

УДК 796. 41

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 8—9 КЛАСІВ

Іващенко О.В., Макарова О.А.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Мета роботи — визначити особливості рухової підготовленості школярів 8—9 класів. Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Висновки. Рівень функціональної підготовленості школярів 8—9 класів оцінюється як середній. Середні значення результатів тестування можуть бути орієнтирами для самовдосконалення рухової підготовленості школярів восьмих та дев'ятих класів.

Результати дослідження свідчать про те, що під впливом занять фізичними вправами в учнів середніх класів покращилися показники як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості.

Система рухової підготовки буде ефективною тільки тоді, коли навчальний процес буде побудований на підставі закономірностей розвитку організму, що росте, і правильно підібраних засобів та методів навчання.

Ключові слова: рухові здібності, функціональні проби, школярі середніх класів, тестування, методи математичної статистики.

Актуальність роботи. Рівень рухової підготовленості дитини є одним із інформативних маркерів її готовності до навчання руховим діям. Тому актуальність проблеми визначення особливостей фізичного розвитку не викликає сумніву. Це дасть можливість індивідуалізувати навчально-виховну роботу з фізичної культури школярів середніх класів, диференціювати навчальні завдання, нормувати фізичні навантаження та засоби їх регулювання, підібрати методи та прийоми дидактики відповідно до індивідуальних особливостей організму дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх років обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, зменшення м'язових зусиль стають причиною захворювань, погіршення фізичного стану та фізичної працездатності [1, 2, 3]. Факторами, що негативно впливають на здоров'я школярів, є невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям дитини, нераціональна організація навчального процесу, порушення санітарно-гігієнічних умов навчання та режиму дня [4, 5, 6, 7]. Універсальним засобом збереження й укріплення здоров'я є рухова активність.

У країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається і зниження рівня фізичної підготовленості школярів. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я й фізичної підготовленості дітей через уроки фізичної культури в школі [8, 9, 10].

Рівень рухової підготовленості дитини є одним із інформативних маркерів її здоров'я та готовності до навчання руховим діям. Неухильне збільшення числа школярів з відхиленнями в стані здоров'я обумовлює значущість досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню безпечних і ефективних фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками [3]. Визначення конкретних задач, підбір засобів і встановлення раціональної методики розвитку рухових здібностей повинні спиратися на об'єктивні дані обліку їх вікового розвитку [6, 7, 8, 9, 10, 11, 12]. Це дає можливість перенести акценти з авторитарно-консервативного на більш ефективний особистісно-орієнтований підхід до організації процесу фізичної підготовки. Тому вирішення питання оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості школярів середніх класів є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України з теми 13—04 «Модельовання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (2013—2014 рр.) (номер державної реєстрації 0113U002102).

Мета, завдання, матеріали, методи й організація дослідження.

Об'єкт дослідження — процес фізичного виховання школярів 8—9 класів.

Предмет дослідження — стан рухової та функціональної підготовленості школярів 8—9 класів.

Мета роботи — визначити особливості рухової підготовленості школярів 8—9 класів.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*: теоретич-

ний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з метою встановлення основних складових рухової підготовленості та анатомо-фізіологічних особливостей дітей середнього шкільного віку; педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування включало батарею тестів спрямованих на оцінку рівня розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків [3, 8].

Тест 1. Стрибки з «надбавками» — використовується для вимірювання координаційних здібностей.

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

Проведення тесту. Для кожного учасника тестування визначають максимальний результат у стрибках у довжину з місця. Потім за допомогою калькулятора обчислюють 50 і 75% максимального стрибка. Креслять на відстані 50% максимального результату стрибка першу лінію. Для кращого орієнтування збоку встановлюють кубик. На відстані 75% максимального результату стрибка накреслюють другу лінію. Тим самим визначають індивідуальний коридор стрибків з «надбавками». Потім у межах даного коридору досліджувані виконують стрибки з «надбавками». Підрахунок надбавок припинявся, як тільки досліджуваній досягнув другої лінії, або якщо у двох стрибках, виконаних підряд, не збільшив довжину стрибка.

Результат. Кількість стрибків з «надбавками», що виконані у заданому коридорі.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Виконувати стрибки з жорстким приземленням забороняється.

2. Для визначення максимального результату стрибка надається три спроби. Стрибки з «надбавками» виконуються два рази.

3. Для кращого розуміння виконання тесту надається попередня спроба.

