

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Корсун К.І.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ

Сьогодні в Україні розроблена науково обґрунтована система фізичного виховання школярів, яка розрахована на залучення до фізичної культури дітей та підлітків. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, який здійснюють згідно державної програми. Він поєднується також з різними формами фізичної культури та спорту у режимі учбового дня та вільного часу школярів (Бальсевич, В.К., 2000; Ильин, Е.П., 2003; Іващенко, О.В., 2016; Круцевич, Т.Ю., Безверхня, Г.В., 2010; Круцевич, Т., 2012).

Система фізичного виховання базується на фізіологічних, психологічних та загально-педагогічних закономірностях. Вона безперервно розвивається і удосконалюється з урахуванням потреб сучасного суспільства. Система фізичного виховання школярів покликана забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок дітей та підлітків.

Планування та організація фізичного виховання потребує необхідність враховувати біологічну потребу дітей та підлітків у руховій активності. При цьому необхідно також враховувати, що тільки достатня рухова активність зростаючого організму – важлива умова фізичного розвитку, поліпшення фізичного і духовного здоров'я дітей та підлітків (Іващенко, О. В., Цеслицка, М., Худолій, О. М., & Єрмаков, С. С., 2014).

Однак спеціальні дослідження свідчать, що рухова активність школярів у теперішній час значно нижча належного рівня. Обумовлено це тим, що учбове навантаження у сучасній школі досягло граничного рівня. Це привело до порушення основних режимних моментів дня і тижня учнів, що стримує реалізацію біологічної потреби організму дітей і підлітків у руховій активності (Носко, М.О., Єрмаков, С.С., & Гаркуша, С.В., 2010; Пашкевич, С.А., & Матвієнко, Я.В., 2016; Іващенко, О. В., Мушкета, Р., Худолій, О. М., Єрмаков, С. С., 2014).

У цих умовах першорядне значення має раціональний режим навчання і відпочинку, відповідний гігієнічним вимогам. При цьому особливу роль повинно грати фізичне виховання, тому що тільки воно може сприяти зміцненню здоров'я дітей і підлітків, сприяти всебічному і гармонійному розвитку їх організму, досягненню високої фізичної підготовленості і працездатності протягом всього періоду навчання в школі.

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок. Саме тому, питання розвитку рухових навичок підлітків на уроках фізкультури у школі являється актуальним.

Нормативи оцінювання фізичної підготовленості є одним із важливих стимулів мотивації занять учнів фізичною культурою. Від їх відповідності значною мірою залежить не лише безпека учнів, але і їхнє ставлення до занять, прагнення до фізичного вдосконалення (Сергієнко, Л. П., 2001; Шиян, Б. М., 2001; Худолій, О.М., 2008).

Метою дослідження є визначення рівня розвитку рухових якостей старшокласниць на уроках фізкультури з метою перевірки доцільності використання фізичних вправ.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових даних щодо розвитку рухових якостей у старшокласниць.
2. Розглянути та визначити методику оцінки розвитку рухових якостей у старшокласниць.
3. Провести експериментальне дослідження виявлення рівня розвитку рухових якостей у старшокласниць.

Об'єктом дослідження являються фізичні якості та рухові навички людини.

Предмет дослідження формування фізичних якостей та рухових навичок у людини за допомогою різних типів фізкультурних занять.

Матеріали і методи

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

1. Метод аналізу літературних даних.

2. Тестування рухових якостей передбачало оцінку виконання старшокласницями контрольних нормативів за тестами на швидкісну силу, силову витривалість і гнучкість. Дівчата проходили наступні види тестів:

- тест К. Купера;
- стрибок в довжину з місця;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- стрибки зі скакалкою за 30 сек.;
- вис на перекладені сек.

3. Метод педагогічного експерименту. Сутність педагогічного експерименту полягала у формуванні двох груп зі старшокласниць, ідентичних за рівнем фізичної підготовленості та функціонального стану організму. Одна з груп була контрольною (КГ) і займалася за програмою встановленою для 10 класу. Інша – основна група (ОГ), займалася за спеціально розробленою методикою аеробіки.

4. Методи математичної статистики:

- узагальнення математичних даних;
- порівняння;
- t-критерій Ст'юдента;
- графічний.

Організація дослідження

Експериментальне дослідження проводилося у м. Харків на базі Харківської гімназії №55. Під спостереженням знаходилося 20 дівчат 15-16 років. Основну групу склали – 10 осіб та контрольну групу – 10. В основній групі у вигляді фізичних вправ застосовувалась аеробіка.

Аеробний урок проводився за наступною схемою (табл. 2.1).

Результати дослідження

Визначені нами відмінності між основною та контрольною групами до експерименту по тестуванню являється статистично незначними, різниця між зданими нормативами за тестом Купера сягає – 0,38%, стрибок в довжину з місця – 3,4%, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 8,6%, стрибки зі скакалкою – 7,34%, вис на перекладені – 7%, з перевагою основної групи.

