

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ
АКРОБАТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗЗСО
НА ПРИКЛАДІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:
Студент 2 курсу, 605 групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)

Гречка Павло Ярославович
(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Олена ГАУРЯК

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від _____ листопада 2024 р.
Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі розвитку координаційних здібностей засобами акробатики на уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку. Важливою складовою фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів є рівень розвитку координаційних здібностей. Засоби акробатики є ациклічним, складно-координаційним видом рухової активності, що сприяє не тільки гармонійному та всебічному розвитку, а й є потужним засобом розвитку координаційних здібностей школярів. Використання засобів акробатики на уроках фізичної культури не вимагає використання дороговартісного обладнання, а завдяки доступності, ефективності та емоційності акробатичних вправ та їх використання під час навчально-виховного процесу з фізичної культури найкращим чином вирішуються завдання розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку.

Ключові слова: засоби акробатики, учні середнього шкільного віку, розвиток координаційних здібностей, урок фізичної культури.

ANNOTATION

The qualification work is devoted to the problem of development of coordination abilities by means of acrobatics in physical education lessons of middle school students. An important component of physical development and physical fitness of schoolchildren is the level of development of coordination abilities. Acrobatics is an acyclic, complex-coordination type of motor activity, which contributes not only to harmonious and comprehensive development, but also is a powerful means of developing coordination abilities of schoolchildren. The use of acrobatics in physical education lessons does not require the use of expensive equipment, and due to the accessibility, effectiveness and emotionality of acrobatic exercises and their use during the educational process of physical education, the tasks of developing coordination abilities of middle school students are best solved.

Keywords: acrobatics, middle school students, development of coordination abilities, physical education lesson.

ЗМІСТ

ВСТУП...	3
РОЗДІЛ 1. ЗАСОБИ АКРОБАТИКИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА МОДЕЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ НУШ	7
1.1 Місце та значення засобів акробатики в модельній програмі з фізичної культури Нової української школи.....	7
1.2. Методичні особливості навчання акробатичним вправам та заходи попередження травматизму під час вивчення акробатичних вправ.....	14
1.3. Аналіз сучасних наукових досліджень з проблеми розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Методи дослідження.....	33
2.2. Організація дослідження	35
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКРОБАТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	38
3.1. Обґрунтування експериментальної методики використання засобів акробатики на уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку	38
3.2. Оцінка ефективності експериментальних уроків фізичної культури із застосуванням засобів акробатики для розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку.....	45
ВИСНОВКИ...	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Актуальність. Загальновідомо, що головними завданнями навчально-виховного процесу з фізичної культури школярів усіх вікових груп є збереження та зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей, в тому числі й учнів середнього шкільного віку.

У науково-методичних працях І. М. Хоменко, А. Є. Радченко (2022), зазначається: «Середній шкільний вік – час, коли активно формуються фізичні якості, закладається фундамент різноманітних рухових навичок, удосконалюються функціональні можливості організму, «вдосконалюється розвиток фізичних здібностей». Особливо значні зміни відбуваються в моториці учнів даної вікової категорії, що пов'язані з пубертатним періодом (періодом статевого дозрівання). Саме в цей період відзначається різкий стрибок росту, що може призвести до формування неправильної постави й вад хребта. Тож, розвиток координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку є важливою складовою уроків фізичної культури, задля гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я школярів зазначеної вікової категорії.

На важливості розвитку координаційних здібностей наголошують вчені Т. А. Бублей (2017), В. Ю. Коваль (2015), Н. Є. Нестерчук (2022), В. Л. Лукіяничук (2021), О. Тимошенко та В. Лукіяничук (2021) та інш. Б. Шиян (2004) наголошував, що саме середній шкільний найсприятливіший щодо темпів розвитку координаційних здібностей. Координаційні здібності учнів виконують в управлінні рухами важливу функцію, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання. Н. Є. Нестерчук та інш (2022) зазначають: «Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання фізичних вправ».

У методичних посібниках та підручниках з теорії та методики фізичного виховання школярів та основ викладання гімнастики А.В. Огнистий та Р. А. Власюк Р.А. (2015), Т. Ю Круцевич (2008, 2012), О. М. Худолій (2007) йдеться про те, що координація рухів проявляється в уміннях поєднувати рухи різноманітними частинами тіла, переключатися з одних рухів, виконувати вправи точно у просторі та за часом, за ступенем м'язових зусиль. В науково-методичних пацях, саме для розвитку координаційних здібностей А. Х. Дейнеко (2015) пропонує використовувати засоби акробатики. О. М. Худолій (2007), наголошує: «Акробатичні вправи, що засвоюються на уроках фізичної культури, дуже різноманітні – від простих рухів окремими ланками тіла, простих поз і положень, до складних рухових дій, зв'язаних з максимальним проявом рухових здібностей». Зважаючи на те, що використання акробатичних вправ у навчально-виховному процесі з фізичної культури не вимагає дороговартісного інвентарю та приладів робить засоби акробатики доступним засобом фізичної культури.

В науково-методичних працях й в модельній програмі з фізичної культури зазначається: «Метою освітньої галузі «Фізична культура» в НУШ для учнів середньої школи є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду (2022, 2024). Враховуючи те що нині, учні середньої школи навчаються за модельною програмою «Фізична культура» Нової української школи (2024), у якій, у модулі «Гімнастика», для учнів усіх вікових категорій пропонується використання акробатичних вправ, робить наше дослідження особливо актуальним.

За концепцією НУШ, основними критеріями відбору варіативних модулів є наявність матеріально-технічної бази. То на нашу думку є особливо привабливим для використання засобів акробатики на уроках фізичної культури, так як саме використання акробатичних вправ не вимагає від адміністрації закладу освіти придбання дорого вартісного обладнання та

інвентарю, а емоційність під час виконання акробатичних вправ на уроці фізичної культури, робить урок емоційно забарвленим цікавим та емоційним, що створює умови до виховання позитивного ставлення школярів до самого уроку фізичної культури.

Тому, **метою** кваліфікаційної роботи є дослідження впливу засобів акробатики на розвиток координаційних здібностей на уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку.

Завдання:

1. Визначити місце та значення засоби акробатики у фізичній культурі учнів середнього шкільного віку за модельною програмою з фізичної культури НУШ.

2. Розробити експериментальну методику застосування засобів акробатики для розвитку координаційних здібностей на уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку.

3. Довести ефективні експериментальних уроків фізичної культури із застосуванням засобів акробатики для розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: засоби акробатики у навчально-виховному процесі з фізичної культури учнів середньої школи.

Об'єкт дослідження: процес розвитку координаційних здібностей засобами акробатики на уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, функціональні методи дослідження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження: гіпотезою нашого дослідження стало припущення про те що застосування засобів акробатики за модельною навчальною програмою «Фізична культура» модуль «Гімнастика» буде

сприяти розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку

Теоретична та практична та значущість кваліфікаційної роботи:

Теоретична значущість: полягає в характеристиці особливостей, розробці технології використання засобів акробатики для розвитку координаційних здібностей під час навально-виховного процесу з фізичної культури учнів середнього шкільного віку.

Практична значущість: полягає в практичному застосуванні засобів акробатики задля розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури школярів зазначеного віку.

Особистий внесок магістранта: розробка, впровадження та застосування у навчально-виховний процес з фізичної культури засобів акробатики учнів середнього шкільного віку для розвитку координаційних здібностей школярів зазначеної вікової категорії, обґрунтування основних ідей та положень кваліфікаційної роботи, проведення аналізу та інтерпретація отриманих результатів наукового дослідження.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційну роботу викладено на 56 сторінках, яка складається із вступу, огляду літературних джерел, опису методів та організації дослідження, розділу власних досліджень з аналізом та узагальненням отриманих результатів, висновків, списку використаної літератури, який містить 51 посилання. Кваліфікаційну роботу ілюстровано 2 таблицями та 3 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ЗАСОБИ АКРОБАТИКИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ УЧНІВСЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА МОДЕЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ НУШ

1.1 Місце та значення засобів акробатики в модельній програмі з фізичної культури Нової української школи

Освітня реформа «Нова українська школа» (НУШ), в основні (середній) школі має на меті змінити заклади загальної середньої освіти (ЗЗСО) на школу нових можливостей. Основними принципами освітнього процесу, що забезпечується за концепцією НУШ, мають бути принципи співпраці між учнем та вчителем, що ґрунтується на педагогіці партнерства [11; 20; 30].

Як зазначають вчені О. С. Моїсєєв та С. М. Потеряйко [27]: «Для проведення уроків, в тому числі й фізичної культури рекомендований комунікативно-діяльнісний підхід, котрий з одного боку, створює умови для взаємодії, засвоєння теоретичних та практичних умінь та навичок; а з іншого – формує вміння орієнтуватися у різних видах діяльності», а отже зростає роль вчителя.

Навчально-виховний процес з предмету «Фізична культура» в ЗЗСО у 2022-2023 навчальному році здійснювався за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи» (2022) НУШ, нині – за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи» (2024). НУШ. На думку науковців [33; 36] позитивними сторонами цих програм є те, що вони є логічним продовженням попередньої навчальної програми, що базується на принципі варіативності, має розподіл на інваріантну та варіативну складову, в свою чергу, легко сприймається в освітньому процесі вчителями фізичної культури.

У науково-методичних працях й в модельній програмі з фізичної культури зазначається: «Метою освітньої галузі «Фізична культура» в НУШ для учнів середньої школи (5-6 класи) є гармонійний фізичний розвиток

особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів» [25; 26]. Тож, вчитель повинен створити умови для всебічного та гармонійного розвитку школярів, розвитку фізичних якостей, підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я, а також: « ... формування в школярів компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти».

В підручниках та посібниках, в яких розкривається концепція НУШ, йдеться про те, що: «Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний та навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях» [30; 31].

Сучасну модельну навчальну програму, яка ґрунтується на принципі варіативності, розроблено відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти (2011), вона забезпечує безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою; розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання й виховання; формування всебічно розвиненої фізично-повноцінної особистості [36].

Чинна модельна навчальна програма з фізичної культури (2024) налічує 60 затверджених варіативних модулів [26], з яких одне з провідних місць належить гімнастики й засобам акробатики зокрема.

За модельною програмою з фізичної культури, модуль «Гімнастика», представлено у всіх вікових категоріях школярів, від п'ятих до дев'ятих класів, окрім засобів гімнастики учителям пропонується використовувати на уроці фізичної культури акробатичні вправи.

В науково-методичних працях, зазначається, що акробатичні вправи є одним із засобів гімнастики [1; 9; 10; 21; 46]. В інших, говориться, що акробатика є абеткою, фундаментом та основою, без знання якої немислимо

вивчення основних вправ, у тому числі й різних видів спорту що використовуються на уроках фізичної культури спортивно-орієнтованих варіативних модулів [2].

Акробатика, як один із засобів гімнастики є універсальним засобом фізичного виховання всіх вікових категорій, це метод фізичного виховання має певні традиційні ознаки. До них належать: сувора регламентованість навчального процесу за заздалегідь розробленою програмою; певна послідовність у розучуванні засобів та вправ [3; 21; 46].

А. М. Ковальчук та Ю. В. Антошків [15, с. 42], під терміном «акробатичні вправи, або засоби акробатики» розуміють: «... переважно обертові рухи навколо різних осей (перекиди, переكاتи, перевороти, сальто та ін.), а також вправи в рівновазі, які виконуються в незвичайних умовах опори (індивідуальні, парні або групові). Застосовуються на заняттях або уроках фізичної культури для розвитку сили, спритності, гнучкості, швидкості реакції, орієнтування в просторі, для тренування вестибулярного Апарата².

Засоби акробатики (акробатичні вправи) є ациклічним, складно-координаційним видом рухової активності, що сприяє гармонійному розвитку школярів, всебічному вдосконаленню, розвитку фізичних та рухових здібностей, й найголовніше, сприяє зміцненню здоров'я [3].

Основними завданнями використання акробатики на уроках фізичної культури є: сприяння гармонійному розвитку та правильному формуванню організму; зміцнення здоров'я школярів; формування правильної постави; розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей; опанування найпростішими елементами вправ акробатики; опанування виразністю рухів; виховання морально-вольових якостей.

Акробатичні вправи ефективно покращує координацію рухів, стабілізує вестибулярний апарат, ці якості необхідні в багатьох життєвих професіях, які можуть опановувати школярі у майбутньому, де потрібна сила, спритність, сміливість. Акробатичні вправи можливо застосовувати як уроках

фізкультури, а й у позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивній роботі з учнями. Всі форми занять акробатикою та з учнями в ЗЗСО при їх взаємозв'язку та професійному проведенні можуть сприяти різнобічному фізичному розвитку, розвитку фізичних якостей, підвищенню рухової активності й загальному оздоровленню, а також освіті та вихованню школярів. За даними сучасних наукових досліджень [16]: «акробатичні вправи сприяють розвитку координації рухів, ритмічності, розкнутості, емоційності, удосконаленню рухових якостей». Також, використання засобів акробатики у навчально-виховному процесі сприяють розвитку таких специфічних здібностей, як статичної сили, яка включає силу стиснення, розвиток антигравітаційної мускулатури, динамічну зміну точок балансування, точних й сильних систем тіла, що відновлюють рівновагу, а також, спритність, вестибулярну та статодинамічну стійкість тіла [29].

