

ІНФОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ 6—7 КЛАСІВ

Веремеєнко В. Ю.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2013.4.1034

Анотація. У зв'язку з суттєвим погіршенням рухової підготовленості дітей і підлітків одним із головних питань фізичного виховання стає оптимізація фізичного виховання, яка вимагає інформативних показників його контролю.

Мета дослідження — визначити інформативні показники рухової та функціональної підготовленості дівчат 6—7 класів.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз результатів тестування показав, що в тестах «оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками» (тест 6) та «стрибки у довжину з місця» (тест 11) дівчата 7 класу показують статистично достовірно кращі результати ніж дівчата 6 класу ($p < 0,05$). А за іншими результатами спостерігається тенденція до покращення результатів, але різниці в результатах тестування є статистично недостовірною.

Висновки. Інформативними показниками рухової підготовленості дівчат 6—7 класів є «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками» та «Стрибок у довжину з місця».

Проба Генчі є найбільш інформативною і може бути рекомендована для оцінки функціональної підготовленості дівчат 6 класу. Проба Серкіна може бути рекомендована для оцінки функціонального стану дівчат 7 класу.

Ключові слова: рухова підготовленість; функціональна підготовленість; дівчата середніх класів; інформативні показники.

Постановка проблеми. У зв'язку з суттєвим погіршенням рухової підготовленості дітей і підлітків одним із головних питань фізичного виховання стає оптимізація фізичного виховання в школі (Худолій О. М., Забора А. В., 2001; Худолій О. М., 2008; Головченко О. І., 2009).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми фізичної підготовки та вікового розвитку рухових здібностей школярів присвячені роботи Волкова Л. В. (1980), Ляха В.І. (2000), Шияна Б. М. (2001). Рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення одним з головних завдань фізичного виховання в школі (Андреева О.В., 1999; Дубровский В. И., 2005). Для доцільної та ефективної організації занять фізичною культурою необхідно мати об'єктивну інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів на кожному етапі їх навчання (Зациорський В. М., 1982; Іващенко О.В., 2001; Іващенко О.В., Пелепенко О.В., 2011; Худолій О. М., Єрмаков С. С., 2011; Іващенко О.В., Дуднік З.М., 2011). Наявність цієї інформації, особливо на етапі формування рухових функцій, має велике практичне значення

(Худолій О. М., 2011). Тому оцінка ефективності фізичного виховання в школі має проводитися з одного боку, за станом здоров'я учнів, а з іншого — за рівнем розвитку основних рухових здібностей, тобто за рівнем фізичної підготовленості учнів. Фізичний стан і працездатність школярів змінюються під впливом зовнішнього середовища, навчальних занять з фізичного виховання (Іващенко О. В., Карпунець Т. В., 2001). У зв'язку з цим, своєчасний контроль і оцінка підготовленості школярів дозволяють раціонально будувати навчальний процес і визначити його ефективність.

Дані обставини визначили вибір теми, постановку мети і основні напрямки цього дослідження.

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).

Матеріал і методи.

Мета дослідження — визначити інформативні показники рухової та функціональної підготовленості дівчат 6—7 класів.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Методологічною основою планування дослідження стали роботи які висвітлюють концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті (Худолій О. М., Карпунець Т. В., 2002; Худолій О. М., Іващенко О. В., 2004).

У програму тестування ввійшли загальновідомі тести (Сергієнко Л. П., 2001; Худолій О. М., Іващенко О. В., 2011; Худолій О. М., Іващенко О. В., Карпунець Т. В., 2011):

Тест 1. Стрибки з «надбавками».

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 досліджуваний 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.

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.

3. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками.

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, 1/2 і 2/3 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.

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 в упорі лежачи.

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.

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.

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.

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 такі функціональні проби.

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. Спочатку визначається час затримки дихання на вдиху 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).

Суттєве скорочення часу виконання проби вказує на погіршення функції дихання, а також кровообігу і нервової системи. При регулярних і вірно побудованих фізкультурних заняттях час затримки дихання повинен збільшуватися. Проби із затримкою дихання мають низку протипоказань, наприклад, запаморочення, тому їх необхідно проводити з обережністю.

