

## **ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ХЛОПЦІВ 10-11 КЛАСІВ ЗОШ №165 м. ХАРКОВА**

**Науменко Н.І.**

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди

### **Вступ**

Погіршення стану здоров'я дітей та підлітків України в останні роки стає нагальною проблемою для спеціалістів різних наукових сфер. Зниження рівня здоров'я населення України пов'язується з дефіцитом рухової активності (Л.П. Сущенко, 2002, А.В. Сват'єв, 2000). Найбільш відчутний її дефіцит у школярів, рухова активність яких обмежується двома-трьома уроками фізичної культури на тиждень (О.І. Кириленко, 2007). Однією з характеристик рухової активності є фізична підготовленість, яка є важливим результатом фізичного виховання, втіленим у досягнутому рівні працездатності, сформованих фізичних якостях, які сприяють ефективній життєдіяльності людини, її фізичному здоров'ю та творчій активності (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, 2001; А.А. Гужаловський, 1988; В.А. Леонова, 1991; Л.П. Сергієнко, 2001).

Фізична культура в організованих дитячих колективах має бути одним з головних засобів зміцнення здоров'я. Фізичне виховання у школі вирішує низку основних завдань з залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами, забезпечення високого ступеню розвитку рухових якостей, розширення функціональних можливостей організму (Круцевич, Т., Трачук, С. (2017), Іващенко О.В. (2016, 2017), Лисяк В. Н.(2006).

**Об'єкт дослідження** — процес фізичного виховання школярів 10—11 класів.

**Предмет дослідження** — порівняльна характеристика рухової підготовленості школярів 10—11 класів.

Мета дослідження — оцінка рівня рухової підготовленості учнів старшої школи на уроках фізичної культури.

### **Матеріали і методи**

*Учасники дослідження.* У дослідженні приймали участь 10 хлопців 10 класу та 10 хлопців 11 класу Харківської школи №165. Дослі-

джувані мали достатній рівень фізичної підготовленості без вагомих порушень здоров'я та відносилися до основної фізкультурної групи.

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

Для оцінки функціональної і рухової підготовленості у хлопців 10—11 класів реєструвалися результати рухових тестів. У програму тестування ввійшли загальновідомі тести (Лях В.И., 2000; Сергієнко Л. П., 2001; Худолій О. М., Іващенко О.В., 2011; Худолій О. М., Іващенко О. В., Карпунець Т. В., 2011). Фіксувались такі показники: оцінка часових параметрів руху, 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.

*Статистичний аналіз.* Результати дослідження оброблялись методом математичної статистики. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (X); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m), t-критерій Стьюдента для незалежних виборок.

### **Результати дослідження**

У дослідженні результати оцінки рухової підготовленості хлопців 10-го та 11-класу мають різний рівень фізичної підготовленості, за більшістю тестів учні показали хороші результати (табл. 3. 1). Недостовірними є результати тестування «Стрибку у довжину з місця», «Згинання та розгинання рук у висі» ( $p > 0,05$ ). Так як дослідження тривало 4 тижні, рухова активність дітей обмежується двома-трьома уроками фізичної культури на тиждень, відвідування занять були не регулярними – результати майже не змінювались.

Найбільш достовірними виявилися результати у показниках «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» та «Вис на зігнутих руках» та «Оцінка часових параметрів руху» та «Човниковий біг 4×9 м. (с.)» ( $p < 0,05$ ), у цих показниках хлопці 11 класу мають набагато кращі результати, а отже рівень їх рухової підготовленості кращий.

### **Висновки:**

Отже за усіма даними нашої роботи можемо оцінити рівень рухової підготовленості учнів 10-11-х класів як «достатній» або «середній».

Порівнюючи рівень фізичної підготовленості ми встановили, що хлопці 10 класу мають нижчі результати за показниками результатів тестування. Хлопці 11 класу частіше та систематичніше відвідували заняття. Що дало змогу покращити результати своєї рухової підготовленості.

### Список літератури:

- Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі : навч. посіб. для студ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 384 с.
- Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. ...д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.01 / Волков Л. В. – К., 1991. – 38с.
- Іващенко О.В. Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів / Іващенко О.В., Дуднік З.М.// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2011. — No 8. — С. 3—5.
- Іващенко О., Шепеленко Г. Порівняльна характеристика координаційної і силової підготовленості учнів середніх класів // Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 2. С. 22-30.
- Іващенко О.В. Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів / Іващенко О.В., Пелепенко О.В.// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2011. — No — С. 3—9.
- Круцевич Т. Ю., Фізична культура в школі : 10-11 класи. : метод. посіб. [та ін.]. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 64 с.
- Іващенко О., Макарова О. Порівняльна характеристика рухової підготовленості школярів 8—9 класів // Теорія та методика фізичного виховання. 2013. № 1. С. 40-46.
- Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5 – 12 класи / М. Д. Зубалій, С. І. Операйло [та ін.]. – К. : Ірпінь, 2005. – 272 с.
- Сват'єв А. В. Вивчення стану здоров'я та деяких аспектів здорового способу життя серед підлітків Запорізької області / А. В. Сват'єв // 36. наук. пр. БПУ ім. П. Д. Осипенко. – Бердянськ, 2000. – Вип. 4. – С. 171 – 175.
- Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л. П. Сергієнко. – К., 2001. – 438 с. 6. Сущенко Л. П. Мета та завдання фізичного виховання в світі цивілізованих підходів : навч. посіб. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 81 с.
- Худолій О. М., Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Худолій О. М., Єрмаков С. С. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2011. — № 5. — С. 3—18, 35—41. DOI: [http:// dx.doi.org/ 10.17309/tmfv.2011.5.707](http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707)
- Худолій О.М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / Худолій О.М., Забора А.В.// Теорія і практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — No 1.— С. 3—12.

- Худолій О.М., Тігаренко А.А. Ефективність програмування розвитку сили у школярів молодших класів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2013. — № 7 — С. 83-88.
- Худолій О. М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: «ОВС» 2011, — № 1. — С. 19— 34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.1>.
- Худолій О.М. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2008. — № 9. — С. 19—35. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/47>.
- Худолій О. М., Особливості силової підготовленості школярів старших класів / Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — №9. — С. 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
- Худолій О.М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія / Худолій О.М., Іващенко О.В. — Харків: ОВС, 2014. — 320 с.
- Худолій О.М. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник / Худолій О.М., Іващенко О.В. — Харків: ОВС, 2014. — 320 с.
- Khudolii O.M., Titarenko A.A., The effectiveness of development programming strength in primary school children. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 83-88.
- Lopatiev, A., Ivashchenko, O., Khudolii, O., Pjanylo, Y., Chernenko, S., & Yermakova, T. (2017). Systemic approach and mathematical modeling in physical education and sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17(1), 146-155.