

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ 10 КЛАСІВ

Земська Яна

Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Вступ

У процесі занять фізичною культурою, школярі виконують рухові тести, спрямовані на прояв різних рухових здібностей. Разом з тим, у цьому віці у дівчат починаються гормональні зміни в організмі, і це теж треба усвідомлювати (Ізмайлова О.В., 2004, Тихвинський С.Б., Хрущев, С.В., 1991., Налбандян М.А., Гринберг К.Н., 1976.)

Обов'язковим компонентом в управлінні фізичним станом на уроках фізичної культури є визначення рівня підготовленості школярів для вирішення питань успішності тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей дівчат (Худолій О.М., Іващенко О.В., 2014;.)

На сьогоднішній день, ефективність фізичної культури школярів визначається на підставі оцінювання окремо розрізнених показників: фізичного здоров'я (Шиян Б. М., Папуша В. Г., 2005; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2010); фізичної підготовленості, рухової активності (Пашкевич С.А., Матвієнко Я.В., 2016; Іващенко, О. В., Пашкевич, С. А., & Крінін, Ю. В., 2014); моторної обдарованості (Шиян Б. М., 2001; Іващенко, О.В., 2016) та пізнавальних здібностей (Сергієнко Л. П., 2001).

Таким чином, упродовж чотирьох тижнів ми проводили уроки з урахуванням усіх вище зазначених показників, та проводили тестування на початку та в кінці експерименту. Обов'язкова увага була акцентована на розвиток координаційних здібностей школярів.

Мета - визначити динаміку показників розвитку рухових здібностей у дівчат 10 класів упродовж чотирьох тижнів.

Матеріали і методи

Контингент досліджуваних. У дослідженні приймали участь 14 дівчат 15-16 років. Відсутніх під час експерименту не було.

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

У програму тестування увійшли загальновідомі тестові завдання (Лях В.И., 2000; Сергієнко Л.П., 2001; Худолій О.М., Іващенко О.В., 2014): 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.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у Харківському ліцеї № 107 м. Харкова, у спортивній залі.

Досліджувані виконували тестові завдання почергово. Тестування на першому та на останньому тижні проходило в рівних умовах за участю тих же досліджуваних та експериментаторів.

Тести проводились з метою фіксування приросту у розвитку рухових здібностей за чотири тижні регулярних занять фізичною культурою з особливою увагою на розвиток координаційних здібностей.

Результати дослідження

Статично достовірні розбіжності між результатами першого та четвертого тижня спостерігаються у таких тестах: «Стрибки з «надбавками», «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками 2/3 від МАХ», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «Згинання і розгинання рук у висі», «Вис на зігнутих руках», «Стрибок у довжину з місця» ($p < 0,05$).

Кореляційний аналіз виявив, що у дівчат тест «Стрибки з «надбавками» має сильний взаємозв'язок з тестами «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ($r = 0,8$) та «Вис на зігнутих руках» ($r = 0,8$).

Тест «Човниковий біг 4×9 м» має слабкий взаємозв'язок з тестами «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками за 5 с», «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками за 20 с», «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 2/3 від МАХ» ($r = 0,1 - 0,09$).

Тест «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» має сильний взаємозв'язок з тестом «Вис на зігнутих руках» ($r = 0,8$) та слабкий взаємозв'язок з тестами «Оцінка часових параметрів руху за 5 с», «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 1/2 від МАХ» ($r = -0,1$) та «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 2/3 від МАХ» ($r = -0,3$).

Тест «Згинання і розгинання рук у висі» має сильний взаємозв'язок з тестом «Вис на зігнутих руках» ($r = 0,6$) та слабкий взаємозв'язок з тестами «Оцінка часових параметрів руху за 5 с» та тест «Оцінка

сприйняття силових параметрів рухів руками на 2/3 від МАХ» ($r = -0,2$).

Тест «Вис на зігнутих руках» має сильний взаємозв'язок з тестом «Стрибок у довжину з місця» ($r = 0,6$) та слабкий взаємозв'язок з тестом «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 2/3 від МАХ» ($r = -0,4$).

Тест «Оцінка часових параметрів руху за 5 с» має слабкий взаємозв'язок з тестом «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 1/3 від МАХ» ($r = -0,4$).

Тест «Оцінка часових параметрів руху за 10 с» має слабкий взаємозв'язок з тестом «Оцінка часових параметрів руху за 20 с» ($r = 0,4$).

Тест «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 1/3 від МАХ» має слабкий взаємозв'язок з тестом «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 1/2 від МАХ» ($r = 0,04$).

Тест «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 1/2 від МАХ» має слабкий взаємозв'язок з тестом «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 2/3 від МАХ» ($r = -0,08$).

Тест «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 2/3 від МАХ» має слабкий взаємозв'язок з тестом «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками на 1/2 від МАХ» ($r = -0,08$).

Висновки

Рівень розвитку рухових здібностей у дівчат 10 класу знаходиться на достатньому рівні.

Статично достовірні розбіжності між результатами першого та четвертого тижня спостерігаються у таких тестах: «Стрибки з «надбавками», «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками 2/3 від МАХ», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «Згинання і розгинання рук у висі», «Вис на зігнутих руках», «Стрибок у довжину з місця» ($p < 0,05$), що свідчить про достатній вплив уроків фізичної культури на стан рухової підготовленості дівчат.

При проведенні кореляційного аналізу показників розвитку рухових здібностей у дівчат 10 класів виявлено, що найбільше зв'язків з іншими тестами має тест «Стрибки з «надбавками».

Література

Ізмайлова, О.В. (2004). Жінка і спорт: Методичний посібник. Полтава, 30.

- Тихвинського, С.Б., & Хрущева, С.В. (1991). Детская спортивная медицина. М.: Медицина.
- Налбандян, М.А., & Гринберг, К.Н. (1976). Методические рекомендации по проведению контроля пола у спортсменов. М.
- Круцевич, Т.Ю., & Безверхня, Г.В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248.
- Іващенко, О.В. (2016). Моделювання процесу фізичного виховання школярів: Монографія. Харків: ОВС.
- Іващенко, О. В., Пашкевич, С. А., & Крінін, Ю. В. (2014). Порівняльна характеристика функціональної, координаційної і силової підготовленості хлопців 8—9 класів. Теорія та методика фізичного виховання, (2), 31-39.
- Лях, В. І. (2000). Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. М.: Терра - Спорт, 192.
- 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, (2), 48-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.2.1163>
- 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., & Іващенко, О.В. (2014). Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник. Харків: ОВС.
- Худолій, О.М., & Іващенко, О.В. (2014). Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС.
- Шиян, Б. М. (2001). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 272.
- Шиян, Б. М., & Папуша, В. Г. (2005). Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 208.