Міністерство освіти і науки України

Департамент науки та освіти

Харківської обласної державної (військової) адміністрації

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота**

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**Суворов Петро Ігорович**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*(підпис)*

Науковий керівник:

Шестерова Людмила Єгорівна

кандидат наук з фізичного

виховання та спорту, професор

**(*підпис*)**

|  |  |
| --- | --- |
| Роботу рекомендовано до захисту на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання  Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_2023р.  Завідувач кафедри  \_\_\_\_\_\_ Людмила ШЕСТЕРОВА | Роботу захищено на засіданні Екзаменаційна (атестаційної) комісія з оцінкою \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  (за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)  Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_2023р.  Голова ЕК \_\_\_\_\_\_ Олена ФОМЕНКО |

Харків – 2023

**АНОТАЦІЯ**

**Актуальність теми.** Останнім часом наша країназазнала багато випробувань. Спочатку пандемію, яка почалася у 2020 році, а потім повномасштабне вторгнення росії у 2022 році. Ці події кардинально змінили життя українців, змусили швидко пристосовуватись до нових реалій, шукати шляхи для подолання різноманітних проблем. Труднощі не обійшли стороною й освітню галузь. Вчителі загальноосвітніх шкіл та викладачі закладів вищої освіти повинні були швидко змінити увесь процес навчання і знаходити нові засоби, методи та технології для успішного викладання своїх предметів.

Але, на нашу думку, складніш за все було вчителям фізичної культури, бо на них покладається відповідальність за руховий режим учнів, а тому і за їх фізичний розвиток, підготовленість та здоров’я. Фахівці вказують на зменшення рухової активності під час дистанційного навчання, що призвело до негативних змін у розвитку дитячого організму. В наслідок цього страждають майже всі системи: серцево-судинна, дихальна, знижується обмін речовин, погіршується зір, швидко набирається надлишкова вага.

Для вирішення цих проблем багатьом вчителям довелося швидко підвищувати свою комп'ютерну грамотність, щоб працювати в онлайн режимі. Дуже малий проміжок часу відводився на пошук нових форм та засобів, які можна використовувати під час дистанційних уроків фізичної культури. Вчителі зіштовхнулися з багатьма проблемами, як загальними для усіх, такими як, брак якісного інтернету, недостатність гаджетів для занять в учнів та самих вчителів, нестача досвіду тощо, так і специфічних проблем для вчителів фізичної культури: обмежений простір для проведення уроків; труднощі з контролем помилок у учнів; неможливість використання матеріально-технічної бази, що призвело до втрати можливості проведення багатьох модулів, які пропонує програма; важкість оцінювання фізичної підготовленості та багато інших.

Незважаючи на такі складнощі, метою сьогодення повинен стати пошук нових шляхів підвищення рухової активності дітей задля їх здоров'я та розвитку фізичних якостей. Це можна зробити за рахунок зміни та впровадження нових засобів, які будуть комплексно впливати на всі здібності дитини. Особливе місце серед них займають швидкісно-силові здібності, сенситивний період розвитку яких припадає на середній шкільний вік. Дані наукових досліджень вказують на те, що розвиток швидкісно-силових здібностей в зрілі роки є малоефективним, тому в шкільному віці необхідно створити всі умови для їх розвитку.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, до роботи залучається переважна більшість м'язів, активно діють всі функціональні системи організму, завдяки чому покращуються функції дихальної та серцево-судинної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи тощо.

На даному етапі вченими та тренерами розроблені методики розвитку швидкісно-силових здібностей для спортсменів, але застосування їх на уроках фізичної культури проблематична. Складності виникають і з їх розвитком під час дистанційного навчання, тому вважаємо тему дослідження актуальною.

**Об’єкт дослідження:** процес фізичного виховання.

**Предмет дослідження:** розвиток швидкісно-силових здібностей школярів середніх класів в умовах дистанційного навчання.

**Мета дослідження:** виявити вплив дистанційної форми навчання на зміни показників швидкісно-силових здібностей дітей середнього шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел вивчити проблему розвитку швидкісно-силових здібностей підлітків.

2. Дослідити показники швидкісно-силових здібностей школярів 7 та 9 класів на початку дослідження.

3. Експериментально перевірити ефективність впливу спеціально підібраних вправ на показники швидкісно-силових здібностей школярів в умовах дистанційного навчання.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової і навчально-методичної літератури;педагогічне спостереження; педагогічний експеримент;педагогічне тестування;методи математичної статистики.

Показники розвитку швидкісно-силових здібностей учнів дев'ятого класу до експерименту знаходились на середньому рівні, окрім результатів піднімання тулуба в сід за 30 с, де у хлопців і дівчат виявився достатній рівень їх розвитку. В тесті стрибок у висоту з місця результати дівчат відповідають низькому рівню.

Всі показники школярів сьомого класу до експерименту відповідають середньому рівню розвитку, лише у тестах стрибок у довжину з місця та кидок малого м'яча вагою 1 кг у дівчат дорівнювали достатньому рівню.

Порівнюючи показники хлопців і дівчат до експерименту, виявлено, що у всіх тестах результати хлопців достовірно кращі ніж у дівчат. Достовірність відмінностей не спостерігається лише в результатах стрибків у висоту з місця і піднімання тулуба в сід у школярів сьомого класу.

Після впровадження розробленого комплексу вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей у хлопців дев'ятого класу достовірно покращились (р≤ 0,05) результати в тесті піднімання тулуба в сід за 30 с, в інших тестах спостерігалася лише тенденція до зростання, але достовірності відмінностей показники не мали (р≥0,05).

У хлопців сьомого класу достовірно покращились (р≤0,001) результати в стрибках у довжину з місця та кидку набивного м'яча вагою 1 кг. В тестах стрибок у висоту з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с, метання малого м'яча результати також покращилися, але достовірності відмінностей вони не мали (р≥0,05).

У дівчат дев'ятого класу достовірно покращились результати в тестах стрибок у довжину з місця (р≤ 0,001) та кидок малого м'яча вагою 1 кг (р≤0,01). В інших тестах теж є покращення, але достовірності відмінностей між показниками не виявлено (р≥0,05). Аналогічна ситуація спостерігається і у дівчат сьомого класу.

Таким чином, розроблений коплекс вправ та ігор позитивно впливає на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей школярів середніх класів.

**Ключові слова:** школярі середніх класів, швидкісно-силові здібності, комплекси вправ.