

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ, КООРДИНАЦІЙНОЇ І СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI У ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ахімонова В.Г.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Постановка проблеми. Однією з проблем фізичного виховання у школярів є погіршення рухової підготовленості. Перед фахівцями фізичного виховання постає завдання удосконалення та оптимізації функціональної, координаційної та силової підготовленості дітей шкільного віку.

Основним принципом вікового розвитку рухових здібностей учнів є відповідність педагогічної дії чутливим періодам або чутливим зонам (Бальсевич В. К., 2000; Худолій О. М., 2010). Вивчення моделей стану рухової підготовленості має практичне значення для прийняття рішення в процесі управління фізичним вихованням, а також для розробки ефективних програм фізичної підготовки дітей і підлітків (Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2010).

Процедурою педагогічного контролю є класифікація поточного стану рухової і функціональної підготовленості від якої залежить прийняття рішення в процесі управління фізичним вихованням дітей і підлітків. У дослідженнях Худолія О.М., Єрмакова С.С. (2011), Худолія О.М., Іващенко О.В. (2013, 2014) розглядаються моделі процесу розвитку рухових здібностей, які можуть використовуватися для поточного і підсумкового контролю підготовленості дітей і підлітків (Іващенко О.В., 2016).

Особливості фізичного розвитку людей різного віку, статі та визначення ефективності реалізації рухових програм (наприклад, при заняттях спортом) повинні бути кількісно оцінені. Оцінювання є завершальним етапом процедури тестування. У фізичному вихованні і спорті мова фактично йде про педагогічну оцінку, під якою розуміють узагальнену міру успіху в певному тестовому завданні (Сергієнко Л.П., 2011).

Встановлено, що у старшому шкільному віці піддається розвитку максимальна, швидкісна і відносна сила (Худолій О.М., Іващенко О.В., Піменов О.О., 2012).

Мета дослідження. Провести аналіз розвитку функціональної, координаційної і силової підготовленості у дівчат старшого шкільного віку з метою визначення ефективності використання фізичних вправ.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених задач застосовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження.

В експерименті взяли участь 15 дівчат 10-А класу, ліцею №107 м. Харків. Експериментальна група на протязі чотирьох тижнів виконувала вправи комбінованим методом. На початку і по закінченню експерименту було проведено тестування для визначення рівня розвитку функціональної, координаційної і силової підготовленості дівчат.

У програму тестування увійшли загальновідомі тести (Лях В.І., 2000; Сергієнко Л.П., 2001; Худолій О.М., Іващенко О.В., 2014; Шиян Б. М., 2001).

Результати дослідження

Аналіз даних дослідження на початку і по закінченню експерименту дає можливість визначити загальний рівень функціонального розвитку дівчат, прослідити динаміку приросту показників для визначення доцільності використання фізичних вправ (таблиця 1).

Таблиця 1. Результати тестування функціональної підготовленості дівчат 10 класів

Назва проби		Попередні результати		Підсумкові результати		X2- X1	%	
		X1	S1	X2	S2			
Проба Штанге		52	26,04	52,73	5,54	0,73	1,4%	
Проба Генчі		28,27	3,34	28,8	2,97	0,53	1,88%	
Проба Серкіна	1	48,53	7,48	49	7,43	0,47	0,97	1,15
	2	20,47	2,61	20,67	2,71	0,2	0,98	
	3	44	7,26	44,66	7,53	0,66	1,5	

Таблиця 2. Результати тестування рухової підготовленості дівчат 10 класів

№	Назва тесту	Попередні результати		Підсумкові результати		$X_2 - X_1$	%	t
		X_1	S_1	X_2	S_2			
1	Стрибки з «надбавками»	5,67	1,87	4,93	1,38	0,74	15,01	0,32
2	Човниковий біг 4×9м	13,52	0,92	13,38	0,9	0,14	1,05	0,42
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	15,27	3,61	16,33	3,22	1,06	6,95	0,84
4	Згинання і розгинання рук у висі	1,8	1,08	2,8	0,86	1	55,56	2,8
5	Вис на зігнутих руках	4,67	1,79	6,6	1,95	1,93	41,33	1,05
6	Стрибок у довжину з місця	176,93	10,91	178,6	10,32	1,67	0,95	0,43

Таблиця 3. Результати тестування координаційної підготовленості дівчат 10 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	5,28	10,5	20,38	0,38	5,16	10,25	20,3	0,23	39,47
Оцінка сприйняття силових параметрів рухів	Середня довжина стрибка 172,53 см			1,06	Середня довжина стрибка 173,2 см			0,51	51,88
	1/3	1/2	2/3		1/3	1/2	2/3		
	58,26	86,73	117		57,93	86,6	116,8		

Порівнюючи результати контрольних проб на першій та четвертій неділях, показники приросту функціональної підготовленості дівчат у відсотках складає 1,4%, 1,88%, 1,15%. За функціональною підготовленістю дівчата оцінюються як здорові нетреновані (див. табл. 1). При регулярних і вірно побудованих фізкультурних заняттях час затримки дихання повинен збільшуватися.

Результати приросту рухової підготовленості дівчат наведені у таблиці 2. У процентах приріст результатів має такі показники: стрибки з «надбавками» - 15,01%; човниковий біг 4*9 - 1,05%; згинання і розгинання рук в упорі лежачи - 6,95%; згинання і розгинання рук у висі - 55,56%; вис на зігнутих руках - 41,33%; стрибок у довжину з місця - 0,95%.

В таблиці 3 представлені результати приросту оцінки часових параметрів руху та оцінки силових параметрів руху. В процентах приріст результатів оцінки часових параметрів руху складає 39,47%, приріст результатів оцінки сприйняття силових параметрів рухів складає 51,88%.

Література

- Бальсевич, В. К. (2000). *Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры*, 275.
- Ивашенко, О.В., Худолій, О.М., Єрмаков, С.С., Черненко, С.О., & Головка, А.Р. (2015). Педагогічний контроль рівня рухової підготовленості хлопчиків молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, (2), 32-40. DOI: [http:// dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1140](http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1140)
- Круцевич, Т.Ю., & Безверхня, Г.В. (2010). *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник. К.: Олімпійська література*, 248.
- Лях, В.І. (2000). *Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. М.: Терра — Спорт*, 192.
- Сергієнко, Л.П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література*, 439.
- Худолій, О.М. (2010). Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. *Доповідь І. Теорія та методика фізичного виховання*, (4), 19— 34. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/66>.
- Худолій, О.М. (2010). Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. *Доповідь II. Теорія та методика фізичного виховання*, (5), 19-27. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/67>.
- Худолій, О.М. (2008). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 406.*

- Худолій, О.М., Іващенко, О.В., & Піменов, О.О. (2012). Особливості силової підготовленості школярів старших класів, Теорія та методика фізичного виховання, (9), 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>.
- Худолій, О.М., & Іващенко, О.В. (2014). Теорія та методика викладання гімнастики: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 384.
- Худолій, О.М., & Іващенко, О.В. (2014). Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 320.
- Худолій, О.М., & Іващенко, 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.
- Іващенко, О. В. (2016). Моделювання процесу фізичного виховання школярів: Монографія. Харків: ОВС.