Водночас, разом з виховним значенням акробатичних вправ та використання засобів акробатики на уроках фізичної культури вирішуються оздоровчі завдання. Як зазначають вчені [21]: «... саме завдяки використанню засобів акробатики вдосконалюється та зміцнюється серцево-судинна, дихальна та інші системи організму». За допомогою різних засобів акробатики можна вирішувати завдання прикладного значення, морального та естетичного виховання.

В підручниках та посібниках з гімнастики та методики навчання гімнастичних вправ [9; 15] зазначається, що: «Засоби акробатики це акробатичні вправи, які являють собою штучне сполучення природних рухів, розділених їх на складові елементи». «Акробатичні вправи є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури та позаурочних та позашкільних факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання школярів» [20]. Адже, акробатика та засоби акробатики – система фізичних вправ пов'язаних з виконанням обертань та балансування, що виконуються як індивідуально

так і групами. За даними науково-методичної літератури [2; 10; 15], до основних акробатичних вправ відносяться найпростіші переكاتи, перекиди, стійки, мости, шпагати, перевороти й сальто. Неможливо переоцінити користь занять акробатичними вправами.

Завдяки доступності, ефективності та емоційності акробатичних вправ, на уроках фізичної культури в ЗЗСО найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому (оздоровчі, освітні, виховні).

Вплив засобів акробатики багатобічний, зумовлений низкою факторів і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому акробатичні вправи є специфічними засобами фізичного виховання в цілому. Тому акробатичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання школярів усіх вікових груп, в тому числі й учнів середнього шкільного віку.

Як зазначає О. М. Худолій [46]: «Використання засобів акробатики на уроках фізичної культури в ЗЗСО сприяють: формуванню рухових функцій; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату й всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості».

А. В. Огнистий та Р. А. Власюк [32], стверджують: «Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, за допомогою засобів акробатики виховують такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості»

Ю. Ніколаєв, С. Ніколаєв та В. Санюк [29], наголошують: «Використання засобів акробатики у навчально-виховній та оздоровчій

роботі в ЗЗСО забезпечує гармонійний фізичний розвиток учнів, сприяє оволодінню основами рухів, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню розумової та фізичної працездатності, виховує моральні та волевові якості, є фундаментом та базою для занять різними видами спорту».

Під час уроків фізичної культури з використанням засобів акробатики формуються спеціально рухові навички, вміння протистояти втраті рівноваги, внаслідок виконання акробатичних вправ тренується вестибулярний аналізатор, що бере участь у балансуванні, формується стійкість до втрати рівноваги, формується правильна постава, точність оцінки простору та часу, пластичність рухів, м'язово-суглобова чутливість, культура рухів, виразність точність та «красота» рухів [12; 32].

На думку фахівців [12; 29]. застосування засобів акробатики на уроках фізичної культури дозволяє урізноманітнити навчальний процес.

Тож, розглянемо детальніше, які засоби акробатики пропонується використовувати на уроках фізичної культури за модельною програмою «Фізична культура».

Так, у 5-х класах із засобів акробатики пропонується використовувати як окремі акробатичні вправи (перекати, перекиди стійки (на лопатках, на голові, на руках), міст з положення лежачи та інші), та і комбінації акробатичних вправ. Наприклад: «Перекат назад з упору присівши, перекат вперед в упор присівши, круговий перекат, перекат вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя. Орієнтовна комбінація елементів вправ: Випад правою (лівою), перекид вперед; поворот кругом; перекид назад; перекат назад в стійку на лопатках; «міст» з положення лежачи – перекат вперед в упор присівши; – перекид назад в напівшагат, руки через сторони, стрибком упор присівши, перейти в основну стійку.

Засоби акробатики у 6-х класах представлені у вигляді більш складних акробатичних вправ та їх поєднань у комбінації: «перекат назад з упору

присівши, переكات вперед в упор присівши, круговий переكات, переكات вправо та вліво, перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя». Орієнтовна комбінація елементів акробатичних вправ: «Рівновага, руки в сторони («ластівка»), випад правою (лівою), перекид вперед, перекид вперед схресно, поворот кругом, перекид назад, переكات назад в стійку на лопатках, переكات вперед, стійка ноги нарізно, «міст» з положення стоячи (з допомогою), упор присівши, перекид вперед, перекид назад в напівшпагат, руки в сторони, опора руками, стрибком упор присівши, перейняти основну стійку.

Починаючи з 7-го класу, засоби акробатики, що пропонуються для використання, вже розділені на кватри та комбінації вправ окремо для хлопців, та окремо для дівчат. Так для хлопців пропонується стійка на руках з опорою на стіну; перекид назад в упор стоячи ноги нарізно. Орієнтовна комбінація елементів вправ акробатики: з вихідного положення – стійка на голові або на руках (з допомогою), упор присівши, перекид уперед, довгий перекид уперед, перекид назад в упор стоячи ноги нарізно, стрибок в основну стійку.

Для дівчат пропонується виконувати: стійку на руках з опорою на стіну; перекид назад у напівшпагат. Орієнтовна комбінація елементів акробатики: з вихідного положення о. с. два перекиди вперед, переكاتом назад стійка на лопатках, переكاتом уперед упор присівши, перекид назад у напівшпагат, руки в сторони, стійка на колінах, стрибок в упор присівши, випрямитися, «міст» (з допомогою), перехід в упор присівши, перейти в основну стійку.

Засоби акробатики для учнів 8-х класів: орієнтовна комбінація акробатичних вправ для хлопці вправ: з вихідного положення основної стійки – стійка на голові або руках, упор присівши, перекид уперед, довгий перекид уперед, перекид назад в упор стоячи ноги нарізно, стрибок в основну стійку. Для дівчат орієнтовна комбінація засобів акробатики: рівновага на одній нозі, руки в сторони, упор присівши, два перекиди

вперед, перекатом назад стійка на лопатках, перекатом уперед упор присівши, перекид назад у напівшпагат, руки в сторони, стійка на колінах, стрибок в упор присівши, випрямитися, «міст» (з допомогою), перехід в упор присівши й в основну стійку.

Акробатичні вправи для учнів 9-х класів, містять складніші акробатичні вправи – переворот в сторону «Колесо», довгий перекид вперед й також представлені у вигляді комбінацій вправ, а саме – для хлопців: з основної стійки, переворот в сторону, поворот на 90°, стійка на руках (з допомогою), упор присівши, перекид уперед, довгий перекид уперед, перекид назад в упор стоячи ноги нарізно, стрибок в основну стійку; для дівчат – переворот в сторону «Колесо», поворот на 90°, перейти у вихідне положення основної стійки, упор присівши, два перекиди уперед, перекатом назад стійка на лопатках, перекатом уперед упор присівши, перекид назад у напівшпагат, руки в сторони, стійка на колінах, стрибок в упор присівши, випрямитися, «міст» нахилом назад (з допомогою), перейти у основну стійку, з «мосту» (з допомогою) [26, с. 189-196].

1.2 Методичні особливості навчання акробатичним вправам та заходи попередження травматизму під час вивчення акробатичних вправ

Однією з основних завдань фізичної культури в ЗЗСО є зміцнення здоров'я учнів. Самий цікавий та неординарний урок фізичної культури, який добре спланований та продуманий вчителем, а також його зусилля на підготовку уроку з використанням засобів акробатики може звестися нанівець якщо учень отримав травму під час виконання акробатичних вправ. Тож, на нашу думку є дуже важливим розгляд методичних особливостей навчання акробатичних вправ та заходів попередження травматизму на уроках з використанням засобів акробатики.

У підручниках та методичних посібниках з гімнастики [3; 22; 46] йдеться про те, що «Мета навчання акробатичним вправам – формування в

школярів рухових навичок, умінь та набуття спеціальних знань», всебічний розвиток та розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей.

Особливістю акробатики є те, що діяльність учнів базується на прикладних вправах та формах рухів, які в повсякденному житті не зустрічаються. З багатьма руховими відчуттями, просторово-часовими співвідношення, координаційними формами рухів школярам приходить знайомитися уперше, саме під час навчально-виховного процесу [29].

У процесі навчання акробатичним вправам окрім основних завдань, що притаманні фізичній культурі й фізичному вихованню у цілому (зміцнення здоров'я, формування рухових навичок та здібностей, гармонійний розвиток тощо), з використання засобів акробатики сприяє розвиток рухових здібностей, таких, як сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість, а особливо сприяє розвитку координації рухів та відчуття тіла у просторі.

Окремі завдання, які розв'язуються в процесі навчання акробатичним вправам, визначаються у кожному конкретному випадку на основі оцінки особливостей структури руху, умов її виконання і рівня підготовленості учня.

Одночасно з розвитком рухових якостей, вдосконалюється та зміцнюється серцево-судинна, дихальна та інші системи організму. За допомогою застосування різних засобів акробатики можна вирішувати різні завдання прикладного значення, морального та естетичного виховання, адже акробатичні вправи відповідають анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям організму. Вони доступні в будь-якому віці та за будь-якої конституції тіла [15].

Однією з позитивних сторін використання акробатичних вправ є забезпечення гармонійності розвитку організму школярів, завдяки різноманіттю засобів акробатики [2; 37]. З іншого боку, акробатичні вправи є складно-координаційними й порушення методики навчання, невміння вчителя надати страховку та допомогу, може призвести до травмування школярів.

Саме, якість виконання вправ (техніка виконання, виразність, артистичність тощо) створює в учнів необхідність формування здатності до

самоконтролю та корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, вміння концентрувати й розподіляти увагу, швидкості реагування та реакції, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості, розвитку морально-вольових якостей.

Специфіка акробатичних вправ полягає в її цілісності та динамічності. Цілісність полягає в участі всіх ланок тіла у виконуваному русі. Це означає, що окремому учню, рух повинен обов'язково супроводжуватися додатковими рухами. Динамічність вправ акробатики полягає в перевазі рухів з динамічним характером роботи м'язів, які виконуються з різною швидкістю та силою, а також в інтенсивних пересуваннях по спортивному залу або зазначеному просторі, наприклад матах [37].

Вправи, що засвоюються на уроках фізичної культури, з використанням акробатичних вправ, дуже різноманітні – від простих акробатичних вправ та рухів окремими ланками тіла, простих положень, до складних акробатичних вправ, пов'язаних з максимальним проявом рухових здібностей. Тому оволодіння одними засобами акробатики відбувається відносно легко. Для їхнього засвоєння досить побачити як виконується вправа чи запам'ятати їхню назву. Оволодіння іншими вправами акробатики, пов'язано з тривалою та напруженою роботою, тривалою кількістю повторень від уроку до уроку [29].

Вчені-практики [37], під час організації процесу навчання акробатичним вправам, радять: «враховувати умови, виконання яких впливає на ефективність засвоєння засобів акробатики». Саме до таких умов належать: «... оцінка готовності учня, готовність вчителя, готовність матеріально-технічної бази». Розглянемо ці умови детальніше.

1. Оцінка ступеня готовності учня (рухова підготовка, фізична підготовка, розвиток психічних та вольових якостей). Характер оцінки здібностей учня залежить від того, яка саме вправа буде вивчатися. А оскільки гімнастичні вправи дуже різноманітні, то і визначення можливостей

учня може змінюватися у кожному конкретному випадку при вивченні нового руху.

2. Складання програми навчання акробатичним вправам (програма складається на основі аналізу структури руху та знання індивідуальних особливостей учнів). Ефективність навчання акробатичним вправам зростає в міру ускладнення акробатичних вправ та комбінацій.

3. Уміле керування навчально-виховним процесом, а також процесом засвоєння акробатичних вправ (керування здійснює вчитель на основі аналізу результатів дії учня та вибору коригувальних команд й контрольних завдань).

4. Наявність відповідних умов і засобів навчання (приміщення, основні та допоміжні мати, методичні засоби навчання, методичні розробки з техніки та методики навчання, засоби технічного забезпечення, відео тощо).

Отже, тривалість й рівень засвоєння акробатичних вправ напряду залежать насамперед, від особливостей акробатичних вправ, можливостей учнів, й насамперед знань та вмінь учителя [46].

Таким чином, використання засобів акробатики на уроках фізичної культури, надають комплексний вплив на організм та особистість учнів що, забезпечує гармонійний розвиток, координацію рухів, пластичність, розвиває у школярів естетичні, творчі, рухові та психічні здібності.

Щодо особливостей використання засобів акробатики та методики навчання в процесі уроків фізичної культури, то вчені одноголосно зазначають: «Засоби акробатики та акробатичні вправи та елементи об'єднані в групи, тому й розміщені згідно зростаючої складності».

Як зазначають А. М. Ковальчук та Ю. В. Антошків [15, с. 42]: «Вивчення акробатичних вправ починається з найпростіших вправ до більш складних».

І. С. Грошовик та І. Г. Терешко [9], впевнені: «Для успішного оволодіння акробатичними вправами, насамперед необхідно будувати навчально-виховний процес з фізичної культури так, щоб попередньо

вивчені та засвоєні вправи допомагали в розучуванні наступних, більш складних. А перехід від навчання одного акробатичного елементу, до наступного був поступовим». Специфікою використання засобів акробатики є те, що всі акробатичні вправи мають підготовчі та підвідні вправи. Тож, обов'язково, під час навчання акробатичним вправам слід використовувати зазначені вправи, що в свою чергу полегшують процес навчання, а також є засобом попередження травматизму.