Тест 2. Оцінка часових параметрів руху — використовується для оцінки орієнтації у часі.

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. За завданням тестолога випробовуваний виконує біг на місці у середньому темпі, згинаючи коліна до прямого кута між стегном і гомілкою, протягом 5 с. Після цього учасник тестування відтворює тривалість часу бігу — 5 с. Тестолог перевіряє правильність відтворення часу бігу за секундоміром.

Результат. Відхилення, визначене з точністю до 0,1 с, відтворення часового інтервалу. Значення зі знаком «плюс» означає перевищення часового інтервалу, зі знаком «мінус» — недосягнення заданого часу.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Учасник тестування не повинен підраховувати час.

2. Виконується тільки одна спроба.

Тест 3. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками — використовується для визначення здібності до керування величиною зусилля.

Обладнання. Кистьовий динамометр.

Проведення тесту. Досліджувані отримують завдання стиснути кистьовий динамометр з максимальним зусиллям. Після цього їм пропонується без зорового контролю стиснути динамометр з зусиллям, що дорівнює 1/3, 1/2 і 2/3 максимального. Тест виконується обома руками.

Результат. Оцінюється точність відтворення зусилля, що дорівнювало 1/3, 1/3 максимального (для кожного із досліджуваних воно було індивідуальним). Результат визначається з точністю до 1 кг. Розрахунок нормативів оцінки відхилення відтвореного зусилля визначається у відсотках.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Для визначення максимального зусилля досліджувані виконують дві спроби. Реєструється кращий результат.

2. Дозоване зусилля виконується по черговою правою і лівою рукою один раз.

Тест 4. Човниковий біг 4×9 м — використовується для визначення рівня розвитку координаційних здібностей.

Обладнання. Секундомір і рівна доріжка довжиною 9 м, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією — 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії. Два дерев'яних кубика (5×5×5 см); реєстраційний стіл; стілець.

Проведення тесту. За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Марш!» у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Кожному учаснику надається дві спроби. До протоколу заносять кращий або середній результат, розрахований із двох спроб.

2. Спроба не зараховується, якщо випробовуваний кидає або впускає кубик у півколо. Його слід акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, то надається повторна спроба.

3. Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, має бути рівною, у хорошому стані, не слизькою.

Тест 5. Згинання і розгинання рук у упорі лежачи — використовується для вимірювання відносної сили.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Проведення тесту. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються об підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. У згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Тест 6. Згинання і розгинання рук у висі — використовується для вимірювання відносної сили.

Обладнання. Перекладина.

Проведення тесту. Учасник тестування набирає положення вису, руки випрямлені, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. У згинанні рук необхідно наблизитися до точки вису плечима. Не дозволяється перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Тест 7. Вис на зігнутих руках — використовується для вимірювання статичної сили.

Обладнання. Перекладина, секундомір, гімнастичні мати.

Проведення тесту. Учасник тестування за допомогою набирає положення вису на зігнутих руках, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, підборіддя знаходиться вище перекладини. За командою «Можна!» учасник утримує це положення.

Результат. Час у секундах протягом якого утримується вис на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження.

1. Виконання тесту припиняється, якщо учень опускає підборіддя нижче перекладини.

2. Хват руками повинен бути на ширині плечей.

Тест 8. Стрибок у довжину з місця — використовується для вимірювання швидко-силових здібностей.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Проведення тесту. Учасник тестування стає носками перед лінією, поштовхом ніг і змахом рук — стрибає вперед якомога далі.

Результат. Дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Для визначення рівня функціональної підготовленості школярів використовували функціональні проби, які дають нам уяву про здатність організму протидіяти кисневій недостатності (Дубровський В. І. [2]):

1. Проба Штанге. Учень в положенні сидячи робить глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80% від максимального), закриває рот і одночасно затискає пальцями ніс, затримує дихання (секундомір включається в кінці вдиху і виключається з початком видиху). Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 40—55 с, ті, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом — на 60—90 с і більше. При втомі, перетренованні час затримання дихання знижується.

2. Проба Генчі передбачає затримку дихання після видиху. Її можна проводити не раніше, як через 5—7 хв після проби Штанге. Здорові нетреновані люди здатні затримати дихання на 25—30 с, добре підготовлені фізкультурники — 40—60 с і довше.

3. Проба Серкіна складається із трьох фаз. Початку визначається час затримки дихання на видиху в положенні сидячи, потім учень робить 20 присідань протягом 30 с і повторює затримку дихання, після цього 1 хв відпочиває і знову повторює затримку дихання в положенні сидячи (тобто повторюється перша фаза проби).