Для аналізу результатів тестування використовувалися методи математичної статистики. Для обробки первинних даних застосовувались як прості описові статистики (середнє значення (M), стандартне відхилення (Q), дисперсія (D), коефіцієнт варіації (V)), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (кореляційний аналіз (R), t-критерій Стюдента (Tr), критичне значення t-критерія Стюдента (P), 7 бальна шкала оцінювання).

У дослідженні по фізичній та функціональній підготовці взяли участь 28 учнів (14 дівчат 6 класу та 14 дівчат 7 класу), ліцей №107, м. Харків.

Результати дослідження.

В таблицях 1, 2 наведені результати аналізу тестування рухової і функціональної підготовленості дівчат 6—7 класів.

Таблиця 1.

Результати тестування рухової підготовленості дівчат 6—7 класів

№ з/п	Назва тесту	6 клас		7 клас		T _p	P _(0,05)
		Mx	s	Mx	s		
1	Стрибки з надбавками	3,6	1,15	4	1,18	0,91	>0,05
2	Оцінка часових параметрів руху 5 секунд	1,9	1,97	1,8	1,64	0,15	>0,05
3	Оцінка часових параметрів руху 10 секунд	1,9	1,56	1,7	1,47	0,17	>0,05
4	Оцінка часових параметрів 30 секунд	2,7	5,25	2,2	4,35	0,26	>0,05
5	Оцінка часових параметрів 60 секунд	3,5	6,83	2,9	5,72	0,25	>0,05
6	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками	7,5	1,65	10,3	2,59	3,42	<0,05
7	Човниковий біг	11,8	0,46	11,7	0,36	0,64	>0,05
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	8,9	2,4	10,2	2,23	1,49	>0,05
9	Згинання і розгинання рук у висі	0,79	0,8	1,2	0,87	1,3	>0,05
10	Вис на зігнутих руках	6,8	1,9	8	1,36	1,92	>0,05
11	Стрибки у довжину з місця	1,43	0,15	1,59	0,1	3,46	<0,05

P_(0,05)=2,064; n=24

Таблиця 2.

Результати тестування функціональної підготовленості дівчат 6—7 класів

№ з/п	Назва тесту	6	клас	7	клас	T _p	P _(0,05)
		Mx	S	Mx	S		
1	Проба Штанге	40,7	8,34	36,3	8,59	1,37	>0,05
2	Проба Генчі	36,3	10,63	30,4	9,07	1,57	>0,05
3	Проба Серкіна 1	36,3	10,63	30,4	9,07	1,57	>0,05
4	Проба Серкіна 2	9,7	2,27	9,8	2,89	0,1	>0,05
5	Проба Серкіна 3	30,4	8,23	26,4	9,86	1,16	>0,05

Аналіз результатів тестування показав, що в тестах «оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками» (тест 6) та «стрибки у довжину з місця» (тест 11) дівчата 7 класу показують статистично достовірно кращі результати ніж дівчата 6 класу ($p < 0,05$). А за іншими результатами спостерігається тенденція до покращення результатів, але різниця в результатах тестування є статистично недостовірною.

Таким чином, з віком у дівчат покращується швидко-силова підготовленість.

Результати порівняння функціональної підготовленості дівчат 6—7 класів наведені в таблиці 2.

Аналіз результатів тестування функціональної підготовленості дівчат 6—7 класів показав, що різниця в результатах тестування є статистично недостовірною ($p > 0,05$).

Результати кореляційного аналізу результатів тестування рухової та функціональної підготовленості дівчат 6 класів свідчить, що між результатами в тестах «оцінка сприйняття часових параметрів руху за 5 с» (тест 2) та 10 с (тест 3) спостерігається статистично достовірний зв'язок $r = 0,67$ ($p < 0,05$). Та

між результатами в тестах «оцінка сприйняття часових параметрів руху 30 с» (тест 4) та 60 с (тест 5) — $r = 0,87$ ($p < 0,05$).

Кореляційний аналіз показав, що тісний зв'язок спостерігається між результатами проби Генчі (тест 13) та Серкіна 1 фаза (тест 14) $r = 0,93$ ($p < 0,05$); негативний кореляційний зв'язок спостерігається між оцінкою часових параметрів руху 10 с (тест 3) та пробою Штанге (тест 12), Серкіна 2 фаза (тест 15) ($r = -0,51$).

