

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

УДК 796.925

СТРУКТУРА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Худолій О.М., Мірошніченко Д.Т.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет

Анотація. Стаття присвячена аналізу структури рухової підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку. На основі даних експерименту визначена структура рухової підготовленості дівчаток, розроблені методичні рекомендації до пріоритетного розвитку рухових здібностей у дівчаток молодшого шкільного віку.

Ключові слова: рухова підготовленість, швидкісно-силова підготовленість, дівчатка молодших класів.

Постановка проблеми. Аналіз структури рухової підготовленості має важливе значення для визначення стратегії розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що рівень розвитку рухових здібностей є основою для підвищення ефективності навчального процесу в початковій школі (Ф.Г. Казарян, 1964; Є.П. Ільїн, 2003; М.В. Зубаль, 2008; Н.В. Москаленко, 2007; О.М. Худолій, 2011).

У зв'язку з викладеним вище, представляється актуальним дослідження структури рухової підготовленості молодших школярів.

Зв'язок теми дослідження з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди на 2012—2016 рр. з проблеми «Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (№ держ. реєстрації 0112U002008).

Мета дослідження — визначити структуру рухової підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку.

Для цього було підібрано двадцять тестів, які характеризували наступні прояви рухового хисту: 1. Сила — 6 тестів. 2. Гнучкість — 3 тести. 3. Управління рухами в просторі — 3 тести. 4. Управління рухами за часом — 4 тести. 5. Управління рухами за ступенем м'язових зусиль — 2 тести. 6. Бистрота — 2 тести (див. табл. 1, 2).

Для обробки результатів тестування був використаний факторний аналіз.

Результати дослідження. Результати факторного аналізу наведені в таблицях 1, 2. У дівчаток 7 років в результаті аналізу виділилося чотири фактори. Перший фактор пояснює 46,3% варіації результатів в загальній дисперсії. З першим фактором мають найбільшу кореляцію «Три стрибки по міткам за 5 сек» (0,948), «З упору лежачи згинання і розгинання рук» (0,885), «Відведення лівої ноги в сторону» (-0,827). Фактор отримав назву «Загальна фізична підготовленість».

Другий фактор пояснює 22,5% варіації результатів в загальній дисперсії. З фактором найбільшу кореляцію мають показники управління рухами. Фактор інтерпретується як «Управління рухами».

Третій фактор пояснює 17,1% варіації результатів в загальній дисперсії. З фактором має найбільшу кореляцію бистрота рухів. В зв'язку з цим фактор має назву «Бистрота».

Четвертий фактор уточнює другий.

У дівчаток 8 років також спостерігається чотирьох факторна структура рухової підготовленості.

Перший фактор пояснює 38,4% варіації результатів в загальній дисперсії. З першим фактором найбільшу кореляцію мають показники управління рухами і статичної сили. Фактор отримав назву «Силова підготовка». Це пояснюється тим, що фактор підсилюється якщо зростає помилка в управлінні рухами, які потребують достатньої силової підготовленості, тобто недостатня силова підготовленість призводить до збільшення помилок в управлінні рухами.

Другий фактор пояснює 25,7% варіації результатів в загальній дисперсії. З фактором найбільшу кореляцію має теплінг-тест. В зв'язку з цим фактор інтерпретується як «Бистрота».

Третій фактор пояснює 18,3% варіації результатів в загальній дисперсії. З фактором найбільшу кореляцію має «Стрибок в довжину з місця». Фактор має назву «Швидкісна сила».

Факторна структура рухової підготовленості дівчаток 7 років

	Показники	Фактори				h ²
		1	2	3	4	
1	Стрибок в довжину, см	0,468			-0,439	0,509
2	Вис, с	0,737	0,482			0,799
3	З положення лежачи на животі, прогнутися, с		0,620			0,490
4	З вису лежачи згинання і розгинання рук	0,668				0,556
5	З упору лежачи згинання і розгинання рук	0,885		-0,306		0,907
6	Присідання на двох ногах	-0,688	0,572			0,814
7	Нахил вперед, см	0,802		-0,339		0,833
8	Викрут в плечових суглобах, см	0,816				0,752
9	Відведення лівої ноги в сторону	-0,827			0,387	0,853
10	Стрибок у довжину з мінімальним збільшенням довжини		-0,890			0,841
11	Почережне прийняття положення рук в сторону з мінімальним збільшенням кута		0,427	0,530	-0,538	0,759
12	Почережний підйом ніг вперед з мінімальним збільшенням кута в положенні лежачи		0,729	0,470		0,833
13	П'ять стрибків по мітках за 3 с		-0,358	0,582		0,532
14	П'ять стрибків по мітках за 5 с		-0,471		0,390	0,410
15	Три стрибки по мітках за 3 с				0,620	0,398
16	Три стрибки по мітках за 5 с	0,948				0,942
17	Теплінг-тест, за 10 с	-0,716				0,533
18	Час виконання 10 сплесків, с			0,758		0,578
19	Стрибок у довжину на 50% від максимального, помилка у %			0,629		0,454
20	Кидання м'яча (0,5 кг) з положення сидячи на 50% від максимального, помилка у %	-0,477			0,688	0,800
		6,304	3,057	2,325	1,906	13,591
	%	46,381	22,490	17,105	14,024	100%

