількості 32 особи. Усі школярі, які приймали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися на під наглядом лікаря.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури (з метою вивчення теоретичних та практичних аспектів досліджуваних питань); педагогічне тестування (з метою визначення рівня розвитку окремих проявів координаційних здібностей та гнучкості школярів старших класів); методи математичної статистики (для статистичної обробки результатів, які були отримані в ході проведення дослідження. Визначались: середнє

арифметичне, стандартна помилка середнього арифметичного, вірогідність відмінностей).

Результати. В результаті проведених досліджень виявлено середній рівень розвитку координаційних здібностей за показниками розвитку здатності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів та гнучкості, оскільки при порівнянні отриманих даних, що відображають рівень розвитку вказаних здібностей, з оціночною шкалою визначено, що, в середньому, вони відповідають оцінці 3 бали.

Аналіз результатів у віковому аспекті виявив тенденцію до погіршення показників з віком, як у юнаків, так і дівчат обох досліджуваних груп, однак ці відмінності, в основному, не достовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять показники рухливості хребта та рухливості плечового суглобу дівчат, де погіршення показників носить достовірний характер ($p < 0,05$). В показниках розвитку координаційних здібностей найбільше погіршення результатів спостерігається за даними виконання бігу «зигзагами» – у юнаків, та човникового бігу 4 x 9 м – у дівчат. В показниках розвитку гнучкості як у юнаків, так і дівчат найбільш значно змінилися показники рухливості хребта (нахилу тулуба вперед).

Також встановлено хвилеподібний характер змін за віком у рівні розвитку досліджуваних фізичних якостей за оціночною шкалою. Діапазон змін показників розвитку координаційних здібностей у хлопців становить від 2,0 до 22,0% – низький рівень; від 7,5 до 38,0% – нижче за середній рівень; від 32,0 до 60,5% – середній рівень; від 22 до 41,0% – вище за середній рівень; від 0 до 5,0% – високий рівень. У дівчат діапазон змін показників розвитку координаційних здібностей становить від 11,5 до 32,5% – низький рівень; від 13,5 до 36,5% – нижче за середній рівень; від 20,5 до 40,5% – середній рівень; від 7,5 до 40,0% – вище за середній рівень; від 1,5 до 5,0% – високий рівень.

Діапазон змін показників розвитку гнучкості у хлопців становить від 10,0 до 19,5% – низький рівень; від 16,5 до 22,0% – нижче за середній рівень;

від 26,5 до 41,5% – середній рівень; від 22,5 до 35,0% – вище за середній рівень; від 0 до 7,5% – високий рівень. Діапазон змін показників розвитку гнучкості у дівчат становить від 3,5 до 8,5% – низький рівень; від 20,0 до 38,0% – нижче за середній рівень; від 24,0 до 42,0% – середній рівень; від 20,0 до 39,5% – вище за середній рівень; від 3 до 12,5% – високий рівень. Слід зазначити, що у дівчат виявлено менший, ніж у хлопців, відсоток оцінок, що відповідають низькому рівню розвитку гнучкості та більший відсоток оцінок, що відповідають високому рівню розвитку гнучкості. У хлопців визначено менший, ніж у дівчат, відсоток оцінок, що відповідають низькому рівню розвитку координаційних здібностей.

Висновки:

1. Школярі 10-11 класів мають середній рівень розвитку координаційних здібностей та гнучкості.
2. Показники розвитку координаційних здібностей та гнучкості, як у юнаків, так і дівчат обох вікових груп з віком погіршуються, але не достовірно ($p > 0,05$). Виняток становлять показники рухливості хребта та рухливості плечового суглобу дівчат, де погіршення показників носить достовірний характер ($p < 0,05$).
3. Встановлено хвилеподібний характер змін за віком у рівні розвитку досліджуваних фізичних якостей за оціночною шкалою.

Ключові слова: фізична культура, фізичні якості, учні.

ABSTRACT

of the qualification master's thesis

Kovalenko Oleksandr Oleksandrovych

The assessment of flexibility development and individual manifestations of coordination abilities in pupils of high school

Specialty 017 Physical Culture and Sports, **specialization** Physical Education and Sports in Higher Education Institutions, 2024

Relevance of the research. Health is an invaluable asset that is an important aspect for both individuals and society. The state of health of the younger generation determines the quality of life in society and becomes a key indicator of its well-being and development. Unfortunately, in recent years, there has been an alarming trend toward deterioration in physical fitness, physical development and overall health among students. This causes serious concern, as the physical health of the younger generation is an important prerequisite for the country's sustainable social and economic development.

