

КООРДИНАЦІЯ РУХІВ: ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ СИЛОВИХ ЗУСИЛЬ У ХЛОПЦІВ 15 РОКІВ

Сбітнев М. П. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Координація рухів розглядається як одна з базових здібностей, яка піддається розвитку у шкільному віці (Бальсевич, В.К., 2000; Ильин, Е.П., 2003; Сергієнко, Л.П., Чекмарьова, Н.Г., & Хаджинов, В.А., 2012; Іващенко, О.В., 2016).

Встановлено, що рівень розвитку координаційних здібностей впливає на ефективність навчання рухових дій (Лях, В.И., 2000; Худолій, О.М., 2008; Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Lochbaum, M., Cieślicka, M., Zukow, W., Nosko, M., & Yermakova, T., 2017).

Важливим у плануванні розвитку координаційних здібностей є наявність інформативних показників педагогічного контролю (Іващенко, О.В., Пашкевич, С.А., & Крінін, Ю.В., 2014; Ivashchenko, O. V., & Karpan, O. O., 2016) та знання особливостей їх розвитку (Лях, В.И., 2000; Худолій, О.М., 2008; Іващенко, О.В., 2016).

У структурі координації рухів виділяється здібність до управління рухами (Лях, В.И., 2000; Худолій, О.М., 2008; Іващенко, О.В., 2016). Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що дослідження особливостей оцінки силових зусиль потребує подальших розвідок.

Мета дослідження – визначити особливості оцінки силових зусиль у хлопців 15 років.

Методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 13 хлопців 15 років.

У роботі використані методи аналізу наукової літератури, тестування, методи математичної статистики.

1. Оцінка силових зусиль (стрибок з місця).

Обладнання. Обладнаний сектор для стрибків; крейда; калькулятор; рулетка.

Проведення тесту. Для кожного учасника тестування визначають максимальний результат у стрибках у довжину з місця. Після цього їм пропонувалося без зорового контролю виконати стрибки з зусиллям, що дорівнює:

- 1/3 максимального;
- 1/2 максимального;

2/3 максимального.

Результат. Результат визначався з точністю до 1 см. У протокол записувався результат у см. Розрахунок помилки відтвореного зусилля визначається у відсотках.

Загальні вказівки та зауваження. Для визначення максимального зусилля досліджувані виконують дві спроби. Реєструється кращий результат. Дозоване зусилля виконується один раз.

Статистичний аналіз. Для визначення особливостей оцінки силових зусиль був використаний t-тест для парних спостережень.

Результати дослідження

У таблиці наведені результати аналізу особливостей оцінки силових зусиль у хлопців 15 років. Хлопці найкраще оцінюють відтворення зусилля 2/3 від максимального, найгірше – зусилля 1/3 від максимального.

Таблиця. Результати аналізу особливостей оцінки силових зусиль у хлопців 15 років (n=13)

Назва виміру	X	m
Оцінка відтворення зусилля 1/3 від максимального	14,4077	1,72406
Оцінка відтворення зусилля 1/2 від максимального	12,6231	1,25520
Різниця	1,78462; P>0,05	
Оцінка відтворення зусилля 1/3 від максимального	14,4077	1,72406
Оцінка відтворення зусилля 2/3 від максимального	10,3692	1,34204
Різниця	2,27606; P<0,05	
Оцінка відтворення зусилля 1/2 від максимального	12,6231	1,25520
Оцінка відтворення зусилля 2/3 від максимального	10,3692	1,34204
Різниця	2,00056; P>0,05	

Достовірні розбіжності спостерігаються у відтворенні зусилля 1/3 і 2/3 від максимального (P<0,05).

Проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущої залежності між результатами оцінки відтворення зусилля 1/3, 1/2 та 2/3 від максимального (P>0,05).

Висновки

Хлопці 15 років найкраще оцінюють відтворення зусилля 2/3 від максимального.

У процесі фізичного виховання хлопців 15 років необхідно акцентувати увагу на формування здібності до управління рухами, взаємозв'язок між відтворенням зусилля $1/3$, $1/2$ та $2/3$ від максимального статистично не достовірний.

Література

- Бальсевич, В.К. (2000). *Онтокинезиология человека*. М. : Теория и практика физической культуры, 275.
- Ильин, Е.П. (2003). *Психомоторная организация человека : учеб. для вузов*. СПб. : Питер, 384.
- Іващенко, О.В. (2016). *Моделювання процесу фізичного виховання школярів: Монографія*. Харків: ОВС.
- Іващенко, О.В., Пашкевич, С.А., & Крїнін, Ю.В. (2014). Порівняльна характеристика функціональної, координаційної і силової підготовленості хлопців 8—9 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 0(2), 31-39. <https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1099>
- Лях, В.И. (2000). *Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития*. М.: Терра–Спорт, 192.
- Сергієнко, Л.П., Чекмарьова, Н.Г., & Хаджинов, В.А. (2012). *Психомоторика: контроль та оцінка розвитку : [Навчальний посібник]*. Харків : ОВС, 270.
- Худолій, О.М. (2008). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник*. Харків: ОВС.
- Ivashchenko, O., Khudolii, O., Iermakov, S., Lochbaum, M., Cieślicka, M., Zukow, W., Nosko, M., & 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 (JPES)*, 17(1), 254-261.
- 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.