

ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>e-mail: i.vaskan@chnu.edu.ua**КОМАРОВА Тетяна**

Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»

<https://orcid.org/0000-0003-1260-2570>e-mail: kafedrapdatu@gmail.com**АНАЛІЗ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ РУХЛИВИХ ІГОР НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ЗЗСО**

Метою статті є вивчення впливу комплексу рухливих ігор на рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку у ЗЗСО. Методи. аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), психолого-педагогічне спостереження; тестування; методи статистичної обробки даних. В статті проаналізовано значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності при формуванні рухової активності учнів середніх класів та проведено аналіз педагогічних умов, що дозволяють проводити педагогічний процес при формуванні рухової активності учнів середніх класів використовуючи комплекс рухливих ігор. Проведене дослідження показало, що в сучасному освітньому просторі модернізація освіти є одним з пріоритетних завдань держави. Перехід від загальноприйнятого викладання фізичної культури до впровадження профільної фізичної культури у школі визнається одним із ключових напрямків оновлення освітнього процесу. Ефективність профільності фізичної культури в школі залежить від наявності відповідної матеріально-технічної бази, розвитку спортивних традицій у регіоні та наявності кваліфікованих кадрів. Реалізація профільної фізичної культури в школі створює передумови для досягнення високих спортивних результатів та ефективного формування рухової активності учнів. Ця ініціатива сприяє особистісно-орієнтованому підходу до учнів і дозволяє більш гнучко адаптувати навчальну програму. Зміни, пов'язані із впровадженням профільної фізичної культури в школах, допомагають вчителям виявити та розвинути особисті здібності учнів, сприяючи формуванню компетентної особистості на їх основі. Комплекс рухливих ігор, спрямований на розвиток фізичних якостей та покращення рухової активності, позитивно впливає на покращення показників рухової активності школярів середнього шкільного віку та сприяє підвищенню їхньої мотивації та інтересу до занять фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, учні середнього шкільного віку, комплекс рухливих ігор.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.15>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Рухова активність відіграє важливу роль у життєдіяльності учнів середнього шкільного віку, оскільки цей період є ключовим для фізичного та психічного розвитку особистості. Значення рухової активності учнів середнього шкільного віку включає в себе вплив на фізичне, психічне здоров'я учнів, соціальний розвиток та формування основних навичок ведення здорового способу життя.

Саме рухова активність сприяє зміцненню м'язів, кісток і суглобів та забезпечує нормальну роботу серцево-судинної та дихальної систем. Окрім того рухова активність допомагає підтримувати оптимальну масу тіла та попереджує проблеми зі здоров'ям, такі як ожиріння.

Розвиток рухової активності регулює рівень стресу та покращує настрої через

виділення ендорфінів, сприяє покращенню концентрації, пам'яті, когнітивних функцій та допомагає знижувати ризик виникнення психічних проблем, таких як депресія чи тривожність.

Окрім вищезазначеного рухова активність учнів середнього шкільного віку сприяє формуванню навичок спілкування та командної співпраці через залучення до спортивних ігор та командних видів діяльності, заохочує соціальну інтеграцію та побудову дружби через спільну фізичну активність.

Рухова активність також має позитивний вплив на формування здорового способу життя. Рухова активність виховує в учнів звичку до регулярної рухової активності, що стає важливим елементом здорового способу життя на дорослому етапі та започатковує основи фізичної культури та виховує свідомість щодо важливості збереження та підтримання власного здоров'я.

Згідно з дослідженнями, рухова активність сприяє покращенню уваги та підвищенню успішності в навчанні. Допомогає зменшити втомленість та підвищує енергетичний рівень.

Отже, рухова активність важлива для гармонійного фізичного та психічного розвитку учнів середнього шкільного віку, а також для формування здорового способу життя та соціальної адаптації. Тому включення ефективних програм фізичного виховання в навчальний процес має велике педагогічне значення.