Проба Генчі має найбільше кореляційних зв'язків з іншими пробами.

Таким чином, проба Генчі є найбільш інформативною і може бути рекомендована для оцінки функціональної підготовленості дівчат 6 класу.

Результати кореляційного аналізу результатів тестування рухової та функціональної підготовленості дівчат 7 класів свідчить, що між результатами в тестах «оцінка часових параметрів руху 30 с» (тест 4) та «оцінкою часових параметрів руху 60 с» (тест 5) спостерігається статистично достовірний зв'язок ($r = 0,81$; $p < 0,05$). Також між результатами в тестах «висі на зігнутих руках» (тест 10) та «у згинанні і роз-

гинанні рук в упорі лежачи» (тест 8) спостерігається статистично достовірний зв'язок ($r=0,83$; $p<0,05$).

Виявлено статистично достовірний зв'язок між результатами в тестах «оцінка сприйняття силових параметрів руху руками (тест 6) та пробою Генчі, Серкіна 1,2,3 фазою ($r=0,8$; $p<0,05$).

Кореляційний аналіз показав, що між пробою Серкіна (3 фазою) та пробою Штанге ($r=0,86$), пробою Генчі ($r=0,88$), пробою Серкіна (1 фаза) ($r=0,88$), пробою Серкіна (2 фаза) ($r=0,85$) спостерігається статистично достовірні зв'язки.

Таким чином, проба Серкіна (3 фаза) має найбільш кореляційних зв'язків з іншими пробами, тому проба Серкіна є найбільш інформа-

тивною і може бути рекомендована для оцінки функціонального стану дівчат 7 класу.

Висновки. Інформативними показниками рухової підготовленості дівчат 6—7 класів є «Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками» та «Стрибок у довжину з місця».

Проба Генчі є найбільш інформативною і може бути рекомендована для оцінки функціональної підготовленості дівчат 6 класу. Проба Серкіна може бути рекомендована для оцінки функціонального стану дівчат 7 класу.

Перспективою подальших розвідок є дослідження вікової динаміки рухової підготовленості хлопців середніх класів.

Список літератури

1. Андреева О.В. Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку // 36.наук.праць II Всеукр.конф.аспірантів «Молода спортивна наука України». — Львів: ЛДІФК, 1999. — С.154-160.
2. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей школярів. — К.: Радянська школа, 1980. — 102 с.
3. Волков В. М., Філін В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
4. Годик М. А. Спортивная метрология : Учебник для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1988 — 192 с.
5. Головченко О. І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей / Головченко О. І. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — №2. — С. 15—18. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/494>
6. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. — 3-е изд. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005 — 528 с.
7. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: 5—11 класи: методичний посібник. — К.: Літера ЛТД, 2011. — 368 с.
8. Заціорский В. М. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры./ Заціорский В. М. — М.: Физкультура и спорт, 1982 — 256 с.
9. Іващенко О.В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми / Іващенко О.В. // Теорія та практика фізичного виховання. — 2001. — № 1. — С. 26—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
10. Іващенко О.В. Нормативні показники тренувальних навантажень на початковому етапі підготовки юних гімнасток 6—8 років /О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець // Теорія та практика фізичного виховання. — 2001. — № 3. — С. 19—24. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/23>
11. Іващенко О.В. Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів / Іващенко О.В., Дуднік З.М.// Теорія та методика фізичного