Підготовчі вправи – готують організм учнів до засвоєння певної акробатичної вправи, підвідні – полегшують навчання та запобігають травматизму. За твердженням О. М. Худолія [46]: «підвідні вправи слід підбирати за принципом подібності динамічних стереотипів в основних частинах самої вправи», а отже основні дії вправи (руху), яка вивчається, та підвідних до неї вправ, повинні бути максимально схожими.

Вчені практики зазначають: «На практиці, у вивчення акробатичних вправ, не існує чіткої. Процес навчання, та порядок вивчення засобів акробатики залежить від статі, віку, фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей учнів.

У підручниках та методичних посібниках з з гімнастики й акробатики зазначається, що визначити порядок вивчення акробатичних вправ може лише сам учитель, як для окремої групи учнів, так і для кожного учня окремо.

В процесі вивчення акробатичних вправ існують лише загальні засади, а саме:

- 1) потрібно говорити не про послідовність вивчення всіх акробатичних вправ в загальному, а про порядок вивчення вправ кожної окремої структурної групи;

- 2) потрібно визначити, яка із структурних груп простіша та доступніша до вивчення (в цілому), а яка складніша. Може скластися так, що деякі стрибки відносно простої структурної групи будуть складнішими, ніж прості вправи складнішої групи. Наприклад, переكاتи і перекиди простіші, ніж

перевороти. В свою чергу, група переворотів (в цілому) легша, ніж група безпорних перевертань (сальто).

Р. П. Лящук та А. В. Огнистий [21], зазначають: «При вивченні акробатичних вправ використовують переважно два методи: цілісної вправи та вивчення вправи за частинами. Ці методи взаємопов'язані. Тому необхідно говорити лише про деякі переваги того чи іншого методу розучування окремих акробатичних вправ».

Також вчені стверджують: «Процес навчання акробатичним вправам, як правило, розтягнутий у часі, тому що формування рухової навички відбувається поступово. Відповідно до цього, процес засвоєння вправи ділиться на етапи. Тож, у початково-виховному процесі при вивченні техніки виконання акробатичних вправ, важливо дотримуватися етапів навчання. Разом з тим, як зазначають науковці-практики» [21; 40]: «Логічним буде умовне ділення процесу навчання на два періоди: попередній та основний».

Попередній період (це суто практична робота вчителя над вправою й носить дослідницький характер, це – теоретико-методична підготовка до навчання, що виконується силами вчителя).

Попередній період включає в себе: визначення мети навчання дослідження рухової структури та техніки акробатичної вправи, дослідження дії дидактичної структури акробатичної вправи, розробка програми індивідуального або групового навчання.

Основний період навчання акробатичним вправам (оволодіння вправами відповідно до розробленої раніше програми). Вчитель та учні – основні учасники навчального процесу.

Оцінка підготовленості учня. (перехід до вивчення більш складних акробатичних вправ, тому процес навчання усе більш індивідуалізується, а при спробі вивчення найбільш важких й оригінальних вправ, відповідність базової підготовленості школяра специфіці обраної вправи може стати вирішальним моментом, а саме – учень повинен вивчати акробатичну вправу тільки при наявності достатніх та необхідних рухових можливостей). Саме

базова підготовленість та поточний стан учня оцінюються педагогічними методами.

Попередня рухова підготовка (здійснюється за результатами оцінки базової підготовленості можуть бути прийняті різні рішення, а саме: через погану базову підготовленість учня відмовитися від розучування нової вправи, чи відкласти її до більш слушного моменту; через добре підготовленість учня, відразу приступити до розучування вправи; через недостатню підготовленість учня, розробити допоміжну програму занять, що дозволяють довести учням до потрібного базового рівня, і після цього працювати за основною програмою). Саме випадок розробки допоміжної програми найбільш характерний, саме він виділяється, як можливий етап основного періоду навчання.

Створення попереднього уявлення про вправу, що розучується – це дуже важливий момент ознайомлення з цілою акробатичною вправою. Він дає можливість сформувати домінанту навчання, а також усвідомлене ставлення до процесу навчання акробатичним вправам. Ці і є основний період навчання, що переростає у формування уявлення про виконання вправи й у відповідності до рівня засвоєння акробатичної вправи, а кож це уявлення збагачується. Водночас, процес створення уявлення про виконання вправи можна виділити як окремий етап роботи над вивченням вправ.

Первинне розучування вправи (пов'язане з створенням нової навички, нових координаційних зв'язків) Для цього етапу характерна підвищена роль свідомого контролю руху у виконанні акробатичної вправи, в усіх його фазах, без вираження автоматизації дій.

Удосконалення техніки вправи (закріплююча дія виконання акробатичних вправ, коли учень намагається стабільності у виконанні акробатичної вправи та правильної техніки та коректного рішення всіх основних рухових завдань). Цей етап дуже відповідальний.

Виконання акробатичних вправ в з'єднаннях та комбінаціях (необхідний етап розучування та вдосконалення техніки виконання акробатичних вправ).

Введення нової акробатичної вправи в комбінацію з іншими елементами ніколи не буває механічним, водночас з поєднанням того чи іншого вправи, це завжди перебудова як нової, так і старих рухових навичок, а отже й акробатичних вправ.

Тож, жодна акробатична вправа, навіть при найвищому ступені автоматизації й точності техніки виконання, не може виконуватися раз від разу однаково. Тому, щоб зберегти надійність виконання як окремих акробатичних вправ, так і комбінації у цілому, потрібно безупинно корегувати кожен наступний рух настільки, наскільки це диктується всіма попередніми «подіями». Це і визначає мінливість будь-якої навички і вимоги до її пластичності, варіативності.

Демонстрація акробатичної вправи, удосконалювання виконавчої майстерності (останній стан початкової роботи над новою акробатичною вправою). У суто руховому відношенні умови виконання засобів акробатики на даному етапі, їх удосконалювання, майже не відрізняються від умов виконання акробатичних вправ на попереднього етапу. Різниця лише в тому, що на останньому етапі акробатичні вправи виконуються тільки як окрема, повна комбінація акробатичних вправ [46].

Щодо попередження травматизму на уроках фізичної культури під час використання засобів акробатики, то до загальних організаційно-профілактичних заходів залежать від вчителя фізичної культури. Тож, під час проведення уроків з фізичної культури відповідальність за їхню організацію, порядок та дисципліну учнів, які займаються, несе вчитель фізичної культури. Вчитель фізичної культури повинен:

- 1) особисто ознайомитися з місцем проведення уроку, й місцем виконання учнями акробатичних вправ;
- 2) до виконання акробатичних вправ допускати тільки тих учнів, які пройшли медичний огляд;
- 3) враховувати стан учнів, рівень розвитку фізичних якостей й технічну підготовленість, реагувати на їхні скарги про стан здоров'я;

- 4) здійснювати та вміти здійснювати надійну страховку;
- 5) підтримувати на уроці сувору дисципліну та протягом уроку тримати у полі зору усіх учнів [37].

Як ми вже зазначали, акробатика й акробатичні вправи – складно координаційний вид фізичних вправ, це вид зі стереотипними рухами, які сприяють фізичному розвитку й удосконалюванню рухових здібностей [46]. А отже, до основні причини травматизму під час застосування акробатичних вправ на уроках фізичної культури належать:

1. Порушення методики навчання та недотримання принципів навчання:
 - а) виконання непосильних вправ або швидкий перехід від простих і легких вправ до складних; б) відсутність достатнього автоматизму рухів; в) недооцінка базової фізичної підготовки школярів; г) недооцінка значення підготовчої частини уроку (розминки), і як наслідок – травми опорно-рухового апарату; д) відсутність індивідуального підходу.

2. Недостатня виховна робота з учнями: а) відсутність відповідальності та свідомого ставлення школярів до уроків фізичної культури й виконання складно координаційних акробатичних вправ; б) нетовариське ставлення між учнями один до одного протягом уроку; в) недотримання правил особистої гігієни (не належна спортивна форма); г) сторонні розмови, які відвертають увагу від необхідної зосередженості перед виконанням акробатичних вправ; д) недоречливі репліки під час виконання акробатичних вправ, що дратують учнів які виконують вправи; б) присутність та виконання акробатичних вправ на уроці в у хворобливому стані, з недолікованими травмами; у стані перевтоми.

5. Недооцінка або невірне використання прийомів страховки та допомоги [41].

Обов'язковим елементом та умовою навчання акробатичним вправам є вміння учителя надати та здійснити страховку та допомогу, адже найпоширенішою причиною травматизму на уроках фізичної культури з використанням засобів акробатики є відсутність ефективного застосування

допомоги та прийомів страхування. На думку науковців: «Саме, найменша неточність у виконанні засобів акробатики, може призвести до падіння, а отже і травмування. В цьому випадку найзручніше застосовувати страховку та допомогу».

У методичних посібниках та підручниках з основ методики навчання гімнастики, термін страховка визначається: «своєчасне надання допомоги учню у випадку невдалої спроби». Термін «допомога» під час навчання акробатичних вправ, передбачає «проводку» учня по траєкторії руху, підштовхування та підтримку. Саме, «проводка» полегшує оволодіння акробатичною вправою в цілому. Використовуючи «проводки», вчитель повинен прикладати лише такі фізичні зусилля, які б не підміняли дії самого учня.

«Підштовхування» – це короткочасна фізична допомога, яка надається по ходу виконання окремих фаз акробатичної вправи.

«Підтримка» – цей вид допомоги надається вчителем, коли учень знаходиться в статичному положенні (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадку, коли учень ще недостатньо використовує свої зусилля (наприклад в стійці на руках). Водночас, потрібно мати на увазі, що на першому етапі навчання попереднє уявлення про вправу нечітке, тому перші спроби виконання вправ потрібно особливо уважно контролювати й здійснювати страховку та допомогу.

Щоб гарантувати безпеку учню під час виконання вправ акробатики, необхідно завчасно підготувати місце для занять та виконання акробатичних вправ зокрема. Вразі, коли учень акробатичну вправу виконує з середніми та дрібними помилками, допомога в значній мірі зменшується, але страховка обов'язково здійснюється.

В підручниках та посібниках описуються «Основні вимоги до застосування прийомів страхування». Вони наступні: «Застосування прийомів страхування у вирішальний момент є дуже складною та відповідальною справою, що вимагає від учителя відповідної кваліфікації,

вдосконалювання в прийомах, застосування нових прийомів тощо. Отже, учителю необхідно використовувати наступні принципи:

1. Пояснювати учням способи дій при невдалому виконанні вправи (самостраховка).
2. Правильно вибрати місце, не заважаючи учню виконувати вправи.
3. Змінювати своє місце залежно від форми та характеру акробатичних вправ, що виконуються.
4. Вибрати правильний спосіб страхування та допомоги: підтримувати учня так, щоб не сковувати його рухів; тримати учня за плече і тулуб, дуже рідко – за ноги;
5. Створювати умови для найкращого приземлення після виконання складних акробатичних вправ та комбінацій (застосовуючи мати).
6. Уникати дрібної опіки [40; 41; 46].

1.3 Аналіз сучасних наукових досліджень з проблеми розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку

Загальновідомо, що головними завданнями фізичного виховання школярів є збереження та зміцнення здоров'я школярів усіх вікових груп, підвищення рівня рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей [38]. За твердженням В. Ю. Ковалю [14]: «Специфіка фізичного виховання як процесу в цілому полягає в тому, що основними показниками його ефективності є стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості учнів».

В навчальній програмі з фізичної культури йдеться про те, що «Фізичне виховання» – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді, мета якого реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань, одним з яких є збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку; розширення рухового досвіду, розширення функціональних можливостей організму школяра через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей та природних здібностей» [26], в тому числі й учнів середнього шкільного віку.

Середній шкільний вік є відповідальним періодом життя школярів для формування фізичного здоров'я, що забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження в майбутньому. Як зазначають вчені [44]: «Середній шкільний вік – час, коли активно формуються фізичні якості, закладається фундамент різноманітних рухових навичок, удосконалюються функціональні можливості організму, «вдосконалюється розвиток фізичних здібностей». Регулярні заняття фізичними вправами дозволяють цілеспрямовано впливати на природні зміни цих показників та ефективно сприяють їх покращенню».

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання школярів, в тому числі й середнього шкільного віку є розвиток їх рухових функцій та вміння керувати своїми рухами [37], важливу роль у вирішенні завдань розвитку координаційних здібностей цього завдання мають вправи на координацію рухів (уміння поєднувати рухи різними частинами тіла, швидко перемикаючись з одних рухів на інші, що мають різну координаційну складність). Координація рухів - це рухова здатність, яка розвивається за допомогою самих рухів. І чим більшим запасом рухових умінь має учень, тим багатшим його руховий досвід і ширша база для оволодіння новими формами рухової діяльності.

Саме у віці що припадає на середню школу як період активного розвитку координаційних здібностей [43].