Четвертий фактор навантаження не несе.

Таким чином, у дівчаток 7 і 8 років спостерігається чітка структура рухової підготовленості, яка має тенденцію до зміни з віком. У дівчаток 7 років найбільш інформативними тестами для контролю за руховою підготовленістю є: «З упору лежачи згинання і розгинання рук», «Викрут в плечовому суглобі, см», «Стрибок в довжину з мінімальним збільшенням довжини», «теплінг-тест».

У дівчаток 8 років найбільш інформативними тестами для контролю за руховою підготовленістю є: «З положення лежачи на животі, прогнутися, с», «викрут в плечовому суглобі, см», «стрибок в довжину з мінімальним збільшенням довжини», «теплінг-тест».

Висновки:

1. У факторній структурі рухової підготовленості дівчаток 7 років виділяється «Загальна фі-

зична підготовленість», «здібність до управління рухами», а також «Здібність до прудких ненавантажених рухів».

2. У факторній структурі рухової підготовленості дівчаток 8 років виділяється «Силова підготовленість», «Здібність до прудких ненавантажених рухів» та «Швидко-силово підготовленість».

Перспективою подальших досліджень є вивчення впливу рівня розвитку рухових здібностей на процес навчання фізичним вправам школярів молодших класів.

Список літератури

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
2. Зубаль М.В. Темп розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду / Зубаль М. В. // Педагогіка, психологія та

Факторна структура рухової підготовки дівчаток 8 років

	Показники	Фактори				h ²
		1	2	3	4	
1	Стрибок в довжину, см			0,858		0,837
2	Вис, с	-0,869	-0,328		0,308	0,957
3	З положення лежачи на животі, прогнутися, с	-0,944				0,913
4	З вису лежачи згинання і розгинання рук			-0,795		0,676
5	З упору лежачи згинання і розгинання рук	-0,471		0,349	0,809	1,000
6	Присідання на двох ногах	-0,975				0,996
7	Нахил вперед, см		0,428	-0,600		0,574
8	Викрут в плечових суглобах, см	-0,382	-0,781		-0,347	0,885
9	Відведення лівої ноги в сторону	0,423		-0,723		0,765
10	Стрибок у довжину з мінімальним збільшенням довжини		-0,950			0,909
11	Почережне прийняття положення рук в сторони з мінімальним збільшенням кута	0,933			0,339	0,998
12	Почережний підйом ніг вперед з мінімальним збільшенням кута в положенні лежачи				0,978	0,989
13	П'ять стрибків по міткам за 3 с		-0,953			0,948
14	П'ять стрибків по міткам за 5 с			-0,530	0,806	0,999
15	Три стрибки по міткам за 3 с	0,704		0,578		0,891
16	Три стрибки по міткам за 5 с	0,973				0,978
17	Теплінг-тест, за 10 с		0,981			0,981
18	Час виконання 10 сплесків, с	0,551	-0,592		0,583	0,996
19	Стрибок у довжину на 50% від максимального, помилка у %	0,782		-0,509		0,892
20	Кидання м'яча (0,5 кг) з положення сидячи на 50% від максимального, помилка у %	-0,617	-0,698			0,879
		6,943	4,649	3,307	3,162	18,063
	%	38,440	25,741	18,311	17,508	100%

- медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. Єрмакова С. С. — Х., 2008. — № 9. — С. 50—54.
3. Казарян Ф.Г. Динамика розвитку м'язової сили у школярів / Казарян Ф.Г. // Теорія і практика фіз. культури. — 1964. — № 3. — С. 36—39.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія]. — Д.: Інновація, 2007. — 252 с.
5. Худолій О.М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I, II // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 1, 2.

Надійшла до редакції 20.10.2012 р.

Худолій О.Н., Мірошніченко Д.Т. Структура двигателіної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку.

