

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТОК СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Іващенко О.В., Андріішина Л.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Мета дослідження — проаналізувати стан рухової підготовленості дівчат-підлітків.

Завдання дослідження:

1. Визначити вікові зміни рухової підготовленості дівчат-підлітків.
2. Визначити структурні зміни рухової підготовленості дівчат-підлітків.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для визначення вікових змін рухової підготовленості дівчат-підлітків було проведено тестування за програмою державних тестів. Результати проаналізовані за допомогою критерію Хотеллінга. В дослідженні взяли участь 12 дівчаток 5 класу, 12 дівчаток 6 класу, 12 дівчаток 7 класу.

Дівчата 5 класу за комплексом тестів мало відрізняються від дівчат 6 класу. Вони показують гірші результати в «Підніманні тулубу в сід за 1 хв» і «Стрибку в довжину з місця» ($p < 0,01$).

Порівняння результатів тестування дівчат 5 і 7 класу свідчить, що за багатовимірним критерієм Хотеллінга дівчата за комплексом тестів статистично достовірно відрізняються один від одного. При цьому дівчата 5 класу показують кращі результати в «Згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи» і гірші результати в «Стрибку в довжину з місця».

Дівчата 6-го класу також показують кращі результати в «Згинанні, розгинанні рук в упорі лежачи» чим дівчата 7-го класу і гірші результати в «Стрибку в довжину з місця».

Для визначення структури рухової підготовленості дівчат-підлітків був використаний факторний аналіз.

У дівчат 5-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 54,5% пояснює варіацію результатів в загальній

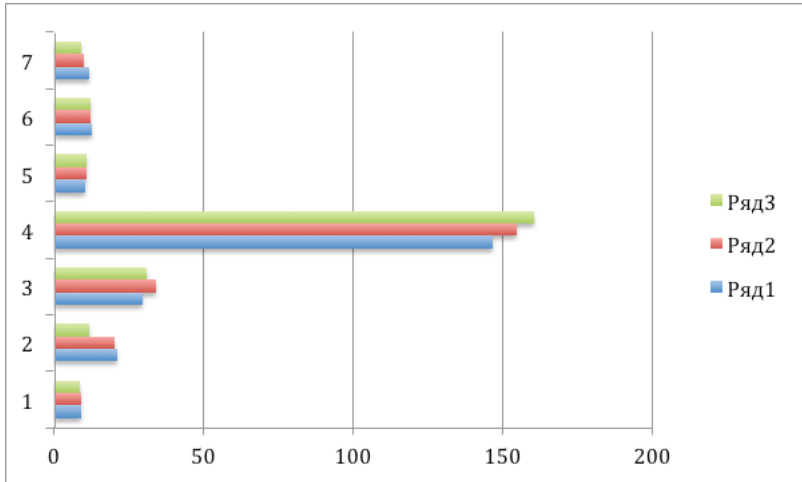


Рис. 1. Динаміка рухової підготовленості дівчаток середніх класів (ряд 1 — 5 клас; ряд 2 — 6 клас; ряд 3 — 7 клас; 1 — Біг, 1500 м; 2 — Згинання розгинання рук в упорі; 3 — Піднімання в сід за 1 хв; 4 — Стрибок в довжину з місця, см; 5 — Біг, 60 м; 6 — Човниковий біг, 4×9 м; 7 — Гнучкість, см)

дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають тести, які характеризують силові здібності дівчат. Фактор отримав назву «Відносна сила». Найбільш інформативним тестом є «Піднімання в сід за 1 хв».

Другий фактор на 45,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З фактором найбільшу кореляцію мають біг, 60 м (0,966) і біг, 1500 м (0,951). Так як з фактором корелюють бігові вправи фактор отримав назву «Бігова підготовка». В цьому розділі найбільш інформативними показниками рухової підготовки є біг на швидкість і витривалість.

У дівчат 6-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 68,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають біг на швидкість і біг на витривалість. В зв'язку з цим фактор отримав назву «Бігова підготовка». Найбільш інформативними показниками в групі фактору є «Біг, 60 м» і «Біг, 1500 м».

Другий фактор на 31,4% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З другим фактором найбільшу кореляцію мають показники гнучкості, відносної сили розгиначів передпліччя. Так як, гнучкість зв'язана з фактором негативно, а показник відносної сили позитивно фактор отримав назву «Відносна сила». Найбільш інформативним показником в групі фактору є «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи».

У дівчат 7-го класу в результаті аналізу виділилося два фактори. Перший фактор на 60,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають «Човниковий біг, 4×9 м» та «Стрибок в довжину з місця». В зв'язку з тим, що показник, який характеризує спритність має найбільшу кореляцію фактор отримав назву «Спритність». Найбільш інформативним показником в групі фактора є «Човниковий біг, 4×9 м».

Другий фактор на 39,5% пояснює варіацію результатів в загальній дисперсії. З другим фактором найбільшу кореляцію мають показники відносної сили «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» та «Піднімання в сід за 1 хв.». Фактор отримав назву «Відносна сила». В групі фактору найбільш інформативним є «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи».

Таким чином, у дівчат-підлітків спостерігається чітка структура рухової підготовки, яка з віком змінюється. У дівчат 5-го класу чільне місце займають силова і бігова підготовка, у дівчат 6-го класу — бігова і силова підготовки, у дівчат 7-го класу — спритність і відносна сила.