Аналіз значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності при формуванні рухової активності учнів середніх класів є важливим етапом розробки ефективних програм фізичного виховання. Враховуючи розвиток сучасного суспільства, де велика увага приділяється здоров'ю та активному способу життя, такий аналіз може сприяти формуванню здорової та фізично розвиненої молоді.

Важливість включення елементів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в програми фізичного виховання для зміцнення здоров'я та збільшення рухової активності учнів.

Реалізація розвитку рухової активності учнів у навчальному процесі через засоби фізичної культури може включати різноманітні педагогічні методи та засоби, спрямовані на стимулювання фізичної активності та забезпечення повноцінного фізичного розвитку учнів.

Для правильної організації навчального процесу на уроках фізичної культури важливо використовувати різноманітні напрями: здійснення різноманітних видів фізичної активності, відповідно до вікових та фізичних можливостей учнів; використання різноманітних ігрових сценаріїв для привертання уваги та підтримки інтересу; організація шкільних спортивних заходів, змагань і турнірів; створення команд та залучення учнів до участі в спортивних іграх; використання змагань для стимулювання конкуренції та командної роботи; впровадження елементів природного оточення в навчальний процес, таких як вигулові зони та парки; використання спеціальних програм і додатків для моніторингу та стимулювання фізичної активності.

Для правильної побудови уроку необхідно пам'ятати також про особистісно орієнтований підхід до учнів, що проявляється через врахування індивідуальних особливостей та можливостей кожного учня при плануванні занять та організація додаткових занять або клубів для тих, хто бажає активніше займатися фізичною активністю.

Вагомим результатом щодо реалізації розвитку рухової активності призводить співпраця з учителями різних предметів для інтеграції фізичних вправ у різні аспекти навчання та залучення батьків до спільних фізичних заходів та спортивних заходів.

Реалізація розвитку рухової активності учнів через засоби фізичної культури має на меті не лише фізичний розвиток, але і виховання здорового способу життя, соціальної взаємодії та саморегуляції. Загальна мета такого аналізу - створення оптимальних умов для розвитку рухової активності учнів середніх класів, підвищення їхнього рівня фізичного здоров'я та формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

З огляду на проблематику та актуальність, **метою статті** є вивчення впливу комплексу рухливих ігор на рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку у ЗЗСО.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Наша дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів с.Бабин Кельменецької селищної ради Дністровського району Чернівецької області протягом 7 місяців.

Для більш репрезентативних висновків експеримент проводився під час навчального процесу у 7-8 класах (12-13 років). В цілому у дослідженні прийняли участь 128 учнів (62 учні 7 класів та 66 учнів 8 класів). Педагогічний експеримент був побудований за паралельною методикою. Всі учні були поділені на експериментальну та контрольну групи окремо по рокам навчання.

До експериментальної групи увійшли учні 7А (30 учнів) та 8Б (35 учнів), а у

контрольну групу було включено 7Б (32 учні) та 8А (31 учень)

У експериментальній групі для перевірки ефективності впливу комплексу рухливих ігор на рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку у ЗЗСО було використано варіативний модуль «Волейбол» навчальної програми 5-9 класів «Фізична культура». Заняття у експериментальній групі проводилось використовуючи комплекс рухливих ігор. На застосування педагогічних умов було виділено 15 годин.

У контрольній групі уроки проводились без виявлення відповідної профільності та за допомогою загальноприйнятої методики.

Організація педагогічного експерименту була спрямована розробку педагогічних умов (формування та підбір комплексу рухливих ігор) та перевірку ефективності розроблених рекомендацій. Весь педагогічний експеримент можна поділити на 3 етапи:

1 етап - визначалися контрольні та експериментальні групи та проведено перші тестування контрольних показників рівня фізичної підготовленості учнів.

2 етап - проведення безпосередньо експерименту. Заняття у експериментальній групі проводилось використовуючи комплекс рухливих ігор. В контрольній групі – за допомогою загальноприйнятої методики.