Стаття посвячена аналізу структури двигателіної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку. На основі даних експерименту визначена структура двигателіної підготовленості дівчаток, розроблені методичні рекомендації к пріоритетному розвитку двигателіних здібностей у дівчаток молодшого шкільного віку.

Ключові слова: двигателіна підготовленість, швидкісно-силова підготовленість, дівчатка молодших класів.

Khudolii O.M., Miroshnihenko D.T. Structure of motive preparedness of girls of midchildhood.

The article is sanctified to the analysis of structure of motive preparedness of girls of midchildhood. On the basis of data of experiment there is a certain structure of motive preparedness of girls, methodical recommendations are worked out to priority development of motive capabilities for the girls of midchildhood.

Keywords: motive preparedness, speed-power preparedness, girls of junior classes.

УДК 796.925

ЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ З УСПІШНІСТЮ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ У ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бойчук Р. І.

ДВНЗ «Івано-Франківський коледж фізичного виховання»

Анотація. У статті розглядаються питання впливу рухової пам'яті та інших мнемічних процесів на процес оволодіння руховими діями. Визначено кореляційні взаємозв'язки між показником, що характеризував прояв рухової пам'яті та якістю оволодіння учнями технічними прийомами гри у волейбол.

Ключові слова: волейбол, рухова пам'ять, кореляційні взаємозв'язки, технічні елементи гри.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Волейбол – один з найпопулярніших і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою у волейбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Однак, з самого початку оволодіння волейболістами-початківцями елементами техніки гри у волейбол пов'язано з рядом специфічних труднощів, які полягають в тому, що учням доводиться виконувати технічні елементи за короткий відрізок часу, без попередньої обробки, без будь-яких зупинок м'яча, затримок, кидків, тощо. Значними труднощами для новачка є також вирішення розумового завдання, де волейболістам доводиться здійснювати контроль за послідовністю виконання рухів, направляти м'яч за завданням і самостійно орієнтуватися. Все це вимагає певного рівня розвитку координаційних здібностей у школярів [3, 10].

У структурі координаційних здібностей перш за все потрібно відзначити сприйняття і аналіз власних рухів усього тіла і окремих його ланок у їх складній взаємодії, формування конкретної програми виконання рухів [10]. Рівень координаційних здібностей перш за все залежить від рухової пам'яті [1]. Це особливість центральної нервової системи – запам'ятовувати рухи і відтворювати їх в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Моторна пам'ять в складно координованих рухах спортивних ігор вміщує багато навичок різного ступеня складності. Це забезпечує прояв координаційних здібностей в складних умовах, що постійно змінюються. Власне кажучи, наявність великого об'єму моторної пам'яті передбачає швидкі й ефективні рухові дії [1, 3, 8, 10]. Ефективне оволодіння руховою дією, значною мірою, залежить від активізації мисленневої та мнемічної діяльності школяра.

Однак питанню визначення ролі рухової пам'яті в успішності оволодіння технічними прийомами гри в волейбол учнями на уроках фізичної культури в спеціальній літературі приділяється на нашу думку недостатньо уваги, що й зумовило постановку мети та завдань дослідження.

Мета дослідження — визначити роль функцій рухової пам'яті в процесі оволодіння технічними прийомами гри в волейбол у школярів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

Провести аналіз науково-методичної літератури щодо визначення понять «рухова пам'ять» та «пам'ять на рухи».

Встановити взаємозв'язок рівня розвитку рухової пам'яті та оволодіння елементами техніки гри у волейбол.

Методи дослідження та організація дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, експертна оцінка, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі ЗШ № 25 міста Івано-Франківська, в якому взяло участь 34 учні 5-х класів. Оцінку рівня розвитку рухової пам'яті ми здійснювали за допомогою складної за координацією вправи, що мала циклічний характер з перехресною координацією та виконувалася зі змінною площини [11]. Вихідне положення (В.п.) – праву руку вбік, ліву – вниз; 1 – праву руку вниз, ліву вперед; 2 – праву руку вперед, ліву вниз; 3 – праву руку вниз, ліву – в бік; 4 – В.п. Вправа вважалася вивченою, якщо вона виконувалася п'ять разів підряд. Результат визначався за кількістю спроб витрачених на вивчення вправи. Рівень технічної підготовленості визначався за допомогою тестів: 1. Передача м'яча зверху двома руками над собою в колі діаметром 3м, висота передачі 1,5м (кількість передачі); 2. Передача м'яча знизу двома руками над собою в колі діаметром 3м, висота передачі 1,5м