References

1. Andreeva O.V. (1999). Faktori, scho limituyut zdorov'ya divchat serednogo shkilnogo viku // Zb.nauk.prats II Vseukr.konf.aspirantiv «*Moloda sportivna nauka Ukraini*». Lviv: LDIFK, 154-160.
2. Volkov L. V. (1980). Metodika viovannya flzichnih zdlbnostey shkolyariv. K.: *Radyanska shkola*, 102.
3. Volkov V. M., & Filin V.P. Sportivniy otbor. M.: *Fizkultura i sport*, 176.
4. Godik M. A. (1988). Sportivnaya metrologiya : Uchebnik dlya institutov fiz. kulturi. M.: *Fizkultura i sport*, 192.
5. Golovchenko O. I. (2009). Charakteristika spetsialno organizovanoyi ta spontannoyi ruhovoyi aktivnosti v uchniv serednogo shkilnogo viku z riznim rivnem rozvitku osobistisnih yakostey. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (2), 15—18. Rezhim dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/494>
6. Dubrovskiy V. I. (2005). Sportivnaya meditsina : Uchebnik dlya studentov vuzov, obuchayuschihysya po pedagogicheskim spetsialnostyam. 3-e izd., pod. M. : Gumanitar. izd. tsentr VLADOS, 528.
7. Dyatlenko S. M. (2011). Flzichna kultura v shkoli: 5—11 klasi: metodichniy posibnik. K.: *Litera LTD*, 368.
8. Zatsiorskiy V. M. (1982). Sportivnaya metrologiya: Uchebnik dlya in-tov fiz. kulturyi. M.: *Fizkultura i sport*, 256.
9. Ivashchenko O. V. (2001). Metodika navchannya gimnastichnim vpravam shkilnoyi programi. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 26—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
10. Ivashchenko O.V., & Karpunets T. V. (2001). Normativni pokazniki trenuvalniy navantazhen na pochatkovomu etapi pidgotovki yunih gimnastok 6—8 rokov. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (3), 19—24. Rezhim dostupu: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/23>
11. Ivashchenko O.V., & Dudnik Z.M. (2011). Vikovi osoblivosti rozvitku ruhovih zdlbnostey divchat starshih klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (8), 3—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.8.727>

- виховання: Науково-методичний журнал. — 2011. — № 8. — С. 3—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.8.727>
12. 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. — 2011. — № 10. — С. 3—9. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.10.743>
 13. Лях В. І. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. — М.: Терра — Спорт, 2000. — 192 с.
 14. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001 — 439 с.
 15. Худолій О.М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / Худолій О.М., Забора А.В.// Теорія і практика фізичного виховання. — 2001. — № 1.— С. 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.1>
 16. Худолій О. М., Планування експерименту в дослідженні процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О. М., Карпунець Т. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2002. — № 4. — С. 2—8. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2002.4.73>
 17. Худолій О.М., Концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні / Худолій О.М., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2004. — № 4. — С. 2—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2004.4.140>
 18. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / О.М.Худолій. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.
 19. Худолій О.М. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2008. — № 9. — С. 19—35. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2008.9.454>
 20. Худолій О. М., Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Худолій О. М., Єрмаков С. С. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 5. — С. 3—18, 35—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707>
 21. Худолій О.М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I / Худолій О.М.// Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 1. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.1.683>
 22. Худолій О.М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення II / Худолій О.М.// Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 2. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>
 23. Худолій О. М., Педагогічна практика в школі. Повідомлення II / Худолій О. М., Іващенко О.В. //Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 9. — С. 19—32. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>
 24. Худолій О. М., Робоча програма з педагогічної практики в школі (IV курс, напрям підготовки: 6.01020 Фізичне виховання)/ Худолій О. М., Іващенко О.
 12. Ivashchenko O.V., & Pelepenko O.V. (2011). Osoblivosti rozvitku ruhovih zdbnostey u divchat serednih klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 3—9. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.10.743>
 13. Lyah V. I. (2000). Dvigatelnyie sposobnosti shkolnikov: Osnovy teorii i metodiki razvitiya. M.: Terra — Sport, 192.
 14. Sergienko L. P. (2001). Testuvannya ruhovih zdbnostey shkolnyariv. K.: *Olimpiyska literatura*, 439.
 15. Khudolii O. M., & Zabora A.V. (2001). Teoretichni osnovi planuvannya navchalnoyi roboti z fizichnoyi kulturi v shkoli. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.1>
 16. Khudolii O. M., & Karpunets T. V. (2002). Planuvannya eksperimentu v doslidzhenni protsesu pidgotovki yunih gimnastiv. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 2—8. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2002.4.73>
 17. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2004). Kontseptualni pidhodi do rozrobki programi naukovih doslidzhen u fizichnomu viovanni. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 2—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2004.4.140>
 18. Khudolii O. M. (2008). Zagalni osnovi teoriiyi i metodiki fizicnogo viovannya: Navchalniyi posibnik. Kharkiv: «OVS», 406.
 19. Khudolii O. M. (2008). Metodika planuvannya navchalnoyi roboti z gimnastiki v shkoli. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 19—35. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2008.9.454>
 20. Khudolii O. M., Iermakov S. S. (2011). Zakonomirnosti protsesu navchannya yunih gimnastiv. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (5), 3—18, 35—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707>
 21. Khudolii O. M. (2011). Zakonomirnosti rozvitku silovih zdbnostey u fizichnomu viovanni i sporti. Povidomlennya I. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.1.683>
 22. Khudolii O. M. (2011). Zakonomirnosti rozvitku silovih zdbnostey u fizichnomu viovanni i sporti. Povidomlennya II. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (2), 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>
 23. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2011). Pedagogichna praktika v shkoli. Povidomlennya II. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 19—32. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>
 25. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Karpunets T. V. (2012). Robocha programa z pedagogichnoyi praktiki v shkoli (IV kurs, napryam pidgotovki: 6.01020 Fizichne viovannya). *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education],