3 заключний етап - проведення остаточного порівняння контрольних показників фізичної підготовленості двох груп.

Для проведення педагогічного експерименту було підбрано комплекс рухливих ігор, спрямований на розвиток навичок гри волейболу, в тому числі для покращення рухової активності, який використовується під час уроків фізичної культури у 7-8 класах. При виборі методики та розробці цього комплексу рухливих ігор обов'язково враховані навчальні завдання, визначені у навчальній програмі з фізичної культури, розробленій Круцевич Т.

Реалізація педагогічних умов експерименту в експериментальній групі передбачала:

Під час проведення уроків з фізичної культури у експериментальній групі теоретичні матеріали подавалися як під час теоретичних занять, так і під час виконання практичних завдань.

Під час навчання технічних прийомів волейболу на кожному уроці використовувалися вправи для спеціальної фізичної підготовки та комплекси рухливих ігор. Важливим аспектом формування рухової активності учнів під час навчання елементам гри в волейбол було дотримання методики послідовності навчання передач, подач та прийомів м'яча, нападаючих ударів та блокування, з використанням підвідних вправ.

У комплекс рухливих ігор, які забезпечували організацію експерименту, були включені наступні ігри: «Пінгвіни», «Два капітани», «Кращий снайпер», «Передачі в русі», «Свіча», «Стоноги», «Кидай першим», ««Переправа» в обручах», «Віслюк», ««М'яч від стіни», «Влуч у ціль», «Хто швидше?», «Зайвий у колі», «Парні перегони», «М'яч тому, хто водить», «Снайпери», «Створюй коло», «Бар'єрний біг», «Передав-Вийди», «Комбінована естафета», «Виклик номерів», «М'яч у кільце», «Чорне і біле», «Через сітку», «День і ніч», «Третій зайвий».

Всі рухливі ігри використовувалися як у підготовчій, так і в основній частині уроку. Рухливі ігри для розвитку фізичних і рухово-координаційних якостей переважно використовувалися в підготовчій частині уроку, тоді як рухливі ігри, спрямовані на оволодіння техніко-тактичними навичками гри, впроваджувалися в основній частині уроку.

Для визначення результатів педагогічного експерименту на початку було визначено показники фізичної підготовленості школярів 7-8 класів в обох групах. Нами було визначено показники фізичної підготовленості: 1. Підтягування на перекладині, разів 2. Нахил вперед, см; 3. Підйом тулуба, кількість разів; 4. Стрибок у довжину з місця, см; 5. Біг на 30м., 60м., сек.

Для оцінки ефективності використання педагогічних умов у формуванні рухової активності учнів під час фізкультурних уроків у 7-8 класах на завершальному етапі педагогічного експерименту учням контрольної і експериментальної груп було запропоновано виконати однакові тести фізичної підготовленості.