На важливості розвитку координаційних здібностей наголошує В. Ю. Коваль [14]: зазначаючи, що важливою складовою фізичного розвитку та фізичної підготовленості є рівень розвитку координаційних здібностей школярів. На думку сучасних науковців [19]: «Одним з найбільш суттєвих та значущих є координаційні здібності, які є показником функціонування центральної нервової системи і м'язового апарата».

У підручнику теорії та методики фізичного виховання, за редакцією Т. Ю. Круцевич [18], термін «координація» означає узгодженість, об'єднання, упорядкування. Відносно рухової діяльності людини вживається для

визначення ступеня узгодженості її дій з реальними вимогами навколишнього середовища».

У фізичному вихованні координація рухів проявляється:

- в умінні поєднувати рухи різноманітними частинами тіла, а також переключатися з одних рухів на інші;
- в умінні виконувати вправи точно у просторі, за часом і за ступенем м'язових зусиль;
- в умінні змінювати техніку виконання вправи залежно від умов середовища [49].

У підручниках та методичних посібниках [16; 45; 48], «Координацію» визначають як здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань». Як зазначає Т.Ю. Круцевич [16, с. 259],: координація характеризується можливостями людини управляти своїми рухами. Вчена під координацією рухів розуміє характеристику рухових дій, пов'язану з управлінням і узгодженістю рухів та утриманням необхідної пози.

У підручнику «Основи методики викладання гімнастики» [46], термін «координація» визначають як координацію руху, що виражається як; «... здібність людини раціонально організовувати рухи у просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати їх в залежності від оперативної ситуації».

Щодо координаційних здатностей, то, вчені наголошують, що саме координаційні здатності людини дуже різноманітні та специфічні, разом з тим їх можна поділити на відносно самостійні види координаційних здатностей, а саме:

- 1) здатність до управління часом , просторовим і силовими параметрами рухів;
- 2) здатність до збереження рівноваги;
- 3) відчуття ритму;
- 4) здатність до орієнтування у просторі;

5) Здатність до довільного розслаблення м'язів.

5) координованість рухів, тобто спритність [16, с. 260].

За даними науково-методичної літератури, координаційні здібності лежать в основі управління рухами, узгоджуючи і упорядковуючи їх чітко за поставленими завданнями. Співвідношення участі рухових здібностей у виконанні окремої рухової дії визначається її змістом та складністю, а також рівнем фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів [4].

Координаційні здібності зумовлюють успішність виконання рухового завдання в різних умовах, а саме таких що вимагають прояву швидкості реакції, просторової, часової, а також динамічної точності рухів та «раціональності».

На думку вчених-практиків, координаційні здібності та координованість школяра залежать фізичного стану організму та розвитку фізичних якостей, узгодженості роботи як всіх частин тіла, так і окремих його частин. Саме в основі навчання фізичним вправам, в тому числі й акробатичним, лежать координаційні здібності, і чим більший запас рухових умінь та навичок, тим більший руховий досвід, в свою чергу від цих компонентів залежить й успішність засвоєння – навчання новим рухам. За твердженням вчених: «Саме координаційні здібності дозволяють раціонально використовувати наявний запас рухових умінь та навичок, рухових можливостей та забезпечувати необхідну варіативність рухів відповідно до рухового завдання» [43].

О. М. Колумбет [16], зауважує: «Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду чинників, а саме: здатності людини до точному аналізу рухів, діяльності аналізаторів і особливо рухового, складності рухового завдання, рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість та ін.), сміливості і рішучості, віку; загальної підготовленості займаються (тобто запасу різноманітних рухових умінь і навичок) та ін.».

На важливості розвитку координаційних здібностей школярів

наголошують вчені О. Тимошенко та В. Лукіянчук [42], вчені наголошують, що підчас використання прав для розвитку координації: « акцентований вплив повинен бути передусім на вестибулярний, руховий та зоровий аналізатори за допомогою системи вправ, спрямованих на управління рухами в просторі в умовах статичних положень і під час руху». А також: «... у варіативному застосуванні фізичних навантажень, пов'язаних відтворенням просторових, ритмічних, динамічних, пластичних характеристик статичних поз або рухів».

За твердженням О. М. Худолія [46]: Координаційні здібності тісно пов'язані з процесом навчання. Залежно від складності вправи на координацію рухів доцільно розучувати в такій послідовності:

- одночасні-однонаправлені;
- почергові-однонаправлені;
- одночасні-різнонаправлені;
- почергові-різнонаправлені;
- послідовні-однонаправлені;
- послідовні-різнонаправлені.

Як зазначав Б. М. Шиян [49]: « У періоді середнього шкільного віку, найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів, ці показники наближаються до величин, що характерні для дорослих. Цікаво, що цей віковий період найсприятливіший щодо темпів розвитку координаційних здібностей».

У наукових дослідженнях В. Л. Лукіянчук [19], йдеться про те що саме достатній рівень розвитку координаційних здібностей школярів, впливає на формування правильної постави учнів, а отже розвиток саме координаційних здібностей має оздоровчий ефект. Вчена наголошують: «.. важлива саме динаміка розвитку координаційних здібностей, що в свою чергу є важливим показником ефективності освітнього процесу з фізичної культури та характерною ознакою оздоровчого ефекту від виконання фізичних вправ», ц додає: «... процес розвитку координаційних здібностей учнів середнього

шкільного віку, передбачає сполучений вплив на підвищення рівня рухової підготовленості школярів та формування правильної постави».

У навчально-методичних посібниках [4; 18; 21; 46], зазначається, що: «*Координація рухів* – це здібність людини раціонально організовувати рухи в просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх у залежності від оперативної ситуації». Щодо координаційних здібностей, то у підручнику з гімнастики зазначається: «Координаційні здібності це можливості ідивіда, які визначають його готовність до оптимального управління й регулювання рухової дії» [46].

У наукових дослідженнях Л. П. Сергієнко та Н. Г. Чекмарьова [35], зазначається: «Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно керувати руховою діяльністю людини й регулювати її».

Вчені практики зазначають: «Серед факторів, що визначають рівень координації, необхідно виділити всебічність сприйняття й аналізу рухів, наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у складній їх взаємодії, формування плану та конкретного способу виконання рухів» [34, с. 48-50]. У навчально-методичному посібнику «Загальна теорія та методика фізичного виховання» О. М. Худолій зазначає: «За наявності цих складових може бути забезпечена ефективна ефекторна імпульсація м'язів та м'язових груп, які необхідно, з точки зору координації, залучити до високоефективного виконання рухів. Важливими факторами є також моторна (рухова) пам'ять, внутрішня і міжм'язова координація, функції вестибулярної сенсорної системи» [46, с. 383].

До критеріїв оцінювання координаційних здібностей вчений С. О. Черненко [48] відносить наступні уміння: 1) раціонально, організувати рухи й зусилля у просторі й за часом (з точки зору цільової направленості); 2) повторно відтворювати рухи (зберігаючи їхню смислову й динамічну

структуру); 3) перестроювати рухи або зберігати спрямованість (змінюючи/зберігаючи їхню цільову спрямованість); 4) зберігати рівновагу.

Вчені-практики А. Х. Дейнеко [12], В. Ю. Коваль [14], В. Л. Лукіянчук [19], одностайні у тому, що координаційні здібності напряду пов'язані із уміннями швидко й ефективно вирішити нове рухове завдання, яке раптово виникло, правильно відтворити (скопіювати) показаний рух, до здатності вирішити рухове завдання, але зі зміною характеру рухів (наприклад, з іншою швидкістю, змінивши амплітуду чи траєкторію руху), з уміннями швидко знайти нове рішення в ситуації, що змінилася, оволодіти новим, більш складним елементом й застосувати його в рух, «забути» старий рух та упевнено виконувати його новий варіант, з уміннями зберігати статичну та динамічну рівновагу, а також вестибулярну стійкість.

Науковці Н. Є. Нестерчук, І. О. Сидорук, І. Р. Зарічнюк та Д. П. Чоповський [28], наголошують: «Координаційні здібності дитини виконують в управлінні рухами важливу функцію, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання. Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання фізичних вправ».

Вчені наголошують: «Методичні помилки під час розвитку координаційних здатностей. Оскільки координаційні здатності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі недоліки в організації або в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і під час розвитку координаційних здатностей» [16].

Науковці виділяють міжм'язову, внутрішньом'язову та сенсорно-м'язову координації. З фізіологічної та психологічної точок зору прояв координаційних здібностей визначається участю функцій вищої нервової діяльності, м'язового апарату, сенсорних систем та психічних функцій та знаходиться у взаємозв'язку з іншими руховими якостями. Ця взаємодія забезпечує здатність людини керувати рухами, узгоджувати їх між собою, переключатися з одних на інші, швидко та якісно засвоювати нові [51].

Л. П. Сергієнко та Н. Г. Чекмарьова [35], у структурі координаційних здібностей виділяють:

- 1) здатність до оволодіння новими рухами;
- 2) уміння диференціювати і відтворювати різні характеристики рухів (просторові, часові і динамічні параметри);
- 3) здатність до імпровізації і комбінації рухів.

Щодо координованості рухів, то саме ця здатність тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здатностей: з точністю рухів, ритмічністю, здатністю утримувати рівновагу та довільного розслаблення м'язів. Рівновага забезпечується раціональним положенням тіла та його ланок, мінімізацією кількості ступенів свободи рухомої системи, оптимальним дозуванням і перерозподілом м'язових зусиль, рівнем просторової орієнтації.

У науковому дослідженні В. М. Шиян [50], зазначено: «При виконанні рухового завдання різні м'язи та м'язові групи виконують різні функції: одні забезпечують подолання опору та виконання рухів за рахунок довільного скорочення, інші – збереження стійкої пози», що на нашу думку впливає на формування правильної постави.

М. М. Трояновська [43], до важливих факторів, що визначають рівень прояву координаційних здібностей відносить: «... моторна (рухова) пам'ять, властивості нервової системи, внутрішньом'язову та міжм'язову координацію, функціонування сенсорних аналізаторів – зорового, слухового, вестибулярного, рухового, що забезпечують сприйняття, обробку (аналіз і синтез) та передачу інформації при регуляції рухів і пози». Вчена також зазначає: «Щодо рухових якостей, що певною мірою впливають на координацію рухів, то серед них виділяють швидкісні, силові параметри, гнучкість та витривалість».

Просторово-динамічна точність рухів у балістичних рухах зумовлена проявом різних за величиною зусиль з максимально можливою швидкістю. Крім того, одночасний прояв швидкості і сили забезпечує антигравітаційну

функцію: утримання тіла в стані рівноваги. Витривалість м'язів також забезпечує збереження рівноваги у позі або рухах. При високому рівні рухливості виникають передумови для економичності рухів у суглобах: чим більшою є вихідна довжина м'язів, тим менша сила необхідна для здійснення руху [35]. Здатність утримувати рівновагу, також залежить від рівня розвитку рухливості в суглобах: вищий ступінь рухливості дозволяє забезпечити раціональне розташування тіла і його окремих ланок у просторі [19].

Основним засобом розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної складності й такі, містять елементи новизни. Вправи повинні мати необхідну координаційну складність, відрізнятися декількома способами їх виконання, містити елементи несподіваного вирішення рухового завдання, включати роботу окремих аналізаторів або виключати дію окремого з них. Варіативність координаційних вправ регулюється за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів рухів, зовнішніх умов виконання, включення додаткових рухів чи збиваючих чинників, комбінування окремих рухів [13; 15].

В. Г. Арєф'єв та Г. А. Єдинак [5], зазначають: «Для розучування нових рухових дій застосовується метод стандартно-повторної вправи, оскільки засвоїти рухи до рівня рухової навички можна тільки після багатократного повторення у стандартних умовах».

Отже, сучасні науковці активно досліджують проблему фізичної культури за програмою фізичної культури НУШ, впровадження в навчально-виховний процес різних варіативних модулів, особливостей розвитку координаційних здібностей школярів різних вікових категорій, застосування різних методів та прийомів, вивчають вплив різних вправ та технологій на рівень розвитку цієї важливої здібності. На нашу думку саме засоби акробатики, незаслужено забуті, й водночас, проблема розвитку координаційних здібностей засобами акробатики учнів середнього шкільного віку на нашу думку досліджено недостатньо.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань в дослідженні застосовувалися такі методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Функціональні методи дослідження.
3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).
4. Методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою пошуку та узагальнення матеріалу стосовно сучасних підходів до фізичної культури учнів середнього шкільного віку, а також використання засобів акробатики в навчально-виховному процесі з фізичної культури та їх вплив на розвиток координаційних здібностей школярів зазначеної вікової категорії.

Педагогічне спостереження. На всіх етапах нашого дослідження використовувався метод педагогічного спостереження. Об'єктом спостереження виступили уроки фізичної культури учнів середнього шкільного віку у ЗЗСО, суб'єктом спостереження – учні 5-х та 6-х класів. При цьому особлива увага зверталася на зміст навчального матеріалу з фізичної культури та особливості навчально-виховного процесу з фізичної культури учнів середнього шкільного віку.

Функціональні методи дослідження. Для визначення функціонально-резервних можливостей організму та рівня здоров'я учнів середнього шкільного віку використовували пробу Руф'є, із розрахунком індексу Руф'є (ІР).

