

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.011.3

### ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ

*Іващенко О.В., Дуднік З.М.*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті розглянуті особливості розвитку рухових здібностей у дівчат старших класів. Встановлено, що у дівчат X і XI класу спостерігається чітка структура рухової підготовки, в якій перше місце займає силова, друге координаційна підготовки.

**Ключові слова:** рухові здібності, дівчата старших класів.

**Вступ.** Неухильне збільшення числа школярів з відхиленнями в стані здоров'я обумовлює значимість досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню безпечних і ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками (Б.М. Шиян, 2003). На думку ряду авторів (Андреева Е.В., 2000; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2010), щоб досягти результатів у поліпшенні фізичного здоров'я підростаючого покоління потрібні принципово нові підходи, засоби і технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, максимально ефективно реалізувати їхні інтереси, схильності, здібності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для школярів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю і раціональних параметрах занять.

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання (О.В. Андреева, 2000; Дорошенко В. В., 2007; Н.В. Москаленко, 2003 та ін.).

Проте, незважаючи на те, що накопичені численні дані про вплив фізичних вправ на організм школярів (В.К. Бальсевич, 1987; Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2000; В.О. Романенко, 2005), й до цього часу недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять. Визначення рівня фізичної підготовленості дозволить ефективніше здійснювати диференційований підхід на заняттях з ученицями X—XI класів.

#### **Зв'язок роботи з науковими планами, темами.**

Робота виконана згідно багаторічного комплексного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Мета дослідження** — проаналізувати стан рухової підготовленості дівчат X, XI класів за Державними тестами України.

**Гіпотеза дослідження:** припускалося що аналіз рівня рухової підготовленості, визначення структури розвитку рухових здібностей у дівчат дасть можливість розробити навчально-тренувальні програми які забезпечать державний рівень рухової підготовки.

#### **Задачі дослідження:**

Визначити вікові зміни рухової підготовленості дівчат X—XI класів.

Визначити структурні зміни рухової підготовленості дівчат X—XI класів.

**Об'єкт дослідження** — процес фізичного виховання дівчат X—XI класів.

**Предмет дослідження** — вікові особливості розвитку рухових здібностей у дівчат X—XI класів.

**Методологія дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані як філософські, так і загальнонаукові методи дослідження. Теоретичну основу дослідження складають праці із загальної теорії і методики фізичного виховання (В.К. Бальсевич, 1987; Б.М. Шиян, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2000; В.О. Романенко, 2005; О.М. Худолій, 2008).

Для вирішення поставлених задач були використані такі **методи:**

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Педагогічне тестування.

Методи математичної статистики.

Таблиця 1.

## Результати тестування дівчат X-XI класів за Державними тестами

Тести	X клас		XI клас		T-критерій*	
	X	s	X	s	T	T2
1. Біг 1500 м	11,11	0,86	10,41	0,65	4,16	2,04
2. Згинання і розгинання рук в упорі	20,10	6,79	26,30	7,01	4,04	2,01
3. Піднімання тулуба в сід за 1 хв	42,80	6,32	52,20	7,32	9,45	3,07
4. Стрибок в довжину з місця	1,80	0,09	1,90	0,08	5,92	2,43
5. Біг на 100 м	17,00	1,52	17,85	1,91	1,21	1,10
6. Човниковий біг 4×9 м	10,45	0,39	10,99	2,01	0,69	0,83
7. З сиду нахил тулуба вперед	8,30	3,33	10,10	4,25	1,11	1,05

\*  $T^2$ - фактичне= 71.1040  
 $T^2$ - критичне= 30.5550  
Число ступенів волі = 7 и 12 для множин T-критерія  
Число ступенів волі = 18 для T-критерія Стьюдента

Таблиця 2.

## Структура рухової підготовленості дівчат X класу

Тести	Фактори		h <sup>2</sup>
	1	2	
1. Біг 1500 м		0,393	0,212
2. Згинання і розгинання рук в упорі	0,938		0,891
3. Піднімання тулуба в сід за 1 хв		0,513	0,316
4. Стрибок в довжину з місця		0,689	0,540
5. Біг на 100 м	-0,806		0,655
6. Човниковий біг 4×9 м	-0,512	0,695	0,745
7. З сиду нахил тулуба вперед		-0,748	0,617
	2,026	1,950	3,976
%	50,948	49,052	56,80

Для визначення вікових змін рухової підготовленості у дівчат реєструвалися показники Державних тестів. В дослідженні взяли участь 15 дівчат X класу і 15 дівчат XI класу. Результати дослідження проаналізовані за допомогою статистики Хотеллінга.