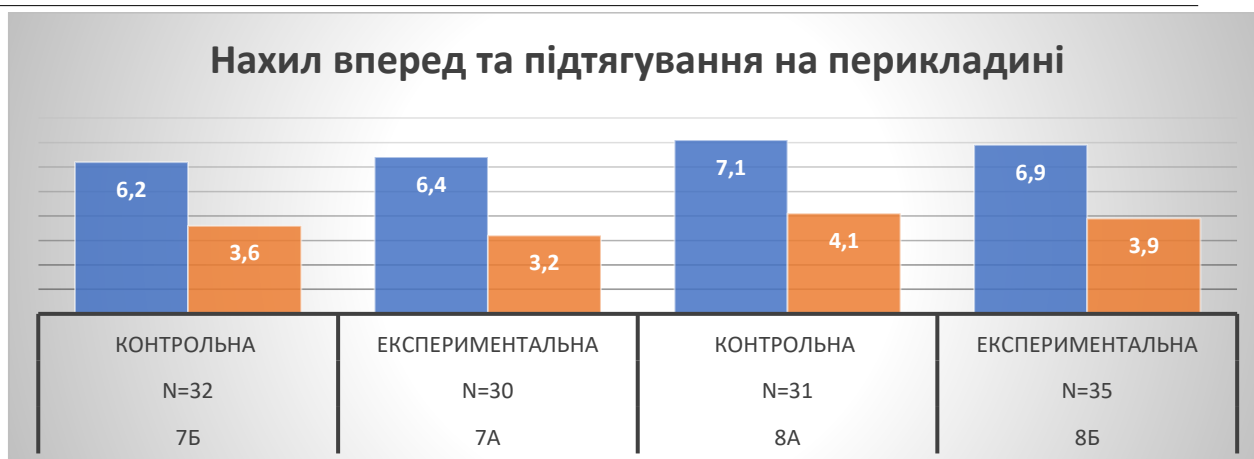


Рис. 1.1. Показники фізичної підготовки учнів 7-8 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (підтягування на перекладині, підйом тулуба)

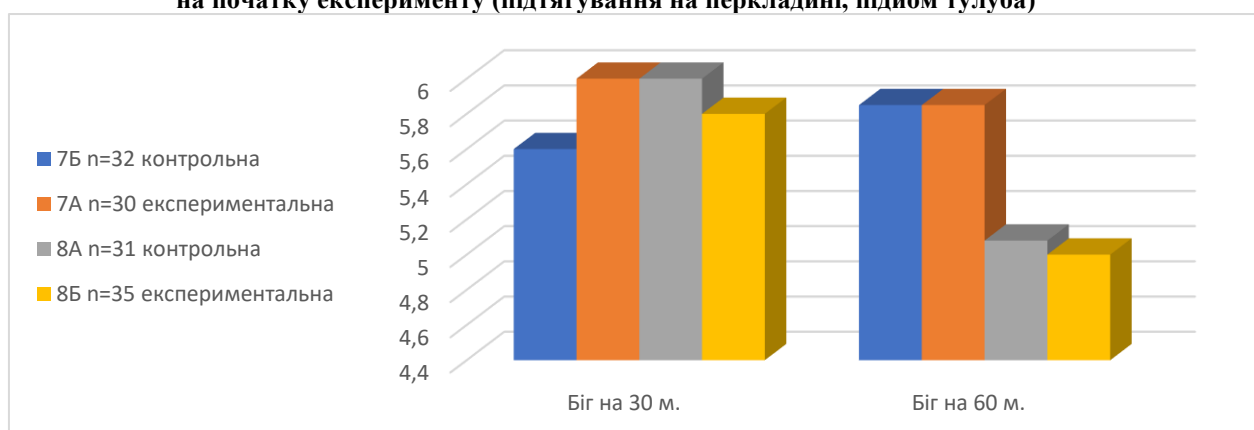


Рис. 1.2. Показники фізичної підготовки учнів 7-8 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (біг на 60м, 30м)



Рис. 1.3. Показники фізичної підготовки учнів 7-8 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (нахил вперед та стрибок у довжину з місця)

Аналіз цих показників виявив, що відмінностей у рівнях фізичної підготовленості між учнями експериментальної та контрольної груп не було виявлено. В результаті педагогічного експерименту виявився приріст у показниках фізичної підготовленості та покращення

рухової активності в експериментальній групі порівняно із контрольною. Це свідчить про те, що запропонований комплекс рухливих ігор з елементами вивчення волейболу на уроках фізичної культури спрямований на цільовий розвиток фізичних якостей та підвищення рівня рухової активності учнів.