Педагогічне тестування. Стан координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку оцінювали за допомогою педагогічних тестувань:

1. Визначення рівноваги тіла відбувалося за допомогою проби Ромберга, у модифікації В. Л. Марущака, Ю. М. Блудова, В. А. Плахтієнка, Л. К Сікорової.
2. Стійкість вестибулярної реакції визначали, за тестом «П'ять поворотів на 360°» (с).
3. Здатність до збереження рівноваги за тестом «ластівка» на гімнастичній лаві (с).
4. Просторово-динамічна точність рухів оцінювали за допомогою тесту метання малого м'яча з-за голови у горизонтальну ціль 1х1 м. (кількість влучень).
5. Частоту рухів верхніх кінцівок визначали за «Теппінг-тестом».
6. Рухова пам'ять визначалася за допомогою складно-координаційної вправи з перехресною координацією рук, що виконується зі зміною площини та при відсутності попереднього рухового досвіду.
7. Вестибулярну стійкість за тестом Яроцкого із закритими очима.
8. Рівень координованості рухів визначали за тестом «Десять вісімок».
9. Координаційні здібності за тестом «Човниковий біг». 3х10 м (с) та за координаційний біговий тест Філіповича, Малінака (с).

Педагогічний експеримент. Метою педагогічного експерименту було теоретичне обґрунтування, практична розробка та перевірка ефективності впровадження у навчально-виховний процес з фізичної культури засобів акробатики на основі модельної програми «Фізична культура» 5-6 класи НУШ, модуль «Гімнастика» за для розвитку координаційних здібностей для учнів середнього шкільного віку. Педагогічний експеримент включав констатувальний та формувальний етапи.

Перший етап (констатувальний) педагогічного експерименту проводився для вивчення особливостей організації уроків фізичної культури учнів середнього шкільного віку в сучасній школі та дослідження рівня

розвитку координаційних здібностей учнів зазначеної вікової категорії школярів.

Другий етап (формувальний) педагогічного експерименту мав на меті апробацію методики впровадження у навчально-виховний процес з фізичної культури акробатичних вправ, модуль «Гімнастика» для учнів середнього шкільного віку (5-6 класи) та перевірки її ефективності використання зазначених вправ для розвитку координаційних здібностей.

В педагогічному експерименті взяло участь 68 учнів п'ятих та шостих класів (33 учня 5-х класів та 32 учня 6-х класів) Новобросковецької загальноосвітньої школи (ЗОШ) I-III ступенів. Експеримент мав відкритий характер, учні були проінформовані про його мету та завдання, це сприяло підвищенню інтересу до уроків фізичної культури.

Методи математичної статистики. Цифровий матеріал, отриманий під час виконання педагогічного дослідження, оброблений за допомогою традиційних методів математичної статистики. Для обробки експериментальних даних використовувалися математико-статистичні методи: метод середніх величин, вибірковий метод. Обчислювали: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (σ), помилку репрезентативності ($m \bar{x}$), коефіцієнт варіації (V).

Різницю й існування взаємозв'язку вважали достовірними при 95% рівні значущості ($p < 0,05$).

Для перевірки однорідності вибірки, достовірності різниці між досліджуваними показниками, обґрунтованості висновків застосовувався параметричний t-критерій Стюдента.

2.2 Організація дослідження

Перший етап дослідження (вересень – грудень 2023 року) – теоретичний аналіз та узагальнення джерел з теми дослідження, вивчено науково теоретичні й методичні аспекти фізичної культури в ЗЗСО учнів середнього шкільного віку за модельною програмою «Фізична культура» 5-6 класи

НУШ; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, проведено константувальний експеримент.

Другий етап дослідження (січень – травень 2024 року) – проведення основного педагогічного експерименту (використання у навчально-виховному процесі акробатичних вправ за модельною програмою «Фізична культура» НУШ для учнів середньої школи в експериментальній групі). За допомогою формувального експерименту було перевірено ефективність експериментальних уроків фізичної культури.

Третій етап дослідження (червень – жовтень 2024 року) – статистична обробка отриманих результатів дослідження, аналіз та узагальнення отриманих результатів, формулювання висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

Організація педагогічного експерименту

Основний педагогічний експеримент проводився на базі Новобросковецької загальноосвітньої школи (ЗОШ) I-III ступенів Сторожинецької міської ради, Чернівецької області. У педагогічному експерименті взяли участь учні середньої школи, а саме п'ятих та шостих класів в кількості 68 осіб (5-А та 5-Б; 6-А та 6-Б). В експериментальну групу (ЕГ) увійшли учні 5-А та 6-А класу в кількості 34 учня (5-А – 17 учнів, 6-А – 17 учнів). До складу контрольної групи (КГ) увійшли учні 5-Б та 6-Б класу, в кількості 34 учня (5-Б – 16 учнів, 6-Б – 18 учнів).

В учнів контрольної та експериментальної груп уроки фізичної культури проводилися за модельною програмою «Фізична культура» 5-9 класи НУШ. В контрольній групі – модуль «Волейбол», в експериментальній групі модуль «Гімнастика».

Під час експериментальних уроків фізичної культури в основній частині ми застосовували акробатичні вправи: різновиди перекатів (назад, в сторону); перекиди (вперед і назад); стійка на лопатках; стійка на руках; міст з положення лежачи та з положення стоячи зі страховкою; стійка на руках

перекид вперед зі страховкою; переворот боком «Колесо» зі страховкою; вправи на рівновагу (різновиди ходьби, повороти, стрибки, танцювальні кроки на гімнастичній лаві, вправа «Ластівка»; ігри та естафети із використанням засобів акробатики. Обов'язковим елементом уроків фізичної культури для всіх учнів було застосування вправ для формування правильної постави, дихальні вправи, станичні та динамічні дихальні вправи. Експериментальні уроки фізичної культури проводилися за загальною схемою – підготовча, основна та заключна частини. Педагогічний експеримент мав відкритий характер, учні були проінформовані про його мету та завдання, це сприяло підвищенню інтересу до уроків фізичної культури, тривалість педагогічного експерименту – три місяці.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКРОБАТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Обґрунтування експериментальної методики використання засобів акробатики на уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» Нової української школи (НУШ) 66 модулів з яких поправу одне з головних місць належить модулю «Гімнастика». На даний час, учні середньої школи, а саме учні 5–6 класів навчаються за новою модельною програмою з фізичної культури. Варіативний модуль «Гімнастика», зазначеної програми представлено у всіх вікових категоріях школярів від п'ятих до дев'ятих класів.

У пояснювальній записці цієї ж програми, йдеться про те що «Модельна програма «Фізична культура» – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, в результаті чого вони формують власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; систематично займаються фізичною культурою, володіють технікою фізичних вправ; усвідомлюють значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного

виховання» [26].

Як зазначають провідні науковці «Нова Українська школа» – це школа нових можливостей, це територія позитиву та розуміння. Основна взаємодія між учителем й учнями, це – педагогіка-партнерства. Співпраця між вчителем, учнем і батьками які мають стати рівноправними учасниками освітнього процесу [33].

У фокусі уваги є спрямування занять на вирішення реальних проблем і питань, на розуміння реального застосування тих знань що пропонує заклад освіти [31]. Змінилась традиційна модель навчання та виховання.

Враховуючи, що акробатичні вправи, як засоби гімнастики, це специфічні й складно-координаційні вправи, які використовуються з метою фізичного виховання та освіти, оздоровлення, відновлення, а також набуття життєво важливих навичок, саме, завдяки методичним особливостям гімнастичних вправ й засобів акробатики зокрема (сувора регламентованість навчального процесу за заздалегідь розробленою програмою, певна послідовність у розучуванні акробатичних вправ тощо, акробатичні вправи можливо використовувати у фізичній культурі школярів різних вікових категорій [1], в тому числі й учнів середньої школи. Тож, на нашу думку саме завдяки використанню акробатичних вправ на уроках фізичної культури є можливість диференціювати фізичне навантаження для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості, індивідуально підібрати засоби для розвитку координаційних здібностей.

Як ми вже зазначали, використання засобів акробатики у навчально-виховній та оздоровчій роботі в закладах освіти забезпечує гармонійний фізичний розвиток учнів, сприяє оволодінню основами рухів, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню розумової та фізичної працездатності, виховує моральні та волевові якості, є фундаментом та базою для занять різними видами спорту [2; 3; 46].

На думку фахівців [29], застосування засобів акробатики на уроках фізичної культури дозволяє урізноманітнити навчальний процес.

Водночас не вимагає придбання дороговартісного обладнання та інвентарю, а емоційність під час виконання акробатичних вправ на уроці фізичної культури, робить урок емоційно забарвленим цікавим та емоційним, що створює умови до виховання позитивного ставлення школярів до самого уроку фізичної культури.

У підручниках з теорії та методики фізичного виховання школярів та вікової фізіології зазначається [6; 44], що: «середній шкільний вік – час, коли активно формуються фізичні якості, закладається фундамент різноманітних рухових навичок, удосконалюються функціональні можливості організму. Регулярні заняття фізичними вправами дозволяють цілеспрямовано впливати на природні зміни цих показників та ефективно сприяють їх покращенню».

За даними науково-методичної літератури [44], учні середнього шкільного віку характеризуються завершенням анатомо-фізіологічне дозрівання рухового аналізатора. З цього віку підлітки можуть виконувати рухи з тією ж спритністю, координацією і точністю, що і дорослі. Особливо значні зміни в моториці школярів пов'язані з періодом статевого дозрівання (пубертатним періодом). У цей період відзначається різкий стрибок росту. При цьому розвиток окремих систем і органів відбувається нерівномірно (швидко збільшується довжина тіла, потім, з відставанням приблизно на 3 місяці, м'язова маса та з відставанням біля півроку – вага). Зважаючи на фізіологічні особливості школярів даної вікової категорії (стрімке збільшення зросту), в цьому віці непоодинокі випадки в формуванні неправильної постави і є ризики у виникненні вад хребта.

Тож, в експериментальних уроках фізичної культури ми використовували засоби акробатики відповідно до модельної програми «Фізична культура» для учнів п'ятих та шостих класів.

Під час педагогічного експерименту, а саме, використання акробатичних вправ задля розвитку координації рухів учнів середнього шкільного віку передбачало дотримання наступних методичних положень:

а) постійне розширення рухового досвіду прикладного характеру учнів як необхідної умови для повноцінної життєдіяльності;

б) використання акробатичних вправ з метою розвитку координаційних здібностей [29].

Спираючись на рекомендації провідних науковців [5], під час розробки експериментальних уроків фізичної культури для школярів зазначеної вікової категорії ми дотримувалися наступних принципів:

1. Принцип свідомості й активності, що реалізовувалися наступним чином, щоб учні могли засвоювати навчальний матеріал, усвідомлювали прикладне значення акробатичної вправи, а також усвідомлювали можливості її застосування у подальшому житті. Завдяки цьому принципу, проявлялася активність учнів та зацікавленість у виконанні пропонованої акробатичної вправи.

2. Принцип індивідуалізації та доступності. Принцип індивідуалізації передбачав урахування сенситивного періоду, статево-вікових та психофізіологічних особливостей розвитку школярів. Даний принцип дозволяв орієнтуватися у змінах щодо рухової активності; враховувати конкретні індивідуальні заходи безпеки; принцип доступності полягав у тому, що вправи акробатики були адекватними відповідно психофізичного розвитку учнів;

3. Принцип послідовності. Даний принцип вивчення акробатичних вправ, безпосередньо пов'язаний із принципом доступності, який значно підвищував ефективність засвоєння нових вправ, а його дотримання слугувало своєрідним засобом профілактики травматизму.

4. Принцип систематичності. Даний принцип реалізовували під час вирішення конкретних завдань навчально-виховного процесу, а його реалізація будувалася на врахуванні механізмів адаптації школярів до систематичного застосування вправ акробатики й використанні навантажень оптимального рівня.

5. Принцип міцності. Даний принцип зводився до створення в учня повних та точних уявлень про вправу, сприйняття та відчуття акробатичних вправ та рухів, що вивчаються, а також вироблення міцної навички.

Важливе значення у ефективному засвоєнні акробатичних вправ має дозування навантажень за параметрами обсягу та інтенсивності. На уроках фізичної культури з учнями середнього шкільного віку підбиралися кількість повторень, час виконання, інтервали відпочинку, темп, складність, умови виконання вправ відповідно до функціональних можливостей організму для досягнення адекватної реакції життєво забезпечувальних систем організму на фізичні навантаження. Ступінь навантаження на уроках фізичної культури суворо регламентувався та контролювався.

Піл час навчально-виховного процесу з фізичної культури в ЕГ групах ми використовували засоби акробатики. Разом з тим, всі уроки фізичної культури проводилися за загальною схемою й включали підготовчу, основну та заключну частини.

