

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ВОСЬМИХ — ДЕВ'ЯТИХ КЛАСІВ

Худолай О. М., Макарова О.А.,
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Актуальність роботи. В наш час відбувається процес критичного окислення багатьох теоретичних і практичних положень в області фізичного виховання підростаючого покоління у рамках освітньої програми. Різке погіршення здоров'я дітей, яке відмічають багато авторів, пов'язано зі школою і вважається слідством існуючої системи освіти, сьогоdnішніх стандартів навчання і виховання.

Успішність управління процесом фізичного виховання підлітків визначається якістю і об'ємом інформації про стан їх фізичного розвитку і підготовленості. Це пов'язано з тим, що зміст процесу фізичного виховання, формування його поточних та довгострокових цілей і задач не можуть бути використані без урахування специфіки умов регіону та індивідуальних особливостей фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану моторики, ритмів і темпів вікового розвитку кожної дитини.

Упродовж останніх років обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, зниження м'язових зусиль стають причиною захворювань, погіршення фізичного стану та фізичної працездатності. Факторами, що негативно впливають на здоров'я школярів, є невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям дитини, нерациональна організація навчального процесу, порушення санітарно — гігієнічних умов навчання та режиму дня. Універсальним засобом збереження і укріплення здоров'я є рухова активність.

Рівень рухової підготовленості дитини є одним із інформативних маркерів її здоров'я та готовності до навчання руховим діям. Неу-

хильне збільшення числа школярів з відхиленнями в стані здоров'я обумовлює значимість досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню безпечних і ефективних фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками. Визначення конкретних задач, підбір засобів і встановлення раціональної методики розвитку рухових здібностей повинні спиратися на об'єктивні дані обліку їх вікового розвитку. Це дає можливість перенести акценти з авторитарно-консервативного на більш ефективний особистісно-орієнтований підхід до організації процесу фізичної підготовки. Тому вирішення питання оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості школярів середніх класів є актуальним.

Останнім часом, в країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається і зниження рівня фізичної підготовленості школярів. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості дітей через уроки фізичної культури в школі.

Мета роботи — визначити рівень рухової та функціональної підготовленості школярів восьмих та дев'ятих класів.

Завдання:

Проаналізувати основні складові рухової підготовленості, на основі даних літературних джерел, розглянути анатомо-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку.

Встановити особливості рухової та функціональної підготовленості учнів восьмих та дев'ятих класів.

Організація дослідження. В дослідженні приймали участь 60 учнів з паралелі восьмих та дев'ятих класів (32 хлопчика і 28 дівчаток) Харківського ліцею № 107.

З метою визначення рухової підготовленості школярів середніх класів були підбрані наступні тести: проба Штанге, проба Генчі, проба Серкіна, стрибки з «надбавками», оцінка часових параметрів руху, оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, човниковий біг 4×9 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, згинання і розгинання рук у висі, вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних показав, що у юнаків статистично не достовірною є динаміка результатів в таких тестах, як: «Оцінка силових параметрів рухів руками», «Човниковий біг», «Стрибки з надбавками» та «Стрибок у довжину з місця».

Аналіз отриманих даних показав, що у дівчаток спостерігається статистично не достовірні зміни у таких тестах, як: «Оцінка сило-

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

вих параметрів рухів руками», «Оцінка часових параметрів руху» та «Стрибок у довжину з місця». Статистично достовірна динаміка результатів тестування спостерігаються в пробах Генчі та пробі Серкіна.

Висновки. Оцінка загального рівня фізичної підготовки відповідають нормативним середнім показникам за Державною програмою. Оцінка функціональної підготовленості учнів 8 — 9 класам відповідають нормам нетренованим особам.