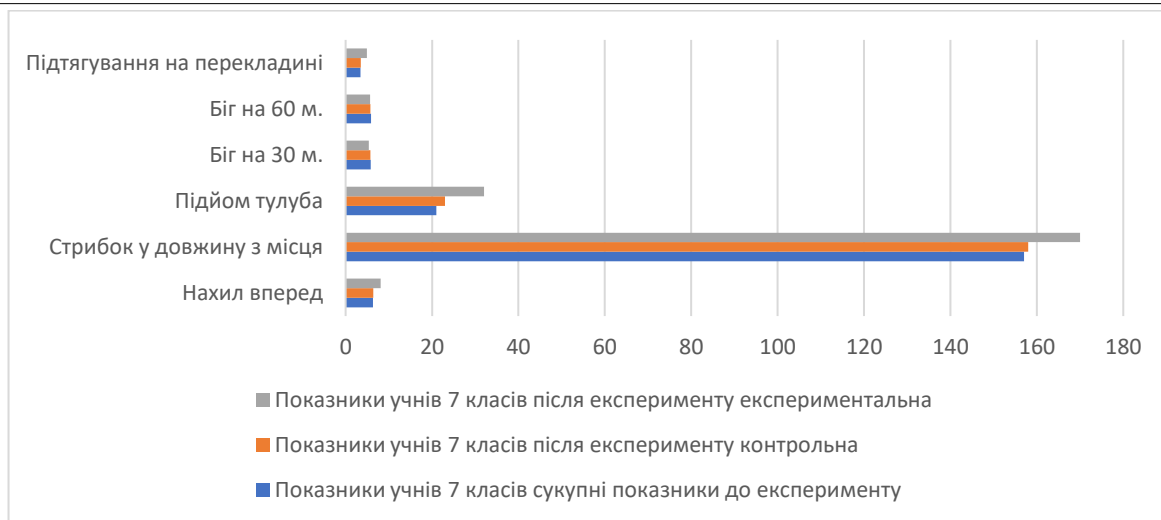


Рис. 1.4 Аналіз основних показників фізичної підготовленості учнів школярів 7-х класів

Аналіз ключових показників фізичної підготовленості учнів 7-х класів експериментальної групи свідчив про значне покращення результатів: нахил вперед зросли на 37%, підйом тулуба покращився на 48%,

стрибок в довжину з місця піднявся на 5%, показники бігу на 30 м поліпшилися на 8%, а на 60 м - на 3%, підтягування на поперечині виріс на 45%.