У підготовчій частині уроку застосовувались прикладні вправи: різновиди ходьби та бігу, в тому числі й зі зміною напрямку руху; різновиди загально-розвиваючих вправ (ЗРВ) в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячі, лежачи), з предметами і без предметів; різновиди стрибків на місці, в русі з різних вхідних положень (з положення стоячи та положення упора присівши). Як ми вже зазначали, основою основної частини експериментальних уроків фізичної культури стали засоби акробатики. А саме – акробатичні вправи: переكاتи назад, в сторону, перекиди вперед та назад; стійка на лопатках; стійка на руках; міст з положення лежачи та з положення стоячи зі страховкою, переворот боком «Колесо» зі страховкою, стійка на руках перекид вперед; та комбінації акробатичних вправ; вправи на рівновагу (різновиди ходьби, повороти, невеликі підстрибування на гімнастичній лаві, різновиди рівноваг та вправа «Ластівка»); ігри та естафети із застосуванням елементарних акробатичних вправ. В заключній частині уроку – вправи на розтягування м'язів; ЗРВ на координацію та увагу;

динамічні та статичні дихальні вправи; вправи на релаксацію. З огляду на те, що одним із завдань фізичної культури в основній школі є формування правильної постави та профілактика плоскостопості [25], а в експериментальній групі були школярі з ознаками порушення постави, обов'язковим елементом усіх експериментальних уроків, була обов'язкова умова, а саме – наприкінці виконання різновидів прикладних та акробатичних вправ, вправ на рівновагу школярам пропонувалось прийняти положення основної стійки (що відповідає стійці правильної постави) й затриматись в цьому положенні 2–3 сек.

Задля забезпечення оздоровчої спрямованості експериментальних уроків фізичної культури, при дозуванні фізичних навантажень що були спрямовані на розвиток координаційних здатностей, ми спирались на рекомендації вчених [48; 49] та враховували такі параметри, як складність, тривалість, інтенсивність, кількість повторень, тривалість і характер пауз відпочинку. Інтенсивність вправ в межах 65-75% від максимальної та відносно невелика – 40-60% від максимальної складності завдань. При інтенсивності, яка підвищується з процесом засвоєння відповідного рухового завдання. Тривалість безперервної роботи або орієнтовний час виконання рухового завдання складала 15-30 с, пульсовий режим – 140 уд./хв. Кількість повторень вправи залежить від загальної кількості вправ, що застосовувалися на уроці, а також тривалості виконання вправи: в умовах нетривалого завдання (до 5 с) кількість повторень складала від 6 до 10-12, пропорційно зменшуючись до 2-3 при збільшенні тривалості вправи. Вправи для розвитку координаційних здібностей, можуть швидко стомлювати школярів, тому сам процес виконання вправ був оптимальним (не тривалим) за часом й ми не пропонували виконання акробатичних вправ на фоні втоми. Пауза відпочинку між вправами забезпечувала відновлення працездатності та активності нервової системи й складала 1-3 хв в залежності від тривалості вправ, кількості повторень. У фізіологічному розумінні, відпочинок між

серіями вправ для розвитку координації становив до 100 уд./хв., водночас паузи відпочинку між вправами були активним, пасивним та змішаними.

Новобросковецької загальноосвітньої школи (ЗОШ) I-III ступенів Сторожинецької міської ради, Чернівецької області. У педагогічному експерименті взяли участь учні середньої школи, а саме п'ятих та шостих класів в кількості 68 осіб (5-А та 5-Б; 6-А та 6-Б). В експериментальну групу (ЕГ) увійшли учні 5-А та 6-А класу в кількості 34 учня (5-А – 17 учнів, 6-А – 17 учнів). До складу контрольної групи (КГ) увійшли учні 5-Б та 6-Б класу, в кількості 34 учня (5-Б – 16 учнів, 6-Б – 18 учнів).

В учнів контрольної групи уроки фізичної культури проводилися за модельною програмою «Фізична культура», модуль «Волейбол». В експериментальній групі уроки фізичної культури також проводилися за модельною програмою «Фізична культура», але за модулем «Гімнастика» із використанням засобів акробатики.

Загальновідомо, що основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок [5; 22; 38; 50]. Враховуючі, що однією з головних вимог до сучасного уроку фізичної культури є забезпечення оптимізації освітнього процесу та досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів упродовж кожного уроку, в процесі проведення експериментальних уроків фізичної культури із використанням засобів акробатики, розподіляли учнів на підгрупи. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [22; 48; 50] доводить, що зручнішим є такий спосіб типологічного комплектування підгруп учнів під час уроків фізичної культури, що дозволяє оптимізувати процес навчання, в нашому випадку акробатичних вправ й сприяє економії часу на уроці фізичної культури (учні не чекають своєї черги для виконання тої чи іншої вправи).

Під час організації та проведення експериментальних уроків ми керувались положеннями НУШ, тож, основним засобом навчання виступали ситуативні завдання, які використовуються з урахуванням теми, змісту, етапу

уроку та, підготовленості класу. Також, ми враховували, що за програмою фізичної культури НУШ, для проведення уроків рекомендований комунікативно – діяльнісний підхід, який з одного боку, створює умови для взаємодії, засвоєння теоретичних й практичних умінь та навичок; а з іншого – формує вміння орієнтуватися у різних видах діяльності [31].

Тож, під час проведення експериментальних уроків, виховували особистість, давали змогу учням розкрити свої здібності й таланти, намагались прищеплювати інтерес до фізичних вправ, зокрема й до акробатичних та навчали вправам для самостійних занять.

Зважали на поради та рекомендації провідних вчених, нові вправи та елементи акробатики, вправи та комплекси, в тому числі й профілактично-оздоровчі для формування правильної постави та профілактики плоскостопості, супроводжували пояснюваннями: для чого і навіщо ми робимо ту, чи іншу вправу, що вона розвиває і яку користь принесе. Адже, як зазначає Н. В. Решетняк [33]: « Дитину потрібно готувати до життя в сучасному світі». Як зазначає вчена: «... ні в якому разі вчитель не можемо спілкуватися зі школярами частками «не», забороняти щось». А у процесі виправлення помилок говорити, що все добре, а як що ти виправиш ту чи іншу помилку, в тебе вийде ще краще.

Уроки фізичної культури в КГ та ЕГ групах проходили тричі на тиждень за розкладом ЗЗСО, тривалістю 45 хвилин. Тривалість педагогічного експерименти три місяці.

3.2 Оцінка ефективності експериментальних уроків фізичної культури із застосуванням засобів акробатики для розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку

У науково-методичних працях йдеться про те що, одним із критеріїв резерву та економізації функцій серцево-судинної системи (ССС) є показники індекс Руф'є (ІР), який заснований на результатах відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після стандартного, динамічного

навантаження [6; 18]. За даними наукової літератури, показником оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу з фізичної культури є показники фізичної працездатності та реакції ССС на стандартне фізичне навантаження [6]. Тож, для дослідження та визначення фізичної працездатності та реакції ССС на фізичне навантаження використовували саме показники проби Руф'є, ми для визначення фізичної працездатності та реакції ССС, а також для визначення рівня здоров'я застосовували індекс Руф'є.

Варто зазначити, що до початку педагогічного експерименту у всіх школярів досліджуваних груп середньостатистичні показники функціонально-резервних можливостей організму у 5-х класах були на «середньому рівні», в учнів 6-х класів – на рівні «нижче за середній». Наприкінці педагогічного експерименту спостерігається тенденція до покращення результатів ІР в усіх досліджуваних групах достовірне ($<0,05$), водночас в ЕГ ці покращення мають більш виражений характер. Результати індексу Руф'є у досліджуваних групах представлені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

**Оцінка функціонально-резервних можливостей організму та
рівня здоров'я учнів середнього шкільного віку
за індексом Руф'є до та після педагогічного експерименту**

класи	Індекс Руф'є						
	до експерименту		після експерименту		Різниця		Р
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	
5	9,2±0,1	9,4±0,5	7,9±0,7	7,8±0,8	1,5	0,8	<0,05
6	9,1±1,3	9,7±0,4	8,6±1,2	8,5±0,4	1,7	1,2	<0,05

Як ми вже зазначали, наприкінці педагогічного експерименту спостерігалось достовірне ($<0,05$) покращення результатів ІР в усіх досліджуваних груп. Разом з тим, середньостатистичні показники ІР в різних

вікових категоріях школярів досліджуваних груп мають відмінності. Так, в ЕГ школярів 5-х класів середньостатистичний показник ІР знизився на 1,4 од. (з $9,2 \pm 0,1$ до $6,9 \pm 0,7$), в КГ групі 5-х учнів класів на 0,8 (з $9,4 \pm 0,5$ до $7,8 \pm 0,8$); в ЕГ школярів 6-х класів ІР покращився на 1,6 (з $9,1 \pm 1,3$ до $8,6 \pm 1,2$) в КГ учнів тієї ж вікової категорії покращився на 1,2 од. (з $9,7 \pm 0,4$ до $9,0 \pm 0,4$) Таким чином, внаслідок впровадження експериментальних уроків гімнастики з використанням засобів акробатики, найбільший приріст середньостатистичних результатів в пробі Руф'є наприкінці педагогічного експерименту спостерігалось в ЕГ групах як 5-х так і 6-х класів, з достовірністю ($>0,05$). Після проведення педагогічного експерименту учні 5-х класів та 6-х класів перейшли з середнього та нижче середнього рівня рієнь вище за середній та середній відповідно. Учні КГ груп як 5-х так і 6-х класів залишилися на тому ж рівні, що і до початку педагогічного експерименту. Динаміка змін результатів проби Руф'є учнів середнього шкільного віку досліджуваних груп більш яскраво простежується й представлена на рис.3.1.

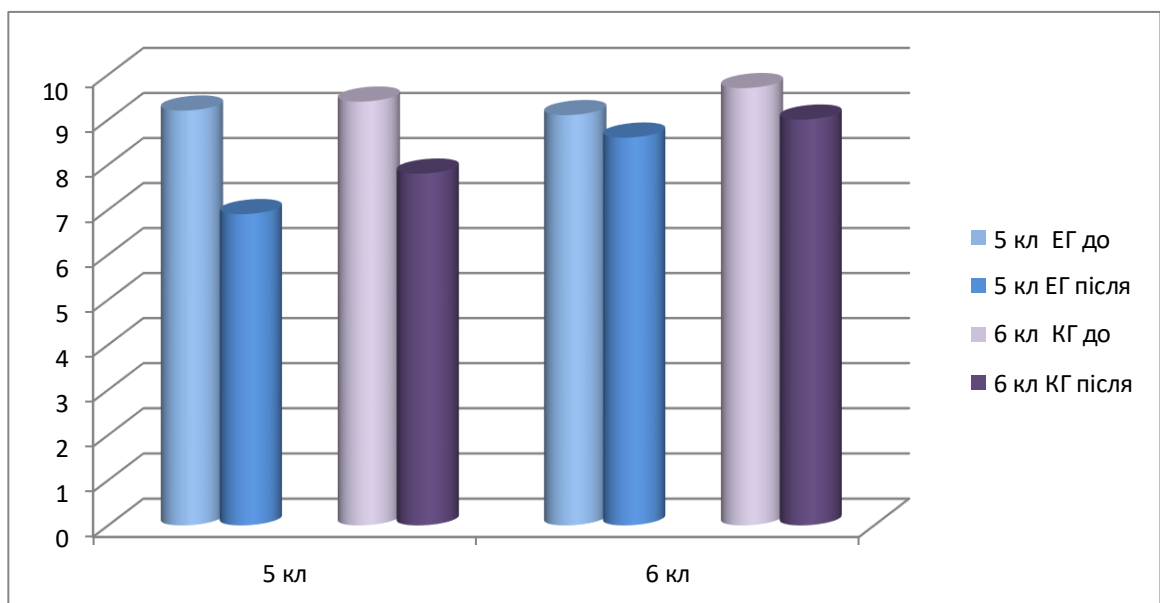


Рис. 3.1. Оцінка функціонально-резервних можливостей організму учнів середнього шкільного віку за індексом Руф'є до та після педагогічного експерименту (од.)

Одним із основних етапів нашого дослідження, було дослідити й визначити ефективність експериментальної методики впровадження в навчально-виховний процес з фізичної культури засобів акробатики та дослідити вплив експериментальних уроків фізичної культури на розвиток координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку.

