

УДК 796.8

ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НА РІВЕНЬ НАВЧЕНОСТІ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Партола Т.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, тобто рухові дії, які використовуються у відповідності з закономірностями фізичного виховання (Худолій О.М. [2]). Тільки за допомогою фізичних вправ здійснюється спрямований вплив на дитину з метою розвитку її фізичних і духовних здібностей.

Під час організації процесу навчання слід враховувати умови, виконання яких впливає на ефективність засвоєння фізичних вправ. До таких умов належать: оцінка готовності учня, готовність вчителя, готовність матеріально-технічної бази. Під готовністю учня слід розуміти його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності (Худолій О.М., Іващенко О.В. [2], Худолій О.М. [4, 5, 6, 7, 8]).

У зв'язку з цим метою даної роботи є дослідження зв'язку між показниками рівня функціональної та рухової підготовленості та рівнем навченості фізичним вправам учнів середнього шкільного віку.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було проведено тестування для визначення рівня функціональної та рухової підготовленості, а потім з цими ж учнями визначили рівень навченості фізичним вправам у баскетболі.

Фіксувались такі показники: для визначення рівня функціональної підготовленості — проба Штанге, проба Генчі, Проба Серкіна; для визначення рівня рухової підготовленості — стрибки з «надбавками», оцінка часових параметрів руху, кистьова динамометрія, човниковий біг 4×9 м, згинання розгинання рук в упорі лежачи, згинання розгинання рук у висі, вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця; для визначення рівня навченості фізичним вправам були ви-

користанні тести, які включені до орієнтовних навчальних нормативів для визначення рівня навчальних досягнень учнів та розміщені в навчальних програмах з фізичної культури, а саме — передачі баскетбольного м'яча на місці в парах, кидки м'яча в кільце, стоячи збоку від щита на відстані 3м, ведення м'яча в русі з максимальною швидкістю, кидки м'яча в кільце після ведення та подвійного кроку, штрафний кидок [1, 3].

В тестуванні прийняли участь 20 учнів 7 класу: 10 дівчат, 10 хлопців. Результати дослідження оброблялись методами математичної статистики.

Найбільше достовірних (14) взаємозв'язків виявлено між показниками функціональної підготовленості та передачами м'яча в парах, кидками м'яча в кільце, стоячи збоку від щита, веденням м'яча.

Чотири достовірних взаємозв'язки виявлено між показниками функціональної підготовленості та кидками м'яча в кільце після ведення та подвійного кроку.

І лише один статистично достовірний взаємозв'язок виявлено між показниками функціональної підготовленості та штрафними кидками.

Ці дані дають підставу стверджувати, що у дівчаток підвищення показників функціональної підготовленості впливає на покращення результатів передач м'яча на місці в парах, кидків м'яча, стоячи збоку від щита, ведення м'яча, штрафних кидків і, незначною мірою, кидків м'яча в кільце після ведення та подвійного кроку.

У хлопчиків найбільше достовірних взаємозв'язків (10) виявлено між показниками проби Генчі, проби Серкіна (після навантаження) та усіма показниками рівня навченості.

Чотири достовірних взаємозв'язки виявлено між показниками проби Серкіна (після навантаження) та передачами м'яча, кидками м'яча в кільце, стоячи збоку від щита, веденням м'яча, кидками м'яча в кільце після ведення та подвійного кроку.

І лише два статистично достовірних взаємозв'язки виявлено між показниками проби Штанге, показниками проби Серкіна та штрафними кидками.

Ці дані дають підставу стверджувати, що у хлопців підвищення показників проби Генчі, проби Серкіна впливає на покращення результатів всіх показників рівня навченості фізичним вправам, підви-

щення показників проби Штанге впливає на покращення результатів в штрафних кидках.

У дівчаток найбільшу кількість статистично достовірних показників мають показники тестів «оцінка часових параметрів протягом 30 секунд», «оцінка часових параметрів протягом 60 секунд», «човниковий біг 4×9м», які характеризують рівень розвитку координаційних здібностей. Ці показники мають по чотири статистично достовірних взаємозв'язки з показниками рівня навченості фізичним вправам.