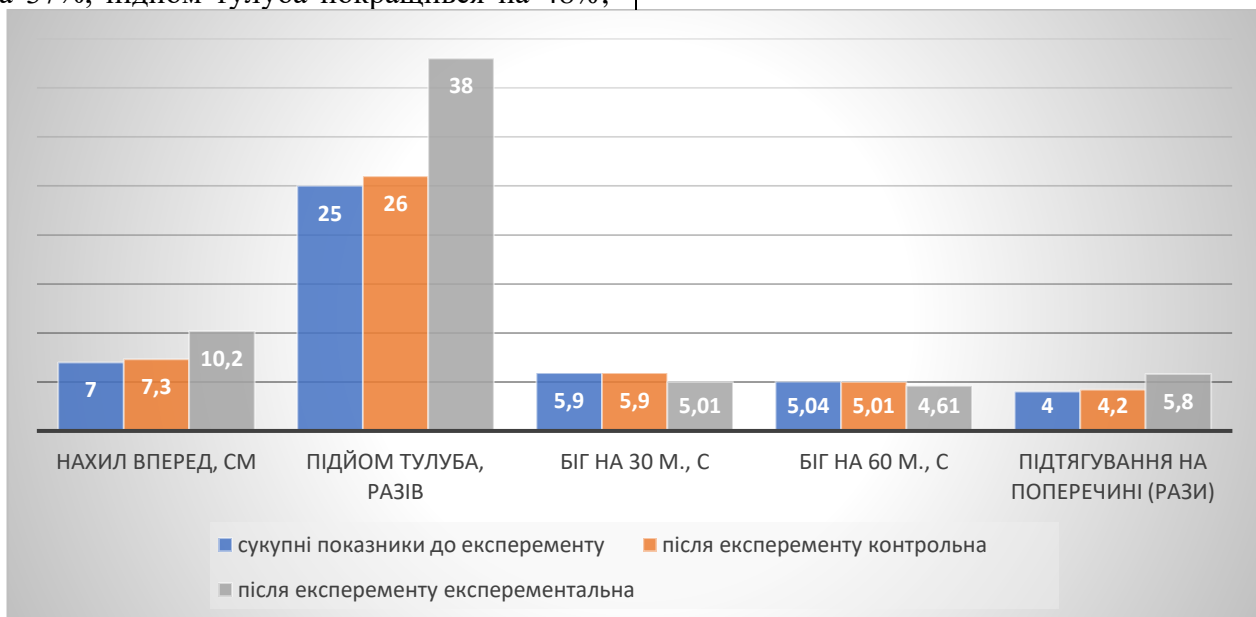


Рис.1.5. Аналіз основних показників фізичної підготовленості учнів школярів 8-х класів

Після аналізу показників фізичного стану учнів 8-го класу варто відзначити вражаючі результати порівняно із вихідними даними: нахил вперед зросли на 47%, підйом тулуба покращився на 53%, стрибок в довжину з місця піднявся на 10%, біг на 30 м покращився на 15%, на 60 м - на 8%, підтягування на поперечині збільшилося на 40%. Результати експерименту вказують на значне покращення показників учнів експериментальної групи.

Отже, на підставі отриманих даних під час проведеного педагогічного експерименту можна зробити висновок, що комплекс

рухливих ігор, спрямований на розвиток фізичних якостей та покращення рухової активності, мав позитивний вплив. Також можна констатувати, що використання елементів гри у волейбол позитивно впливає на покращення показників рухової активності школярів середнього шкільного віку та сприяє підвищенню їхньої мотивації та інтересу до занять цим видом спорту.

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проведене дослідження показало, що для підвищення фізичного стану та формування рухової активності учнів використання комплексу рухливих ігор можливе лише при побудові навчального процесу на ігровій діяльності, а не на вивченні окремих елементів, оскільки вивчення окремих елементів гри не гарантує необхідних фізичних навантажень.

У цьому контексті важливим є правильно спланований зміст навчального матеріалу програми фізичного виховання, особливо у 7 та 8 класах, коли розпочинається вивчення волейболу. Програма передбачає значну кількість уроків, спрямованих на вивчення техніки елементів волейболу. Однак ці уроки передбачають використання невеликих фізичних навантажень.

Література

1. Hozak S, Yelizarova O, Parats A. (2016) *Dynamika rukhovoї aktyvnosti miskykh uchniv serednoho shkilnoho viku. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2016; 3, s. 93-104.
2. Kindzera AB, Bodnar IR. (2017) *Kharakterystyka fizychnoi aktyvnosti shkoliariv 5-9 klasiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Kyiv;5(86), s. 144-147.
3. Vaskan IH. (2017) *Stan ta perspektyvy vdoskonalennia spetsialno orhanizovanoi rukhovoї aktyvnosti uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Molodyi vchenyi*. 2017;3(1), s. 54 – 57.
4. Васкан І. Г. Значення рухової активності в способі життя школярів / І. Г. Васкан // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : наук.-метод. журн. – 2015. – № 4 (18). – С. 136–140.
5. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів / І. Г. Васкан // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал – 2014. – № 8. – С. 7–10.
6. Васкан І. Г. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / І. Г. Васкан, А. В. Розтока // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (20). – С. 247–252.
7. Сушко Р., Височіна Н. Комплексний відбір у спортивних іграх з урахуванням психологічних характеристик гравців. III Міжнар. наук.-практ. онлайнконференція «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики», 2021. С. 64-66.