Отже, перевірка рівня розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку наприкінці педагогічного експерименту в КГ та ЕГ 5-х та 6-х класів встановила присутність достовірних змін ($p < 0,05$) в учнів експериментальних груп, водночас приріст результатів в ЕГ групах має більш виражений характер. Результати тестувань представлені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Динаміка показників рівня розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку до та після педагогічного експерименту

Показники	Групи	Х-мх		Приріст показників (%)	Р
		До експерименту	Після експерименту		
5 класи					
Рівновага тіла, тест Ромберга (бали)	КГ	3,7±0,4	3,8±0,4	2,5	<0,05
	ЕГ	3,8±0,3	4,9±0,8	15,2	<0,05
Стійкість вестибулярної реакції після п'яти поворотів (с)	КГ	10,5±0,2	9,7±0,2	7,6	<0,05
	ЕГ	10,7±0,2	6,3±0,1	18,7	<0,05
Рівновага на обмеженій площині (вправа «Ластівка»), (с)	КГ	8,6±0,2	10,2±0,3	8,7	<0,05
	ЕГ	8,8±0,1	12,0±0,4	16,1	<0,05
Просторово-динамічна точність, кількість влучень	КГ	2,7±0,5	2,8±0,5	3,6	<0,05
	ЕГ	2,9±0,6	3,9±0,7	9,4	<0,05
Частота рухів, разів за 1 хв	КГ	5,2±0,7	5,3±0,9	1,9	<0,05
	ЕГ	5,0±0,5	6,1±0,4	10,8	<0,05
Рухова пам'ять, бали	КГ	3,3±2,0	3,4±2,1	2,8	<0,05
	ЕГ	3,1±1,1	4,2±1,2	11,1	<0,05
Вестибулярна	КГ	23,0±1,2	23,5±0,9	2,2	<0,05

стійкість (с)	ЕГ	22,8±1,0	24,4±1,1	5,6	<0,05
Тест «Десять вісімок» (с)	КГ	20,0±0,7	20,5±0,6	2,3	<0,05
	ЕГ	20,1±1,4	22,2±1,4	8,8	<0,05
Човниковий біг 3х10 (с)	КГ	10,15±0,13	9,56±0,12	0,9	<0,05
	ЕГ	10,25±0,12	8,11±0,11	2,9	<0,05
Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака (с)	КГ	3,91±0,11	3,51±0,14	2,8	<0,05
	ЕГ	3,56±0,10	3,29±0,12	6,2	<0,05
6 класи					
Рівновага тіла, тест Ромберга (бали)	КГ	3,7±0,7	3,8±1,0	2,6	<0,05
	ЕГ	3,9±0,6	4,6±0,9	16,4	<0,05
Стійкість вестибулярної реакції після п'яти поворотів	КГ	8,6±0,3	7,4±0,1	3,8	<0,05
	ЕГ	8,5±0,1	5,5±0,1	15,6	<0,05
Рівновага на обмеженій площині (вправа «Ластівка»)(с)	КГ	8,9±0,1	9,5±0,1	6,3	<0,05
	ЕГ	8,7±0,1	13,2±0,3	14,1	<0,05
Просторово-динамічна точність, кількість влучень	КГ	3,4±1,6	3,6±1,5	5,7	<0,05
	ЕГ	3,0±1,2	4,2±1,4	13,3	<0,05
Частота рухів, разів за 1 хв	КГ	7,1±1,5	7,2±0,5	1,3	<0,05
	ЕГ	6,8±1,1	7,8±1,0	13,6	<0,05
Рухова пам'ять, бали	КГ	2,8±1,3	2,9±0,3	3,5	<0,05
	ЕГ	2,5±0,8	4,5±0,8	12,1	<0,05
Вестибулярна стійкість	КГ	20,9±0,8	21,4±1,1	1,6	<0,05
	ЕГ	20,6±2,12	22,1±0,3	5,5	<0,05
Координаваність рухів Тест «Десять вісімок»	КГ	21,1±0,2	21,8±0,3	2,8	<0,05
	ЕГ	20,5±0,2	22,8±1,4	6,7	<0,05
Човниковий біг, 3х10 (с)	КГ	9,35±0,1	8,55±0,1	1,2	<0,05
	ЕГ	9,25±0,11	8,11±0,12	4,9	<0,05
Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака (с)	КГ	3,44±0,02	3,34±0,04	2,1	<0,05
	ЕГ	3,41±0,11	3,36±0,12	5,2	<0,05

Так, у досліджуваних групах 5-х класів в у прояві здатності до утримання рівноваги, в тесті Ромберга в КГ групі результат покращився на 2,5% (з $3,7 \pm 0,7$ на $3,8 \pm 1,0$) в ЕГ на 15,2% з $3,8 \pm 0,3$ на $4,9 \pm 0,8$); у прояві стійкості вестибулярної реакції після п'яти поворотів в КГ час відновлення зменшився на 7,6% ($10,5 \pm 0,2$ на $9,7 \pm 0,2$), в ЕГ групі на 18,7% (з $10,7 \pm 0,2$ на $6,3 \pm 0,1$); у прояві здатності до рівноваги, в тесті «Ластівка» стоячи на гімнастичній лаві в КГ результат покращився на 8,7% (з $8,6 \pm 0,2$ до $10,2 \pm 0,3$), ЕГ приріст результату значно кращий, від збільшився на 16,1% (з $8,8 \pm 0,1$ на $12,0 \pm 0,4$); у прояві до просторово-динамічної точності КГ результат покращився на 3,6% (з $3,4 \pm 1,6$ до $3,6 \pm 1,5$), ЕГ знову ж таки результат кращий, приріст складає 9,3% (з $3,0 \pm 1,2$ до $4,2 \pm 1,4$); у прояві координаційних здібностей за тестом визначення частоту рухів за одну хвилину в КГ результат покращився на 1,9% (з $7,1 \pm 1,5$ до $7,2 \pm 0,5$), в ЕГ результат покращився на 10,8% (з $5,05 \pm 0,5$ до $6,1 \pm 0,4$); такий же відсотковий приріст результатів в КГ та ЕГ групах в тестуванні рухової пам'яті в ЕГ від значно більший, тож покращення результатів тестування на 2,8% (з $3,3 \pm 2,0$ до $3,4 \pm 2,1$) та на 11,1% (з $3,1 \pm 1,1$ до $4,2 \pm 1,2$) відповідно в КГ та ЕГ групах; у прояві вестибулярної стійкості КГ на 2,2 % (з $23,0 \pm 1,2$ до $23,5 \pm 0,9$), в ЕГ 5,6% (з $22,8 \pm 1,0$ до $24,4 \pm 1,1$); у тесті десять вісімок в КГ результат збільшився на 2,3% (з $20,0 \pm 0,7$ до $20,5 \pm 0,6$) в ЕГ на 8,8% (з $20,1 \pm 1,4$ до $22,2 \pm 1,4$); у тесті човниковий біг 3x10, в КГ час долання дистанції зменшився на 0,9% (з $10,15 \pm 0,13$ до $9,56 \pm 0,12$), в ЕГ на 2,9%, (з $3,91 \pm 0,11$ до $3,51 \pm 0,14$); в тесті координаційного бігу Філіповича Малінака в КГ приріст результату склав 6,2% (з $3,56 \pm 0,10$ до $3,29 \pm 0,12$) в ЕГ 5,2% (з $3,41 \pm 0,11$ до $3,36 \pm 0,12$)

Динаміка показників координаційних здібностей учнів 5-х класів до та після проведення педагогічного експерименту представлені на рис. 3.2

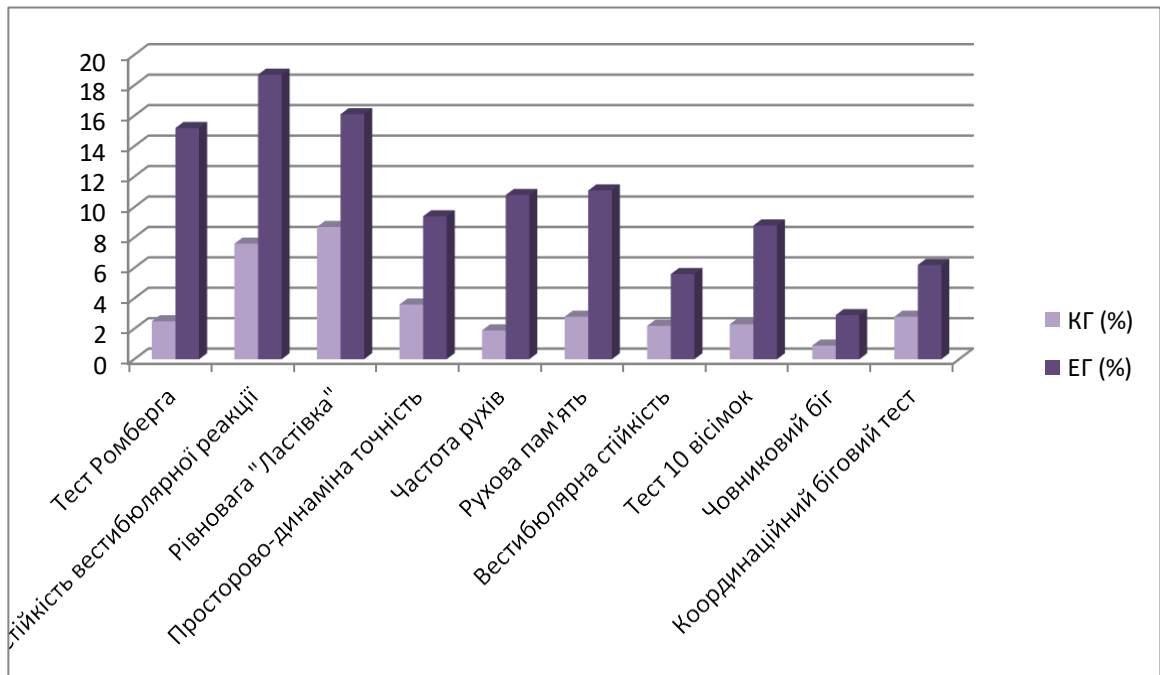


Рис. 3.2. Динаміка показників координаційних здібностей учнів 5-х класів до та після проведення педагогічного експерименту (%)

У школярів в досліджуваних групах 6-х класів спостерігається така ж тенденція, приріст результатів присутній у всіх досліджуваних групах, водночас в ЕГ групі збільшення результатів носить більш виражений характер. Тож, у прояві здатності до утримання рівноваги, в тесті Ромберга в КГ групі результат покращився на 2,6% (з $3,7 \pm 0,4$ на $3,8 \pm 0,1$) в ЕГ на 16,4% з $3,9 \pm 0,6$ на $4,6 \pm 0,9$); у прояві стійкості вестибулярної реакції після п'яти поворотів в КГ час відновлення зменшився на 3,8% ($8,6 \pm 0,3$ на $7,4 \pm 0,1$), в ЕГ групі на 16,6% (з $8,5 \pm 0,1$ на $5,5 \pm 0,1$); у прояві здатності до рівноваги, в тесті «Ластівка» стоячи на гімнастичній лаві в КГ результат покращився на 6,3% (з $8,9 \pm 0,1$ до $9,5 \pm 0,1$), ЕГ приріст результату значно кращий, від збільшився на 14,1% (з $8,7 \pm 0,1$ на $13,2 \pm 0,3$); у прояві координаційних здібностей за тестом визначення частоту рухів за одну хвилину в КГ результат покращився на 1,3% (з $7,1 \pm 1,5$ до $7,2 \pm 0,5$), в ЕГ на 13,6 (з $6,8 \pm 1,1$ до $7,8 \pm 1,0$); у прояві просторово-динамічної точності в ЕГ результат кращий, він покращився на 13,3% (з $3,0 \pm 1,2$ до $4,2 \pm 1,4$), в КГ на 5,7% (з $3,4 \pm 1,6$ до $3,6 \pm 1,5$); у прояві частоти рухів за одну хвилину, в КГ результат покращився на 1,3% (з $7,1 \pm 1,5$

до $7,2 \pm 0,5$) в ЕГ на 13,6% (з $6,8 \pm 1,1$ до $7,8 \pm 1,0$); такий же відсотковий приріст результатів в КГ та ЕГ групах в тестуванні рухової пам'яті в ЕГ від значно більший, тож покращення результатів тестування в КГ на 3,5% (з $2,8 \pm 1,3$ до $2,9 \pm 0,3$) та в ЕГ на 12,1% (з $2,5 \pm 0,8$ до $4,5 \pm 0,8$); у прояві вестибулярної стійкості КГ на 1,6 % (з $20,9 \pm 0,8$ до $21,4 \pm 1,1$), в ЕГ 5,5% (з $20,6 \pm 2,12$ до $22,1 \pm 0,3$); у прояві координованості рухів у тесті десять вісімок в КГ результат збільшився на 2,8% (з $21,1 \pm 0,2$ до $21,8 \pm 0,3$) в ЕГ на 6,7% (з $20,5 \pm 0,2$ до $22,8 \pm 1,4$); у тесті човниковий біг 3x10, в КГ час долаття дистанції зменшився на 1,2% (з $9,35 \pm 0,1$ до $8,55 \pm 0,1$), в ЕГ на 4,9% (з $9,25 \pm 0,11$ до $8,11 \pm 0,12$); в тесті координаційного бігу Філіповича Малінака в КГ приріст результату склав 2,1% (з $3,44 \pm 0,02$ до $3,34 \pm 0,04$) в ЕГ 5,2% (з $3,41 \pm 0,11$ до $3,36 \pm 0,12$).

Динаміка показників координаційних здібностей учнів 6-х класів до та після проведення педагогічного експерименту представлені на рис. 3.3.