The full development of high school pupils without active exercise is virtually impossible. The lack of physical activity, which leads to physical inactivity, has a negative impact on the physical fitness of children, which leads to a deterioration in health, weakening of the body's defenses, etc. Therefore, one of the priority issues of physical education is to constantly monitor the level of physical fitness of pupils to timely correct it by increasing the level of development of physical qualities.

Among all physical qualities, flexibility and coordination abilities occupy a special place, since most labor and household activities are associated with the manifestation of these qualities. An insufficient level of development of these motor abilities can lead to an incomplete existence of a person in society. Thus, the study of the level of development of coordination abilities and flexibility in high school pupils is relevant and timely.

The purpose of the research: to determine the level of development of certain physical qualities in high school pupils of institutions of complete general secondary education.

Research tasks:

1. To study peculiarities of motor sphere formation and development of physical qualities in high school pupils on the basis of analysis and generalization of literature sources.
2. To define the level of development of separate manifestations of coordination abilities and flexibility in the studied contingent.
3. To analyze the studied indicators in age and sex aspects.
4. To develop practical recommendations for physical culture teachers of complete general secondary education institutions on the basis of the research results.

Material and Methods. The research was conducted on the basis of Suprunivskyi educational complex of Poltava City Council. It involved pupils of grades 10-11 in the amount of 32 people. All students who took part in the study were practically healthy and were under medical supervision.

The following methods were used to solve the tasks: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature (*to study the theoretical and practical aspects of the issues under study*); pedagogical testing (*to determine the level of development of certain manifestations of coordination abilities and flexibility of senior pupils*); methods of mathematical statistics (*for statistical processing of the results obtained in the course of the study*). *The following were determined: arithmetic mean, standard error of the arithmetic mean, probability of differences*).

Results. As a result of the conducted researches the average level of development of coordination abilities by indicators of development of ability to differentiate spatial-temporal parameters of movements and flexibility was revealed, as when comparing the received data reflecting the level of development of the specified abilities with the evaluation scale it was defined that, on the average, they correspond to the mark of 3 points.

The analysis of the results in the age aspect revealed a tendency to deterioration of indicators with age, both in boys and girls of both study groups, but these differences are mostly insignificant ($p > 0,05$). The only exceptions are indicators of spine mobility and shoulder joint mobility in girls, where the deterioration of indicators is significant ($p < 0,05$). In indicators of coordination abilities development the greatest deterioration of results is observed in data of “zigzag” running - in boys, and shuttle run 4 x 9 m - in girls. In the indicators of flexibility development in both boys and girls, the most significant changes were observed in the indicators of spinal mobility (torso tilt forward).

The wave-like character of changes by age in the level of development of the studied physical qualities on the evaluation scale was also established. The range of changes of indicators of development of coordination abilities in boys makes from 2,0 to 22,0% - low level; from 7,5 to 38,0% - below average level; from 32,0 to 60,5% - average level; from 22 to 41,0% - above average level; from 0 to 5,0% - high level. In girls, the range of changes in indicators of coordination abilities development is from 11,5 to 32,5% - low level; from 13,5 to 36,5% - below average; from 20,5 to 40,5% - average; from 7,5 to 40,0% - above average; from 1,5 to 5,0% - high level.

The range of changes of indicators of flexibility development in boys is from 10,0 to 19,5% - low level; from 16,5 to 22,0% - below average level; from 26,5 to 41,5% - average level; from 22,5 to 35,0% - above average level; from 0 to 7,5% - high level. The range of changes in indicators of flexibility development in girls is from 3,5 to 8,5% - low level; from 20,0 to 38,0% - below average; from 24,0 to 42,0% - average; from 20,0 to 39,5% - above average; from 3 to 12,5% - high level. It should be noted that girls have a lower percentage of grades corresponding to a low level of flexibility development and a higher percentage of grades corresponding to a high level of flexibility development than boys. Boys have a lower percentage of assessments that correspond to a low level of coordination abilities than girls.

Conclusions:

1. Students of 10-11 grades have an average level of coordination and flexibility.

2. Indicators of development of coordination abilities and flexibility in both boys and girls of both age groups deteriorate with age, but insignificantly ($p > 0,05$). The exception is the indicators of spine mobility and shoulder joint mobility of girls, where the deterioration of indicators is significant ($p < 0,05$).
3. The wave-like character of changes by age in the level of development of the studied physical qualities on the evaluation scale was established.

Keywords: physical culture, physical qualities, pupils.