

Доведено, що максимальна частка дітей з високим рівнем мотивації до занять фізичною культурою, а саме 29,24%, знаходиться серед молодших школярів, які займаються плаванням. Крім того, значний відсоток дітей з високим рівнем ставлення до занять, що склав 20,76%, виявлено серед школярів, які відвідують заняття з аеробіки.

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – №1 (21). – С. 94-98.

2. Лисак І. В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02 / І. В. Лисак; НУФВСУ. – Київ, 2012. – 23 с.

3. Франків Є.Є. Мотивація рухової активності школярів / Є.Є. Франків, І. М. Григус // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 6. – С. 15-18.

4. Хрипко І.В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02 / І.В.Хрипко; НУФВСУ. – Київ, 2012. – 21 с.

## ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ СКРИНІНГУ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ярмак Олена

*Білоцерківський національний аграрний університет*

З метою обґрунтування технології скринінгу фізичного стану юнаків 15-17 років дослідження проводилося за наступним алгоритмом:

- визначення головних факторів, що визначають фізичний стан юнаків 15-17 років із розрахунком внеску кожного фактора до загальної дисперсії;
- визначення групи показників, що значною мірою відображають фізичний стан юнаків 15-17 років на основі вивчення кореляційних взаємозв'язків.

Враховуючи результати кореляційного та факторного аналізу, нами були виявлені найбільш інформативні і прийнятні показники для практичного застосування в освітніх закладах, які в повній мірі характеризують фізичний стан юнаків 15-17 років.

Фактор І, на частку якого припадає 26,25 % загальної дисперсії, ототожнений нами з фізичним розвитком юнаків 15-17 років демонструє факторне навантаження показників: МТ ( $r=0,957$  при  $p<0,01$ ); ОГК ( $r=0,816$  при  $p<0,01$ ), охватних розмірів талії ( $r=0,936$  при  $p<0,01$ ), тазу ( $r=0,965$  при  $p<0,01$ ), плеча ( $r=0,824$  при  $p<0,01$ ). Простота вимірювання даних показників і доступність використання методик дослідження в практиці фізичного

виховання ще більше посилюють їх цінність. Коефіцієнти кореляції перевищують  $r_{кр} = 0,321$  на рівні значимості  $p=0,01$ , отже, можна стверджувати про інформативність даних показників.

Показники, які характеризують діяльність серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи складають основу II, III, та IV факторів, роблять внесок – 30,38 % у загальну дисперсію. Демонструють факторне навантаження показників ЧСС<sub>сп</sub> ( $r=-0,843$  при  $p<0,01$ ), АТ<sub>сист</sub> ( $r=0,823$  при  $p<0,01$ ), АТ<sub>диаст</sub> ( $r=0,855$  при  $p<0,01$ ), проба Генче ( $r=0,778$  при  $p<0,05$ ); проба Штанге ( $r=0,791$  при  $p<0,05$ ); індекс Робінсона ( $r=0,707$  при  $p<0,05$ ) індекс Скібінського ( $r=0,704$  при  $p<0,05$ ), проба Ромберга ( $r=0,723$  при  $p<0,05$ ), проба Яроцького ( $r=0,714$  при  $p<0,05$ ). Отримані данні дозволяють стверджувати, що показники функціонального стану забезпечують високу інформативність при комплексному підході до оцінки фізичного стану юнаків 15–17 років.

Показники, які характеризують фізичну працездатність складають основу фактора V, роблять внесок у загальну дисперсію -10,38 %. Демонструють факторне навантаження показників РWC<sub>170</sub> ( $r=0,727$  при  $p<0,05$ ) та індексу Руф'є ( $r=0,730$  при  $p<0,05$ ). Мають високі кореляційні взаємозв'язки з показниками інших факторів (від  $r=0,341$  до  $r=0,585$  при  $p<0,05$ ), коефіцієнти кореляції перевищують  $r_{кр} = 0,321$  на рівні значимості  $p=0,01$  для вибірки  $n=100$ . Отже зміст цих показників дозволяє зробити висновок, що показники фізичної працездатності забезпечують високу інформативність при розробці комплексної системи.