- В., Карпунець Т. В. // Теорія і методика фізичного виховання. — 2012. — № 9. — С. 19—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821>
25. 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>.
26. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.
- (9), 19—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821>
26. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Pimenov O. O. (2012). Osoblivosti silovoyi pidgotovlenosti shkoliariv starshih klasiv. *Teoria ta metodika fizichnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>.
27. Shiyan B. M. (2001). Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya shkoliariv. *TernopIl: Navchalna kniga — Bogdan*, 272.

ИНФОРМАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 6-7 КЛАССОВ

Веремеенко В. Ю.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 7 с., 2 табл., 15 источников.

В связи с существенным ухудшением двигательной подготовленности детей и пиддлиткив одним из главных вопросов физического воспитания становится оптимизация физического воспитания, которая требует информативных показателей его контроля.

Цель исследования — определить информативные показатели двигательной и функциональной подготовленности девушек 6—7 классов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ результатов тестирования показал, что в тестах «оценка восприятия силовых параметров движений руками» (тест 6) и «прыжки в длину с места» (тест 11) девушки

7 класса показывают статистически достоверно лучшие результаты чем девочки 6 класса ($p < 0,05$). А по другим результатам наблюдается тенденция к улучшению результатов, но разница в результатах тестирования статистически недостоверной.

Выводы. Информативными показателями двигательной подготовленности девушек 6-7 классов является «Оценка восприятия силовых параметров движений руками» и «Прыжок в длину с места».

Проба Генчи является наиболее информативной и может быть рекомендована для оценки функциональной подготовленности девушек 6 класса. Проба Серкина может быть рекомендована для оценки функционального состояния девушек 7 класса.

Ключевые слова: двигательная подготовленность; функциональная подготовленность; девушки средних классов; информативные показатели.

INFORMATIVE PERFORMANCE MOTOR AND FUNCTIONAL TRAINING 6-7 GRADE GIRLS

Veremeyenko V.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 7 p., 2 tables., 15 sources

Due to the significant deterioration of motor readiness piddlitkiv children and one of the main issues is the optimization of physical education physical education that requires informative indicators of control.

The aim - to identify informative performance motor and functional training girls 6-7 grades.

To solve the tasks we used the following **methods**: theoretical analysis and synthesis of scientific and

methodological literature; teacher testing; methods of mathematical statistics.

Results. Analysis of test results showed that the tests «to evaluate the perception of power parameters movements hands» (Test 6) and «long jump from place» (test 11) 7th grade girls show statistically significantly better than girls 6th class ($p < 0,05$). And for the other results trend towards improved performance, but the difference in test results are not statistically significant.

Conclusions. Informative indicator of motor readiness girls grades 6-7 are «Assessing the perception

of power parameters movements hands» and «Jump into dozhynu the place.»

Ghencea test is the most informative and can be recommended to assess functional training class 6 girls. Serkina test may be recommended to evaluate the functional status of girls 7th grade.

Keywords: motor preparedness; functional preparedness; middle school girls; informative indicators.

Інформація про авторів:

Веремеєнко В. Ю.: viktoriya-veremeenko@yandex.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Веремеєнко В. Ю. Інформативні показники рухової та функціональної підготовленості

дівчат 6—7 класів / Веремеєнко В. Ю. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 4. — С. 32—39. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1034>

Стаття надійшла до редакції: 15.12.2013 р.