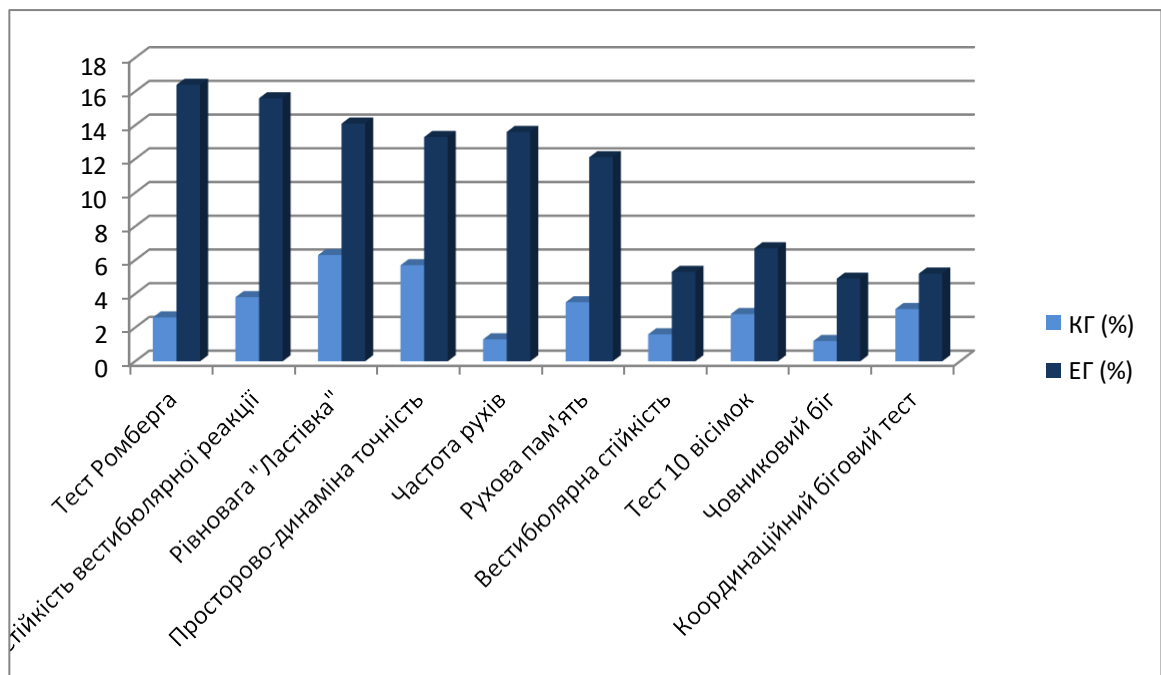


Рис. 3.3. Динаміка показників координаційних здібностей учнів 6-х класів до та після проведення педагогічного експерименту (%)

Аналіз результатів тестувань координаційних здібностей та наприкінці педагогічного експерименту та порівняння з початковим рівнем дає

можливість стверджувати, що в ЕГ крупі учнів 5-х та 6-х класів спостерігається достовірний відсотковий приріст результатів по всіх видах тестувань, він значно вищий за приріст результатів в КГ групах, з найвищим приростом результатів у прояві рівноваги (15,2% та 16,4%), у стійкості вестибулярної реакції (18,7% а 15,6%), прояві рівноваги на обмеженій площині у вправі «Ластівка» на гімнастичній лаві (16,1% та 14,1%), у прояві просторово-динамічної точності (9,4% та 13,3%), у частоті рухів (10,8% та 13,6%), рухової пам'яті (11,1% та 12,1%).

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту, дозволяють стверджувати про ефективність впровадженої методики, а саме ефективність експериментальних уроків фізичної культури з використанням засобів акробатики (модуль «Гімнастика») задля розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку, а також позитивно впливає на адаптаційні можливості школярів даної вікової категорії.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження розвитку координаційних здібностей засобами акробатики на уроках ФК ЗЗСО на прикладі учнів середнього шкільного віку дає підстави зробити наступні висновки:

1. На сучасному етапі вчені активно досліджують питання особливостей проведення уроків фізичної культури за модельною програмою «Фізична культура» НУШ, наголошуючи на важливості розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку. Серед багатьох представлених модулів чинної програми з фізичної культури, в усіх вікових категоріях учнів основної школи зазначено модуль «Гімнастика» й пропонується використовувати засоби акробатики.

2. Встановлено, що серед засобів фізичної культури й засобів гімнастики зокрема, важливе значення для розвитку координаційних здібностей займають акробатичні вправи. Однією з позитивних сторін використання засобів акробатики є забезпечення гармонійності розвитку організму школярів, завдяки різноманіттю засобів акробатики. З іншого боку, акробатичні вправи є складно-координаційними й порушення методики навчання, невміння вчителя надати страховку та допомогу, може призвести до травмування школярів.

3. Основою експериментальних уроків фізичної культури стали засоби акробатики відповідно до модельної програми «Фізична культура» для учнів п'ятих та шостих класів.

4. На початку педагогічного експерименту середньостатистичні показники рівня розвитку координаційних здібностей та показники функціонально-резервних можливостей організму учнів середнього шкільного віку були на одному рівні ($P > 0,05$).

5. Наприкінці педагогічного експерименту ми провели пробу Руф'є в досліджуваних групах, аналіз результатів показав покращення результатів у всіх досліджуваних групах, водночас відсотковий приріст результатів в групах школярів 5-х та 6-х класів вищий. Так, в ЕГ школярів 5-х класів

середньостатистичний показник ІР знизився на 1,4 од., в КГ групі 5-х учнів класів на 0,8; в ЕГ школярів 6-х класів ІР покращився на 1,6 в КГ учнів тієї ж вікової категорії покращився на 1,2 од.

6. На пригинці педагогічного експерименту аналіз результатів рівня розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку в КГ та ЕГ 5-х та 6-х класів встановила присутність достовірних змін ($p < 0,05$), водночас приріст результатів в ЕГ групах має більш виражений характер.

7. У школярі 5-х та 6-х класів в у прояві здатності до утримання рівноваги, в тесті Ромберга в КГ групах результат покращився на 2,5% та 2,6%, в ЕГ на 15,2% та на 16,4% відповідно; у прояві стійкості вестибулярної реакції після п'яти поворотів в КГ час відновлення зменшився на 7,6% та 3,8%, в ЕГ групах на 18,7% та на 16,6% відповідно; у прояві здатності до утримання рівноваги, в тесті «Ластівка» стоячи на гімнастичній лаві в КГ учнів результат покращився на 8,7% та на 6,3%; ЕГ школярів приріст результату значно кращий, від збільшився на 16,1% та 14,1% відповідно; у прояві до просторово-динамічної точності КГ результат покращився на 3,6% та 6,3%, ЕГ знову ж таки результат кращий, приріст складає 9,3% та 14,1% відповідно; у прояві до просторово-динамічної точності КГ результат покращився на 3,6% та 5,7%, в ЕГ на 9,3% та на 13,3% відповідно; у прояві координаційних здібностей за тестом визначення частоту рухів за одну хвилину в КГ результат покращився на 1,9% та на 1,3%, в ЕГ результат покращився на 10,8% та 13,6% відповідно; такий же відсотковий приріст результатів в КГ та ЕГ школярів 5-х-6-з класів групах в тестуванні рухової пам'яті в ЕГ від значно більший, тож покращення результатів тестування учнів 5-х та 6-х класів КГ на 2,8% та на 3,5%, в ЕГ групах 11,1% та на 12,1% відповідно; у прояві вестибулярної стійкості в КГ результат покращився на 2,2 % та 1,6%, в ЕГ – 5,6% та на 5,5% ; у тесті десять вісімок в КГ результат збільшився на 2,3% та на 2,8%; в ЕГ на 8,8%; на та 6,7%; у тесті човниковий біг 3x10, в КГ час долання дистанції зменшився на 0,9% на та 1,2%, в ЕГ на

2,9% та на 4,9%; в тесті координаційного бігу Філіповича Малінака в КГ приріст результату склав 2,9% та на 2,1% в ЕГ 6,2% та на 5,2% відповідно.

Отже, результати проведеного педагогічного експерименту, дозволяють стверджувати про ефективність експериментальних уроків фізичної культури з використанням засобів акробатики (модуль «Гімнастика») задля розвитку координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку, а також позитивного впливу на адаптаційні можливості школярів даної вікової категорії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту ім. Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Айунц Л. Гімнастика. Коротко про головне: теоретичні матеріали курсу «Гімнастика» для студентів факультету фізичного виховання і спорту. URL : eprints.zu.edu.ua/5909/2/4.pdf
3. Акробатичні вправи. URL : <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5011>
4. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ, 2016. 368 с.
5. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О. А., 2007. 248 с.
6. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. для практ. занять. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.
7. Волкова І., Несен О. Поєднання варіативних модулів в одному навчальному періоді для учнів 5–6 класів, відповідно до вимог модельної навчальної програми. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2023. С. 376–382.
8. Гімнастика як засіб розвитку фізичних якостей людини: навч.-метод. посібник / укл. Є. А. Павленко. Маріуполь: МДУ, 2018. 51 с.
9. Гімнастика: навч.-метод. посібник / уклад. І. С. Грошовик, І. Г. Терешко. Умань : ФОП Жовтий О. О, 2015. 149 с.
10. Гімнастика: навч.-метод. посібник / уклад. І. С. Тандитна, В. В. Ковальська. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. 148 с.
11. Гриневич Л. Нова українська школа : основи стандарту освіти. Київ, 2016. 64 с.

12. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності учнів 5–6 класів засобами основної гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2015. № 1. С. 24–28.
13. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: метод. реом./ укл. Магльований А. В., Кунинець О. Б., Хомишин В. П., Стрельбицький Л. В., Іваночко О. Ю., Хохла А. І., Новицький О. О., Романюк О. Б., Мультап Н. В. за заг. ред.. Кунинець О. Б. Львів, 2019. 20 с.
14. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. (2015). URL : <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2015-0.%p>
15. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика: посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
16. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ: Освіта України, 2014. 420 с
17. Круцевич Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. К. : Олімп. літ., 2011. 224 с.
18. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник у 2-х т. Методика фізичного виховання різних груп населення Т.2. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 367 с.
19. Лукіяничук В. Л. Організаційно-педагогічні умови ефективності розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави. Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : матеріали V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (м. Бердянськ, 16–17 вересня 2021 р.). Бердянськ, 2021. № 5. С. 174-179.
20. Ляшенко О. І. Пріоритети розвитку української школи в умовах реформування освіти : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського

національного ун-ту ім. Івана Огієнка. Серія «Педагогічна». 2016. Вип. 22. С. 39–42.

21. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика: навч. посіб. Ч. 2. Тернопіль: ДТПУ, 2001. 212 с.

22. Методика навчання акробатичним вправами. URL : https://studopedia.com.ua/1_422596_glava--metodika-navchannya-akrobatichnim-vpravam.html

23. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2024/2025 навчальному році фізичної культури. Додаток до листа МОН від 30.08.2024 1.1/15776-24. URL : <https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodo-vykkladannya-u-2024-2025-navchalnomu-rotsi-fizychnoyi-kultury/>

24. Мехоношин С. О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання). Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2013. 216 с.

25. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші). URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

26. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>

27. Моїсєєв, С. О., Потеряйко С. М. Ризики та можливості компетентнісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у

вищих навчальних закладах : зб. стат. XV Міжнар. наук. конф. Харків, 2019. т. 2. С. 101–105.

28. Нестерчук Н. Є. та інш. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №. 13. С. 121-125.

29. Ніколаєв Ю., Ніколаєв С., Санюк В. Формування розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей учнів засобами акробатики та гімнастики. (2020). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 18, 81-84. URL : <http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/416>

30. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти. Міністерство освіти і науки України. 2016. URL : <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

31. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red. N. M. Bibik. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2018/12/12/11/20-11-2018rekviz.pdf>

32. Огнистий А. В., Власюк Р. А. Основні засоби гімнастики : навч.-метод. посібник. Тернопіль «ТАЙП», 2015. 241 с.

33. Решетняк Н. В. Урок фізичної культури в новій українській школі. URL : <https://vseosvita.ua/library/fizicna-kultura-v-novij-ukrainskij-skoli-183584.html>

34. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. Київ: КНТ, 2010. 773 с.

35. Сергієнко Л. П., Чекмарьова Н. Г. Психомоторні здібності людини: загальне поняття, класифікація і значення в системі спортивного відбору. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 3. С. 6–10.

36. Сороколіт Н. С. Готовність учителів фізичної культури до реалізації основних положень Нової української школи у фізичному вихованні Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. 2021. С. 137–146.

37. Сутула В. О., Дейнеко А. Х. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : навч.-метод. посіб. Х. : ХДАФК, 2015. 108 с.

38. Тарасюк В. В. Розвиток фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури. URL : https://jazavni-school.at.ua/rozvitok_fizichnikh_jakostej.pdf

39. Тестування розвитку рухових якостей школярів. URL: <https://studfile.net/preview/5186065/>

40. Техніка виконання та методика навчання основних акробатичних стрибків: навч. посібник / укл. П.І. Євстратов, О.Д. Гауряк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 100 с. URL : <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3565>

41. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посіб. / Укл. Євстратов П. І., Виклюк Я.І., Гауряк О.Д., Мединський С.В. Чернівці: Рута, 2004. 80 с.

42. Тимошенко О., Лукіянчук В. Ефективність методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів з порушенням постави. Молодь і ринок. 2021. № 5-6 (191-192). С. 12-16.

43. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2012. № 1 (7). С. 112–119.

44. Хоменко І. М., Радченко А. Є. Фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення. Зб. наук. праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених. Черкаси, 2022. С. 41–45.

45. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.

46. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.

47. Худолій О. М. Основи організації педагогічного контролю в процесі занять гімнастикою. (2008). URL : tmfv.com.ua
48. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. : в 2 ч. Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.
50. Шиян В. М. Особливості розвитку координаційних здібностей бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5. С. 286–290.
51. Kozin S., Cretu M., Kozina Z., Chernozub A., Ryepko E. Application of closed kinematic chain exercises with eccentric and strength exercises for the shoulder injuries prevention in student rock climbers:a randomized controlled trial. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*. 2021; 23(2): 159-168. DOI: 10.37190/ABB-01828-2021-0.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ (Гречка Павло Ярославович)

(підпис)