

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ

Офіцєрова К.Д.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Однією з проблем процесу фізичного виховання в школі є удосконалення функціональних та рухових можливостей організму школярів. Тому одним з найважливіших питань всіх спеціалістів фізичної культури та спорту є удосконалення існуючої системи розвитку функціональних та рухових здібностей учнів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Функціональна тренуваність – стан систем організму (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, ендокринної, нервової та ін..) та їх реакція на фізичне навантаження. Фізичне навантаження – підвищений у порівнянні зі станом покою рівень функціонування організму (Карпенко Л.А., Румба О.Г., 2014). При оцінці функціональної стійкості організму до фізичного навантаження визначаючим є стан серцево-судинної і дихальної систем, оскільки саме від них залежить рівень працездатності м'язової системи (Дембо А.Г., 1979). Оцінка стану даних функціональних систем організму проводиться за допомогою різноманітних функціональних проб та тестів.

Рухова підготовленість - це важливий компонент здоров'я учнів, а поліпшення її засобами фізичного виховання - одна з головних завдань фізичного виховання в школі (Сергієнко Л. П., 2001; Линець М. М., 1997; Лях В. І., 2000; Худолій О.М., 2008, 2011; Худолій О.М., Іващенко О.В., 2014;).

Під руховими здібностями розуміють психомоторні властивості, що визначають ціль, якісні ознаки і робочу ефективність рухової діяльності людини. Рухові здібності – елемент рухової функції, одної з найбільш складних функцій організму. Головними властивостями рухової функції є здатність до оволодіння і управління рухами в просторі, за часом і ступенем м'язових зусиль (Худолій О.М., 2008; Ivashchenko, O. V., & Kapkan, O. O., 2016; Ivashchenko, O., Khudolii, O.,

Iermakov, S., Lochbaum, M., Cieślicka, M., Zukow, W., ... & Yermakova, T. (2017).

Мета дослідження – провести оцінювання функціональної та рухової підготовленості дівчат старших класів з метою перевірки доцільності використання фізичних вправ.

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

Експериментально-дослідну роботу проведено на базі лицею №107 м. Харків. В експерименті прийняли участь 19 дівчат 11 класу.

У програму тестування увійшли загальновідомі тести (Лях В.И., 2000; Сергієнко Л.П., 2001; Худолій О.М., Івашенко О.В., 2014, 2016).

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення динаміки зміни розвитку функціональних показників були проведені 2 заміри: на початку і в кінці експерименту.

Після проведення попереднього заміру рівня функціональних показників учні експериментальної групи за програмою під час уроків фізичної культури виконували легкоатлетичні вправи на свіжому повітрі та за розділом програми - футбол:

біг на короткі дистанції;

рівномірний біг;

стрибки у довжину з місця та з розбігу;

стрибки у висоту з розбігу;

метання малого м'яча на дальність;

пересування, зупинки, ведення та удари по м'ячу ногою, вкидання м'яча.

Аналіз даних після проведення дослідження дає можливість визначити загальний рівень функціональної підготовленості дівчат, а також простежити за динамікою результатів у визначеній групі. Про співвідношення показників функціональної підготовленості можемо робити висновки порівнюючи попередні та підсумкові результати контрольних проб та тестів експериментальної групи (див. табл. 1).

Для визначення темпів приросту результатів функціональної підготовленості порівняли результати в 3-х контрольних пробах (таблиця 1).

Показники приросту функціональної підготовленості у відсотках складають відповідно 4,1%, 5,9% та 7,26%. При регулярних і вірно по-

Таблиця 1. Результати тестування функціональної підготовленості дівчат 11 класів

Назва проби		Попередні результати		Підсумкові результати		Приріст результатів	%	
		X_1	S_1	X_2	S_2	$X_2 - X_1$		
Проба Штанге		42,95	11,05	44,47	10,81	1,52	4,1	
Проба Генчі		27,26	11,38	28,37	10,86	1,1	5,9	
Проба Серкіна	1	42,1	10,84	43,21	10,85	1,1	3,8	7,26
	2	15,58	6,18	16,78	5,33	1,21	10,5	
	3	30,73	8,31	32,68	7,5	1,95	7	

Таблиця 2. Результати тестування рухової підготовленості дівчат 11 класів

№	Назва тесту	Попередні результати		Підсумкові результати		$X_2 - X_1$	%	t
		X_1	S_1	X_2	S_2			
1	Стрибки з «надбавками»	5,684	2,001	4,947	1,432	-0,737	11,1	1,3
2	Човниковий біг 4×9м	13,047	0,562	12,593	0,516	0,094	0,8	0,54
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	17,632	13,204	18,316	13,094	0,68	9,7	0,16
4	Згинання і розгинання рук у висі	4,526	3,791	6,632	4,017	2,106	89,3	1,66
5	Вис на зігнутих руках	7,947	4,983	8,789	9,657	0,842	24	0,34
6	Стрибок у довжину з місця	166,68	15,737	168,15	14,303	1,473	1,5	0,3

будованих фізкультурних заняттях час затримки дихання повинен збільшуватися.