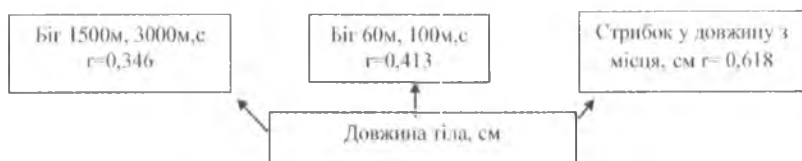


Рис. 1. Кореляційні взаємозв'язки між довжиною тіла та показниками фізичної підготовленості

Фактор VI має внесок 5,75 % у загальну дисперсію з факторним навантаженням показників бігу на 60 і 100 м ( $r=0,848$  при  $p<0,01$ ), бігу на 1500 м і 3000 м ( $r=0,901$  при  $p<0,01$ ), результатом стрибка у довжину з місця ( $r=0,721$  при  $p<0,05$ ). Результати проведених досліджень свідчать також про достовірні кореляційні взаємозв'язки ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) між довжиною тіла і даними показниками (рис. 1).

В зв'язку з цим доцільно використовувати методику визначення рівня фізичної підготовленості за системою індексів Т.Ю. Круцевич (2006). Зазначена система індексів адаптована до індивідуальних показників досліджуваних, враховує показники фізичного розвитку та рівень функціональної підготовленості юнаків. Коефіцієнти кореляції перевищують  $r_{кр} = 0,321$  на рівні значимості  $p=0,01$ , що свідчить про інформативність показників.

Отже, вивчення кореляційних взаємозв'язків між показниками всередині

факторів і між окремими факторами дозволило виявити інформативні і прийнятні для практичного застосування в освітніх закладах показники фізичного розвитку, функціонального стану, захворюваності, фізичної підготовленості та працездатності, які значною мірою відображають фізичний стан юнаків 15–17 років.

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ**

**Ячнюк Юрій**

*Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича*

На сучасному етапі розвитку гандболу значно збільшується обсяг рухової діяльності, яка вимагає прояву ініціативи, швидкості реакцій, здібності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Рухова активність гандболістів уключає в себе ходьбу, біг, стрибки, прискорення, ловіння й передачу м'яча, кидки м'яча у ворота, у більшості випадків при протидії суперників.

Найбільш успішно в ігровій діяльності виступають гандболісти, які володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється в удосконаленні таких спеціалізованих сприйнянь, як «відчуття м'яча», «відчуття суперника» [1].

Процес навчання співвідноситься з набуттям знань, умінь і навичок. Кінцевим результатом рухового навчання вважається вироблення високо керованої пластичної навички, однак для ігрової спортивної практики цього виявляється недостатньо. Значний рівень спортивної майстерності вимагає від гандболістів не тільки високо керованої навички, але й, головним чином, здатності швидко (без попередньої підготовки) вирішувати будь-які рухові завдання в межах даної ігрової ситуації.

Методика тренування в гандболі переслідує перш за все ретельне відпрацювання певних технічних навичок і тактичних умінь, необхідний розвиток спеціальних фізичних якостей, та разом з тим не створює необхідних умов для вдосконалення психофізіологічних здібностей, що лежать в основі формування рухових здібностей.

При використанні даного підходу в основі утворення нових рухових умінь лежить антиципація і екстраполяція, які забезпечують «перенесення навичок». Спортсмен, навчаючись обмеженому числу варіантів навички, набуває здатності виконувати їх необмежену кількість. Така специфічна рухова активність гандболістів дозволяє розвивати оперативну спроможність – руховий інтелект [2].

Гнучка, варіативна техніка виконання прийомів гри у поєднанні з тактичним мисленням є основним джерелом підвищення результативності гравців у сучасному гандболі. Основними показниками технічної майстерності