У таблиці 1 наведені результати аналізу. Дівчата XI класу показують кращі результати у «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «підніманні тулуба в сід за 1 хв», «стрибку в довжину з місця» ( $p < 0,01$ ). В тесті на гнучкість різниця в результатах не значна.

Таким чином, дівчата X та XI класів за комплексом Державних тестів мають суттєву різницю в руховій підготовці.

Для визначення структурних змін в руховій підготовці дівчат старших класів наведені вище результати дослідження оброблені з допомогою факторного аналізу. Результати аналізу представлені в таблиці 2, 3.

У дівчат X класу виділилися два фактори, які на 56,8 % відновлюють вихідну матрицю. Перший фактор на 50,948 % пояснює варіацію результатів,

другий фактор — на 49,052 %. З першим фактором найбільшу кореляцію мають: «Згинання і розгинання рук в упорі» (0,938), «Біг на 100 м» (-0,806), «Човниковий біг 4×9 м» (-0,512). Так як з фактором найбільшу кореляцію має показник який характеризує відносну силу то фактор отримав назву «Відносна сила».

З другим фактором найбільшу кореляцію мають такі випробування: «З сиду нахил тулуба вперед» (-0,748), «Човниковий біг 4×9 м» (0,695), «Стрибок в довжину з місця» (0,689). Фактор отримав назву «Загальна фізична підготовка».

У дівчат XI класу виділилося два фактори, які на 51,020 відновлюють вихідну матрицю. Перший фактор на 57,563% пояснює варіацію результатів, другий фактор — на 42,437% (таблиця 3). У дівчат XI класів спостерігається зміна в структурі підготовки. Перший фактор характеризує координаційну підготовленість дівчат. Другий фактор — відносну силу.

Таким чином, у дівчат X і XI класу спостерігається чітка структура рухової підготовленості. Пріоритетне місце займає силова і координаційна підготовленість.

Структура рухової підготовленості дівчат XI класу

Тести	Фактори		h <sup>2</sup>
	1	2	
1. Біг 1500 м	0,623		0,395
2. Згинання і розгинання рук в упорі		0,663	0,454
3. Піднімання тулуба в сід за 1 хв		0,770	0,613
4. Стрибок в довжину з місця	-0,313	-0,643	0,511
5. Біг на 100 м			0,088
6. Човниковий біг 4×9 м	0,924		0,857
7. З сиду нахил тулуба вперед	-0,800		0,654
%	2,056	1,516	3,572
%	57,563	42,437	51,020

## Висновки

1. Дівчата XI класу показують кращі результати в «згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи», «підніманні тулуба в сід за 1 хв», «стрибку в довжину з місця», «човниковому бігу 4×9 м» ( $p < 0,01$ ). В тесті на гнучкість різниця в результатах не значна.

2. У дівчат X і XI класу спостерігається чітка структура рухової підготовки, в якій перше місце займає силова, друге координаційна підготовки.

## Список літератури

1. Андреева Е.В. Определение должных величин показателей физической подготовленности девочек-подростков // Зб. наук. праць «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». — Харків: ХХІІІ, 2000. — №18. — С.37-42.
2. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / В. К. Бальсевич // Теорія і практика фізичної культури : сб. науч. работ. — М., 2000. — 275 с.
3. Дорошенко В. В. Оцінка рівня фізичного здоров'я дівчат старшого шкільного віку, що мешкають у місті і селі / В. В. Дорошенко // Вісник Прикарпатського університету. Серія :
4. Фізична культура. — Івано-Франківськ: ПНУ, 2007. — С. 7-10.
5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.
6. Москаленко Н.В. Система управління фізкультурно-оздоровительної роботи в умовах загальноосвітньої школи / Н.В. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. — Луцьк, 1999. — С. 55-57.
7. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник / Худолій О.М. — Вид. 2. — Харків: ОВС, 2008. — 408 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б.М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003. — Ч. 1. — 271 с
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б.М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003. — Ч. 2. — С. 113-125.

Надійшла до редакції 15.06.2011 р.

**Іващенко О.В., Дуднік З.М.** Возрастные особенности развития двигательных способностей девушек старших классов.

В статье рассмотрены особенности развития двигательных способностей у девушек старших классов. Установлено, что у девушек 10 и 11 класса наблюдается четкая структура двигательной подготовки, в которой первое место занимает силовая, второе координационная подготовки.

**Ключевые слова:** двигательные способности, девушки старших классов.

**Ivashenko O.V., Dudnik S.M.** Age-related features of developing motive flairs girls of senior classes.

The girls of senior classes have the considered features of developing motive flairs in the article. It is set that for girls 10 and 11 class there is a clear structure of motive preparation in that the first place occupies power, second co-ordinating preparations.

**Keywords:** motive capabilities, girls of senior classes.