3. Методи математичної статистики.

Усі отримані в ході експериментального дослідження дані підлягали обробці з використанням загальновідомих методів математичної статистики.

Нами розраховано: середнє арифметичне, відхилення середнього арифметичного, критерії Ст'юдента та коефіцієнт кореляції.

В дослідженні приймали участь 60 учнів з паралелі восьмих та дев'ятих класів (32 хлопчика і 28 дівчаток) Харківського ліцею № 107.

Результати дослідження. Результати дослідження представлені в таблицях 1—4. З віком у школярів спостерігаються позитивні зміни показників фізичної підготовленості майже у всіх тестах. У тестах «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» та «Згинання і розгинання рук у висі» спостерігаються негативні зміни. Майже на однаковому рівні як в учнів 8 так і в учнів 9 класів знаходиться функціональна підготовленість. У результатах тестів № 8 та 9 спостерігаються статистично достовірні розбіжності ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Результатів фізичної та функціональної підготовленості хлопців 8—9 класів ($n = 32$)

№	Тест	8 кл.		9 кл.		t	p
		x	s	x	s		
1	Стрибки з «надбавками», рази	2	0,97	2,06	0,77	0,29	> 0,05
2	Оцінка часових параметрів руху, різниця, с	-0,44	0,63	-0,21	0,77	1,31	> 0,05
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками (ліва), помилка, кг	0,23	1,33	-0,28	1,23	1,56	> 0,05
4	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками (права), помилка, кг	0,28	1,36	0,2	1,22	0,23	> 0,05
5	Човниковий біг 4×9 м, с	10,16	0,38	10,39	0,92	1,31	> 0,05
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	37,69	5,88	36,13	15,2	0,54	> 0,05
7	Згинання і розгинання рук у висі, рази	9,94	1,69	8,94	2,79	1,73	> 0,05
8	Вис на зігнутих руках, с	2,88	12,8	48,38	15,21	5,27	< 0,05
9	Стрибок у довжину з місця, см	190,63	8,54	209,69	20,12	4,93	< 0,05
10	Проба Штанге, с	49,03	19,29	61,52	12,48	0,38	> 0,05
11	Проба Генчі, с	34,19	12,65	35,21	8,2	0,38	> 0,05
12	Проба Серкіна 1, с	34,19	12,66	35,21	8,21	0,38	> 0,05
13	Проба Серкіна 2, с	9,71	4,55	9,54	4,22	0,16	> 0,05
14	Проба Серкіна 3, с	19,66	11,13	17,69	2,49	0,97	> 0,05

 $t_{0,05;32} = 2,0423$

Таблиця 2

Результати фізичної та функціональної підготовленості дівчат 8—9 класів ($n = 28$)

№	Тест	8 кл.		9 кл.		t	p
		x	s	x	s		
1	Стрибки з «надбавками», рази	2,28	0,82	1,78	0,97	2,07	< 0,05
2	Оцінка часових параметрів руху, різниця, с	-0,34	0,57	-0,92	0,78	3,13	< 0,05
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками (ліва), помилка, кг	0,32	1,24	-0,07	1,2	1,2	> 0,05
4	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками (права), помилка, кг	0,57	0,73	0,75	0,48	0,56	> 0,05
5	Човниковий біг 4×9 м, с	11,89	0,69	11,77	0,5	0,73	> 0,05
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	15,64	9,21	34,87	12,9	6,42	< 0,05
7	Згинання і розгинання рук у висі, рази	5,14	2,5	4,42	1,82	1,21	> 0,05
8	Вис на зігнутих руках, с	14	9,59	34,8	12,74	6,9	< 0,05
9	Стрибок у довжину з місця, см	173,92	10,95	191,07	14,16	5,07	< 0,05
10	Проба Штанге, с	57,8	19,42	61,71	10,69	0,93	> 0,05
11	Проба Генчі, с	31,82	10,72	39,39	11,22	2,58	< 0,05
12	Проба Серкіна 1, с	31,39	10,52	39,39	11,39	2,73	< 0,05
13	Проба Серкіна 2, с	9,85	8,36	9,38	4,42	0,26	> 0,05
14	Проба Серкіна 3, с	16,87	7,69	16,26	4,48	0,36	> 0,05