В таблиці 2 представлені результати приросту показників координаційних та швидко-силових здібностей. Показники приросту у

Таблиця 3. Результати тестування координаційної підготовленості дівчат 11 класів

Назва	Попередні результати			Середня похибка %	Підсумкові результати			Середня похибка %	Приріст результатів%
	X ₁				X ₂				
	5 с	10 с	20 с		5 с	10 с	20 с		
Оцінка часових параметрів руху	5,59	11,26	22,93	15,73	5,55	11,17	22,84	14,43	1,3
Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками	Середня довжина стрибка 166,7 см			6,97	Середня довжина стрибка 168,1 см			7,08	-0,11
	1/3	1/2	2/3		1/3	1/2	2/3		
	54,3	81,4	114,1		55,1	82	115,1		

відсотках складають відповідно 11,1%, 0,8%, 9,7%, 89,3%, 24% та 1,5%. Аналіз попередніх досліджень з даної підтеми стверджує, що цей віковий період є сенситивним у розвитку швидкісно-силових здібностей. В той же час існують твердження, що вказують про індивідуальні особливості розвитку рухових здібностей школярів різного фізичного розвитку: прискорене, середнє та уповільнене. Насамперед наявність в експериментальній групі представників різного фізичного розвитку і впливає на показники приросту здібностей.

З вище вказаного можна зробити висновок, що при плануванні засобів розвитку рухових здібностей в школярів, для учнів з прискореним рівнем розвитку рухових здібностей слід застосовувати великі обсяги навантажень і велику кількість засобів, а для інших учнів використовувати середній та малий обсяг засобів розвитку цих здібностей (Пашкевич С.А., Матвієнко Я.В., 2016).

Тому вчитель фізичної культури при плануванні, підготовці та проведенні уроків повинен враховувати індивідуальні та вікові особливості дітей (в кожному класі). Здійснити це буде набагато легше, якщо вчитель буде вести клас весь період навчання в середній та

старшій школі і буде вивчати можливості учнів, динаміку їх результатів в різних фізичних вправах на протязі багаторічної підготовки.

В таблиці 3 представлені результати показників координаційних здібностей. Показники приросту у відсотках відповідно складають 1,3% та -0,11%. Отримані результати є задовільними, але для покращення потрібен більший проміжок часу.

З усього сказаного можна зробити висновок, що розвиток функціональних та рухових якостей можливий тільки при регулярних заняттях на уроках фізичної культури та в позакласних та позашкільних формах навчання.

Висновки. Експериментально-дослідна робота показала, що використання фізичних вправ доцільне у розвитку функціональних та рухових якостей дівчат старшого шкільного віку. Показники приросту у функціональних пробах зросли на 4,1%, 5,9% та 7,26% відповідно. В тестах на рухові здібності приріст результатів складає відповідно 11,1%, 0,8%, 9,7%, 89,3%, 24% та 1,5%. В тестах на оцінку часових параметрів руху та оцінку сприйняття силових параметрів рухів руками приріст результатів склав 1,3% та -0,11%. Старший шкільний вік у дівчат є сенситивним періодом розвитку силових та швидкісно-силових здібностей.

Література

- Дембо, А.Г. (1979). Спортивная медицина и лечебная физическая культура: учебник для техн. физ. культ. Изд. 2-е, доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 352.
- Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. (2014). Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 264.
- Линець, М. М. (1997). Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Л. : Штабар, 207.
- 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. <https://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. (2011). Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення П. Теорія та методика фізичного виховання, (2), 19—34. <https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>

- Худолій, О.М., & Іващенко, О.В. (2014). Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС, 320.
- Ivashchenko, O. V., & Kapkan, O. O. (2016). Informative pedagogic control indicators of 14-15 years age girls' motor fitness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 20(6), 18-25.
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Lochbaum, M., Cieślicka, M., Zukow, W., ... & Yermakova, T. (2017). Methodological Approaches to Pedagogical Control of the Functional and Motor Fitness of the Girls from 7-9 Grades. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 254.