Показники фізичної підготовленості дівчат контрольної групи за досліджуваний період майже не змінилися їх приріст в середньому за тестами сягав 5,6%.

Таблиця 1. Структура аеробного уроку

№ з/п	Частина уроку	Тривалість	Мета
1	2	3	4
1.	Підготовча (розминка)	5-8-хв.	Підготовка організму до роботи в аеробному режимі, розігрів м'язів, збільшення ЧСС до 135-140 уд.\ хв.
2.	Основна	25-35 хв.	Підвищення працездатності серцево-судинної та дихальної систем; Коригування тілобудови (збільшення м'язового тонусу та сили м'язів; Зменшення жирової маси тіла. В цій частині уроку широко використовуються базові кроки та рухи тулубом і руками, які складаються в блоки та комбінації. Силова частина уроку (15-20 хв.) – виконується, переважно, в положенні сидячи та лежачи. Вправи мають по 8 і більше повторів (залежить від підготовленості учнів)
3.	Заключна	5-7 хв.	Покращення гнучкості, виконання дихальних вправ для відновлення ЧД.

Тест Купера дівчата виконали більше на 13,22 м, стрибок в довжину з місця – на 5,8 см, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – на 0,6 разів, стрибки зі скакалкою лише на 1,78 разів, вис на перекладені – на 1,22 сек.

За отриманими даними чітко спостерігається динаміка росту фізичної підготовленості дівчат основної групи – за усіма тестами середній рівень зростання показників сягав майже 15%, що є добрим результатом.

Дівчата покращили результати по тесту Купера – на 41,23 м, стрибок у довжину з місця – на 8,3 см, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – на 1,2 рази, стрибки зі скакалкою – на 10 разів, вис на перекладені – 3,56 сек.

Розраховані дані значимості за t-критерієм Ст'юдента вказують на те, що рухові якості старшокласниць основної групи, що упро-

довж дослідження займалися аеробікою значно вища за фізичну підготовленість дівчат контрольної групи.

Визначені нами відмінності між основною та контрольною групами після експерименту по тестуванню Купера та за стрибком у довжину з місця не значимі, згинанню та розгинанню рук в упорі лежачі, стрибками на скакалці та вису на перекладені – значимі більше ніж на 5% рівні.

Отримані дані дослідження підтверджують той факт, що заняття аеробікою являються ефективними для розвитку рухових якостей старшокласниць на уроках фізичної культури.

Висновки

Отримані дані дослідження підтверджують той факт, що заняття аеробікою являються ефективними для розвитку рухових якостей старшокласниць на уроках фізичної культури. Отже, можливо стверджувати, що правильно підібраний комплекс вправ виховання фізичних навичок на уроках фізкультури ефективно впливає на розвиток фізичних якостей підлітків.

Література

- Бальсевич, В.К. (2000). *Онтокінезиологія людини*. М.: Теорія і практика фізическої культури, 275.
- Ильин, Е.П. (2003). *Психомоторная организация человека: Учебник для вузов*. СПб.: Питер, 384.
- Іващенко, О. В., Цеслицка, М., Худолій, О. М., & Єрмаков, С. С. (2014). Моделювання силової підготовленості дівчаток 6—7 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(3), 10-16. DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1103>
- Іващенко, О. В., Мушкета, Р., Худолій, О. М., Єрмаков, С. С. (2014). Характеристика силової підготовленості хлопців 6—7 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(3), 17-24. DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1104>
- Іващенко, О.В., Пашкевич, С.А., & Крiнін, Ю.В. (2014). Порівняльна характеристика функціональної, координаційної і силової підготовленості хлопців 8—9 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(2), 31-39. doi:<https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1099>
- Іващенко, О.В. (2016). *Моделювання процесу фізичного виховання школярів: Монографія*. Харків: ОВС.
- Круцевич, Т.Ю., Безверхня, Г.В. (2010). *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник*. К.: Олімпійська література, 248.
- Круцевич, Т. (2012). К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 239-243. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2012_1_49.

- Носко, М.О., Єрмаков, С.С., & Гаркуша, С.В. (2010). Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (76), 243—247.
- Пашкевич, С.А., & Матвієнко, Я.В. (2016). Засоби розвитку швидкісно-силових здібностей на заняттях фізичної культури з учнями 10-х класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(2), 48-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.2.1163>
- Селезньова, Т. В. (2005). Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7—17 років в процесі фізичного виховання: методичні рекомендації. Херсон: ХДУ, 75.
- Сергієнко, Л. П. (2001). Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 439.
- Худолій, О.М. (2008). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 406.
- Худолій, О.М., & Івашенко, О.В. (2014). Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС, 320.
- Шиян, Б. М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 272.