 $t_{0,05;28} = 2,0484$

Таблиця 3

Кореляційна матриця показників фізичної підготовленості хлопців 8—9 класів (n=32)

№	Тест	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Проба Штанге	1	-,02	-,09	,01	-,01	-,31	,13	,17	-,24	,14	,09	,06	,27	,32
2	Проба Генчі		1	,77	,22	-,28	,15	,25	,10	,16	,11	,18	,10	,04	,10
3	Проба Серкіна 1			1	,22	-,28	-,03	,09	-,10	-,16	-,15	-,18	-,10	-,04	,04
4	Проба Серкіна 2				1	-,04	-,24	,21	,11	-,07	-,06	,10	,05	-,08	-,30
5	Проба Серкіна 3					1	-,09	-,31	-,08	,08	,13	-,14	,03	-,27	-,07
6	Стрибки з надбавками						1	,36	,04	,15	-,01	-,36	-,32	,10	-,02
7	Оц.час.пар-рів руху.							1	,10	-,20	,10	-,13	-,30	,18	,15
8	Оц.сприйняття силових пар. рухів (ліва)								1	-,16	-,37	,22	,04	-,01	-,35
9	Оц.сприйняття силових пар. рухів (права)									1	,04	,10	,13	,05	-,10
10	Човниковий біг										1	-,09	-,16	,12	,19
11	Згинання - розгинання рук в упорі лежачи											1	,66	,26	-,07
12	Згинання - розгинання рук у висі												1	,23	-,14
13	Вис на зігнутих руках													1	,19
14	Стрибок у довжину з місця														1

Таблиця 4

Кореляційна матриця показників фізичної підготовленості дівчат 8—9 класів (n=28)

№	Тест	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Проба Штанге	1	-,85	,42	,16	-,20	,14	,16	,16	,004	-,23	,01	,04	-,07	-,16
2	Проба Генчі		1	,62	-,01	-,17	,22	-,002	-,20	-,10	,02	-,06	,38	-,17	,01
3	Проба Серкіна 1			1	-,01	-,17	-,01	,17	-,20	-,11	-,06	-,17	,33	-,24	,03
4	Проба Серкіна 2				1	,38	,23	,05	,26	,16	-,07	-,09	,04	-,02	-,15
5	Проба Серкіна 3					1	,03	-,20	-,06	,10	,21	-,03	-,34	-,03	-,10
6	Стрибки з надбавками						1	,17	,10	,09	-,08	-,10	,08	-,24	-,29
7	Оц.час.пар-рів руху.							1	-,01	-,08	-,03	-,24	,12	-,32	-,24
8	Оц.сприйняття силових пар. рухів (ліва)								1	-,11	,02	-,20	-,30	-,002	-,03
9	Оц.сприйняття силових пар. рухів (права)									1	,09	-,11	-,31	-,060	-,08
10	Човниковий біг										1	-,03	,07	-,04	,11
11	Згинання - розгинання рук в упорі лежачи											1	,33	-,17	,03
12	Згинання - розгинання рук у висі												1	-,09	-,04
13	Вис на зігнутих руках													1	,74
14	Стрибок у довжину з місця														1

За результатами функціональних проб хлопці 8 і 9 класів оцінюються як здорові не треновані.

Проведений кореляційний аналіз свідчить, що статистично достовірний зв'язок у хлопчиків 8 та 9 класів спостерігається між результатами тестування відносної сили (тести № 6 та 7), результатами проб Штанге і Генчі, що свідчить про розбалансованість у прояві рухових здібностей, а також опосередковано про недостатню рухову активність хлопчиків 8—9 класів.

У дівчат 8—9 класів спостерігається негативна динаміка в тестах № 1 «Стрибки з «надбавками», № 2 «Оцінка часових параметрів руху», дівчата 8 класу показують статистично достовірно кращі результати ніж дівчата 9 класу ($p < 0,05$). У тестах № 8 «Вис на зігнутих руках», № 9 «Стрибок у довжину з місця» дівчата 9 класу показують статистично кращі результати ніж дівчата 8 класу ($p < 0,05$).

За результатами функціональних проб дівчата 8—9 класів оцінюються як здорові не треновані.

Проведений кореляційний аналіз свідчить, що статистично достовірний зв'язок у дівчат 8—9 класів спостерігається між показниками статичної (тест № 8) і швидкісної (тест № 9) сили, та результатами функціональних проб, що свідчить про збалансованість у прояві рухових здібностей. Відсутність статистично достовірного зв'язку між показниками тестування і результатами функціональних проб вказує на недостатню рухову активність дівчат 8—9 класів.