Показники тестів «оцінка часових параметрів протягом 5 секунд», «оцінка часових параметрів протягом 10 секунд», які характеризують рівень розвитку координаційних здібностей, «кистьова динамометрія», «згинання розгинання рук в упорі лежачи», «згинання розгинання рук у висі лежачи», які характеризують рівень розвитку силових здібностей, мають по три статистично достовірних взаємозв'язки з показниками рівня навченості фізичним вправам.

По два статистично достовірних взаємозв'язки мають показники тестів «стрибки з «надбавками»», які характеризують рівень розвитку координаційних здібностей, «вис на зігнутих руках», які характеризують рівень розвитку силових здібностей, «стрибок у довжину з місця», характеризує рівень розвитку швидко-силових якостей.

Слід зазначити, що кожен з показників рухової підготовленості дівчат має не менш ніж два статистично достовірних взаємозв'язки з показниками рівня навченості, що дає підставу стверджувати, що рівень рухової підготовленості має велике значення для ефективного навчання фізичним вправам.

Таким чином, між дванадцятьма показниками рухової підготовленості та п'ятьма показниками рівня навченості фізичним вправам хлопців встановлено 34 статистично достовірних взаємозв'язки.

Найбільше статистично достовірних взаємозв'язків виявлено між показниками рухової підготовленості та показниками рівня навченості в таких тестах: «стрибки з «надбавками»», «човниковий біг 4×9 м», які характеризують рівень розвитку координаційних здібностей кистьова динамометрія (права рука), характеризує рівень розвитку силових здібностей. Ці показники мають статистично достовірні взаємозв'язки з усіма п'ятьма показниками рівня навченості.

Показники тестів «згинання розгинання рук у висі», «вис на зігнутих руках» які характеризують рівень розвитку силових здібностей,

показники тесту «стрибок у довжину з місця», які характеризують рівень розвитку швидко-силових здібностей, мають по чотири статистично достовірних взаємозв'язки з показниками рівня навченості фізичним вправам.

Показники тестів «оцінка часових параметрів протягом 10 с», «оцінка часових параметрів протягом 30 с», які характеризують рівень розвитку координаційних здібностей, показники тестів «кистьова динамометрія (ліва рука)», які характеризують рівень розвитку силових здібностей, мають по два статистично достовірних взаємозв'язки з показниками рівня навченості фізичним вправам.

Виходячи з вище сказаного, можна зробити висновок, що для ефективного навчання фізичним вправам хлопців, необхідно підвищувати рівень рухової підготовленості, що підтверджено наявністю статистично достовірних взаємозв'язків між показниками тестів, які характеризують рівень розвитку координаційних, силових та швидко-силових здібностей.

Список літератури

1. *Навчальна програма*. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи / Круцевич Т.Ю. 2012.
2. *Худолій О.М.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. — 2-е вид., випр.. — Харків «ОВС», 2008. [Пошук GS](#).
3. *Худолій О.М.*, Педагогічна практика в школі. Повідомлення II. / Худолій О.М., Іващенко О.В.// Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал.- Харків: ОВС, 2011. — No 9. С.19-32. [Пошук GS](#), [CrossRef](#).
4. *Худолій О.М.* Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2008. — No 9. — С. 19—34. [Пошук GS](#), [CrossRef](#).
5. *Худолій О.М.* Методи фізичного виховання // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — No 1. — С. 19—27. [Пошук GS](#), [CrossRef](#).
6. *Худолій О.М.* Технологія навчання гімнастичним вправам. Доповідь 1. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — No 8. — С. 19—34. [Пошук GS](#), [режим доступу](#).
7. *Худолій О.М.* Технологія навчання гімнастичним вправам. Доповідь 2. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — No 9. — С. 19—34. [Пошук GS](#), [CrossRef](#).
8. *Худолій О.М.* Аналіз вкладу фізіологічних та психологічних теорій формування рухових навичок у розвиток теорії навчання гімнастичним вправам // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. — Харків, 2010. — No 6. — С. 136—141. [Пошук GS](#).