УДК 796.8

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Смірнова О. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Одне з оздоровчих завдань системи фізичного виховання в школі — зміцнення і збереження здоров'я учнів, виховання гармонійно розвинутих та здорових дітей [1—6]. Сучасний спосіб життя школярів вступає в суперечність з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності і зниження навчально-трудової активності.

Фізична підготовленість людини є одним з критеріїв здоров'я, а у практиці фізичного виховання учнів середніх класів — основним критерієм його ефективності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь, зміцнення здоров'я. Вона відіграє велику роль у системі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку, тому що сучасні умови життя висувають більш великі вимоги до фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану школярів [1, 4, 5].

Рухова підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, показником фізичної активності людини. Для виконання рухової підготовленості дитини проводяться тестування [2]. Це дає можливість вивчати ефективність використання тренувальних технологій , методів і засобів. Проводячи тестовий контроль можна визначити:и наявність рухових здібностей, відповідність рухової підготовленості учнів до вимог; які представляються і стан здоров`я. Відмічено, що практично жоден норматив фізичної підготовленості в існуючих системах тестування у нашій країні не є обґрунтованим, хоча взаємозв`язок між фізичною підготовленістю і станом здоров'я школярів існує [3]. Тому вирішення оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості учнів середніх класів є актуальним.

© Смірнова О. В.

Метою даної роботи визначити динаміку рухової підготовленості учнів середніх класів.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв`язування завдань було проведене тестування прояву рухових здібностей, яке дозволило отримати об`єктивну картину рівня рухової підготовленості учнів середніх класів.

При цьому фіксувались такі показники: біг 30 м (швидкість), «човниковий біг» 4×9 м (спритність), стрибок у довжину з місця (швидкісно — силові якості), ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба вперед (гнучкість). В тестуванні прийняли участь 100 учнів, по 10 хлопців та 10 дівчат з 5 по 9 класи. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями.

Результати дослідження оброблялись методом математичної статистики. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (X); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m); вірогідність різниці середніх величин(t). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників (t) проводилась за критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями, які характеризують динаміку змін у кожній віковій групі. Визначено загальний рівень рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Отримані результати свідчать, що найбільш інтенсивно у середньому шкільному віці розвивається сила. Найменш у середньому шкільному віці змінюється гнучкість.

Список літератури

1. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 256 с.
2. *Іващенко О.В.* Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів / Іващенко О.В., Дуднік З.М.// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2011. — No 8. — С. 3—5. Пошук GS, CrossRef.
3. *Іващенко О.В.* Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів / Іващенко О.В., Пелепенко О.В.// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2011. — No 10. — С. 3—9. Пошук GS, CrossRef.

4. *Іващенко О.В.* Методика розвитку сили у школярів старших класів / Іващенко О.В., Давиденко Є.М.// Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали IV електронної наукової конференції (24 квітня 2009 р. м. Харків/ За ред. Худолія О.М. — Харків: ОВС, 2009. — С. 42—44. Пошук GS, режим доступу
5. *Худолей О.Н.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие / Худолей О.Н., Шлемин А.М. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с. Пошук GS.
6. *Худолій О.М.* Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / Худолій О.М., Забора А.В.// Теорія і практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — No 1.— С. 3—12. Пошук GS, CrossRef.