Висновки

1. Рівень функціональної підготовленості школярів 8—9 класів оцінюється як середній. Середні значення результатів тестування можуть бути орієнтирами для самовдосконалення рухової підготовленості школярів восьмих та дев'ятих класів.
2. Результати кореляційного аналізу, оцінка функціональних проб свідчать про недостатню рухову активність хлопців і дівчат 8—9 класів.
3. Система рухової підготовки буде ефективною тільки тоді, коли навчальний процес буде побудований на підставі закономірностей розвитку організму, що росте, і правильно підібраних засобів та методів навчання.

Список літератури

1. Денисенко Н., Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовки, самопочуття та ведення здорового

способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій / Денисенко Н., Педик Л., Фукс Л., Чижик В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2007. — №3. — С. 44—46.

2. Дубровский А.В. Понятие «Физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / Дубровский А.В. // Теория и практика физической культуры. — 2002. — №3. — С. 40—42.
3. Круцевич Т., Формирование мотивации к занятиям физической культуры и спортом в школьном возрасте / Круцевич Т., Безверхняя Т. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, реакції, спортивної медицини та реабілітації. IV Міжнародний науковий конгрес. — К.: 2000. — С. 385.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 6-изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — С. 103—121.
6. 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>
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навчальний посібник. — 2-ге вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.: ил.
8. Худолій О. М., Педагогічна практика в школі. Повідомлення II / Худолій О. М., Іващенко О.В. //Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2011. — № 9. — С. 19—32. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/83>.
9. Худолій О. М., Особливості силової підготовленості школярів старших класів / Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2012. — №9. — С. 37—41. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/95>.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. — С. 211—213.
11. Cieślicka M, Muszkieta R, Napierała M, Żukow W. Aktywność ruchowa młodzieży w Gnieźnie. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Walery Żukow. Człowiek - rekreacja - zdrowie. WSG Bydgoszcz. 2009. 24—39.
12. Cieślicka M., Dix B, Napierała M., Żukow W. Physical activity of young people from the junior secondary school No. 35 in Bydgoszcz. W: Health- the proper functioning of man in all spheres of life, Vol III, Bydgoska Szkoła Wyższa, Bydgoszcz 2012, 175—189

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 8—9 КЛАССОВ

Іващенко О.В., Макарова О.А.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 6 с., 4 табл., 12 источников.

Цель работы — определить особенности двигательной подготовленности школьников 8—9 классов. Для решения поставленных заданий были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, методы математической статистики.

Выводы. Уровень функциональной подготовленности школьников 8—9 классов оценивается как средний. Средние значения результатов тестирования могут быть ориентирами для самосовершенствования двигательной подготовленности школьников восьмых и девярых классов.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что под воздействием занятий физическими упражнениями в учеников средних классов улучшились показатели статической и скоростной силы.

Система двигательной подготовки будет эффективной только тогда, когда учебный процесс будет построен на основании закономерностей развития организма и правильно подобранных средств и методов обучения.

Ключевые слова: двигательные способности, двигательная подготовленность, тестирование, школьники.

COMPARATIVE DESCRIPTION OF MOTIVE PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDREN IS 8—9 CLASSES

Ivashenco O.V., Makarova O.A.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 6 p., 4 tables., 12 sources.

Aim of work — to define 8—9 classes to the feature of motive preparedness of schoolchildren. For the decision of the put tasks the next methods of research: were used theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervisions, testing, methods of mathematical statistics.

Conclusions. Level of functional preparedness of schoolchildren 8—9 classes are estimated as middle. Mean values of testing results can be reference-points for self-perfection of motive preparedness of schoolchildren of eighth and ninth classes.

Research results testify that under act of engaging in physical exercises the indexes of static and speed force became better in the students of middle classes.

The system of motive preparation will be effective only then, when an educational process will be built on the basis of conformities to law of development of organism and correctly neat facilities and methods of educating.

Keywords: motive capabilities, motive preparedness, testing, schoolchildren.

Інформація про авторів:

Іващенко Ольга Віталіївна: ORCID 0000-0002-2708-5636; tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Макарова Ольга Анатоліївна: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Іващенко О.В., Порівняльна характеристика рухової підготовленості школярів 8—9 класів / Іващенко О.В., Макарова О.А. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 1. — С. 21—46.

Стаття надійшла до редакції: 17.03.2013 р.