References

1. Hozak S, Yelizarova O, Parats A. (2016) *Dynamika rukhovoї aktyvnosti miskykh uchniv serednoho shkilnoho viku. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2016; 3, s. 93-104. Dynamics of motor activity of urban secondary school students.
2. Kindzera AB, Bodnar IR. (2017) *Kharakterystyka fizychnoi aktyvnosti shkoliariv 5-9 klasiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Kyiv;5(86), s. 144-147. Characteristics of physical activity of schoolchildren in grades 5-9
3. Vaskan IH. (2017) *Stan ta perspektyvy vdoskonalennia spetsialno orhanizovanoi rukhovoї aktyvnosti uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Molodyi vchenyi*. 2017;3(1), s. 54 – 57. The state and prospects of improving the specially organized motor activity of students in international educational institutions
4. Vaskan I. H. *Znachennya rukhovoyi aktyvnosti v sposobi zhyttya shkolyariv / I. H. Vaskan // Osvitniy prostir. Hlobal'ni, rehional'ni ta informatsiyni aspekty : nauk.-metod. zhurn.* – 2015. – № 4 (18). – S. 136–140. The importance of motor activity in the lifestyle of schoolchildren
5. Vaskan I. H. *Retrospektyvnyy analiz doslidzhen' rukhovoyi aktyvnosti shkolyariv / I. H. Vaskan // Molodizhnyy naukovyy visnyk Volyns'koho natsional'noho universytetu im. Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport : zhurnal* – 2014. – № 8. – S. 7–10. Retrospective analysis of studies of the motor activity of schoolchildren
6. Vaskan I. H. *Stan i formuvannya v shkolyariv interesu do fizychnoho vykhovannya ta sportu / I. H. Vaskan, A. V. Rozтока // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrayinky.* – Luts'k : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky, 2014. – № 4 (20). – S. 247–252. State and formation of schoolchildren's interest in physical education and sports
7. Sushko R., Vysochina N. *Kompleksnyy vidbir u sportyvykh ihrakh z urakhuvannyam psykholohichnykh kharakterystyk hravtsiv. III Mizhnar. nauk.-prakt. onlaynkonferentsiya «Zdorov'ya, fizychno vykhovannya i sport: perspektyvy ta krashchi praktyku»*, 2021. S. 64-66. Complex selection in sports games taking into account the psychological characteristics of players

Abstract

VASKAN Ivan, KOMAROVA Tetyana

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF MOBILE GAMES ON THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

The purpose of the article is to study the impact of a complex of mobile games on the level of motor activity of middle school students in general secondary education institutions. Methods. analysis of scientific and methodical literature,

pedagogical experiment (declarative, formative), psychological and pedagogical observation; testing; methods of statistical data processing. The article analyzes the importance of health and recreational motor activity in the formation of the motor activity of middle school students and analyzes the pedagogical conditions that allow the pedagogical process to be carried out in the formation of the motor activity of middle school students using a complex of mobile games. The conducted research showed that in the modern educational space, the modernization of education is one of the priority tasks of the state. The transition from the generally accepted teaching of physical culture to the introduction of specialized physical culture at school is recognized as one of the key directions of updating the educational process. The effectiveness of the profile of physical culture in the school depends on the availability of the appropriate material and technical base, the development of sports traditions in the region, and the availability of qualified personnel. Implementation of specialized physical culture at school creates prerequisites for achieving high sports results and effective formation of motor activity of students. This initiative promotes a person-oriented approach to students and allows more flexible adaptation of the curriculum. Changes related to the introduction of specialized physical culture in schools help teachers to identify and develop the personal abilities of students, contributing to the formation of a competent personality based on them. The complex of mobile games, aimed at the development of physical qualities and improvement of motor activity, has a positive effect on the improvement of the motor activity indicators of middle school students and contributes to increasing their motivation and interest in physical education classes.

Keywords: *recovery, bath procedures, physical condition, body reactions.*

Стаття надійшла до редакції 10.02.2024 р.