

Литература

- 1 Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 185 с.
- 2 Кочеткова, И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. – М. : Советский спорт, 1989. – 36 с.
- 3 Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник; под ред. В. А. Епифанов, Г. Л. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990. – 368 с.

УДК 796.012.234-053.4

А. Н. Мельникова

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ

В работе рассматривается вопрос оценки гибкости детей 5–6 летнего возраста, с применением авторской методики проведения теста. Показано, что гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышцы, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации.

Представляет научный интерес вопрос о соотношении уровней развития гибкости у мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Традиционно считается, что показатели гибкости достоверно выше у девочек [1, с. 274].

Для измерения гибкости в физическом воспитании детей используются разнообразные тесты. Наиболее распространенный тест «Наклон вперед из положения сидя» является несовершенным с точки зрения метрологических требований. Результаты этого теста зависят от размеров и пропорций тела, их измерение проводится по шкале интервалов, что не позволяет определять отношения, высчитывать проценты, рассчитывать коэффициент вариации. В итоге этот тест является гетерогенным, недостаточно информативным и ненадежным [2, с. 77]. Однако существует модифицированный тест «Наклон вперед из положения лежа» (по методике В. Н. Старченко) удовлетворяющий основным требованиям метрологии. Результаты этого модифицированного теста не зависят от пропорций тела и его длины, измеряются по шкале отношений, что позволяет обрабатывать их всеми математическими методами [3, с. 225–229]. Адекватность этого теста составляет 100 %, информативность теста высокая, надежность теста высокая ($r = 0,96$), гомогенность теста высокая [3, с. 225].

Цель работы заключалась в сравнительном исследовании уровня развития активной гибкости у мальчиков и девочек 5–6 лет с использованием модифицированного теста «Наклон вперед из положения лежа» (по методике В. Н. Старченко).

Данный тест предназначен для определения уровня активной гибкости в тазобедренном суставе и нижнем отделе позвоночника практически здоровых людей обоих полов.

Выполняется тест следующим образом:

- тестируемый занимает положение лежа на спине, ноги прямые, пятки упираются в упоры измерительной доски, руки вытянуты вдоль туловища;
- заняв положение сидя, тестируемый наклоняется вперед, вытягивает руки, сводит кисти рук вместе, делает две активные попытки и на третий раз максимально сгибается,

пытается вытянутыми пальцами рук достать максимально далекую точку разметки и задерживается в этом положении на 2 с. (Чтобы избежать сгибания в коленях, ноги тестируемого держат прижатыми к полу два ассистента.)

Измерению подлежат следующие параметры:

- в положении лежа на спине посредством разметки измеряется расстояние $L1$ от кончиков пальцев вытянутых вдоль туловища рук до упоров для ног. (Необходимо следить, чтобы туловище тестируемого не было перекошено и расстояния от упора до пальцев правой и левой рук были одинаковыми);

- в положении сидя, руки вперед, спина прямая, плечи опущены, измеряется расстояние между доской (опорой) и осью плечевого сустава H ;

- в положении максимального наклона вперед посредством разметки измеряется расстояние $L2$ между упорами для пяток ног и кончиками пальцев вытянутых вперед рук. (Когда пальцы рук не достают до упора для ног, величина $L2$ берется за знаком минус);

- расстояние L между кончиками пальцев рук в положении лежа на спине, руки вдоль туловища и кончиками пальцев вытянутых вперед рук в положении максимального наклона вперед вычисляется по формуле: $L = L1 + L2$.

Интерпретация прямых результатов теста:

Получившуюся величину L сравнивают с величиной H и высчитывают процент сгибания в условном сложном суставе от максимального по формуле:

$$I_{\text{гибк}} = L / 2H \cdot 100 \%,$$

где $I_{\text{гибк}}$ – индекс гибкости.

Максимальный теоретический результат этого теста L равен $2H$. При $L = 2H$ наблюдается 100-процентная гибкость, чего на практике не бывает. При $L = L1$ наблюдается полное отсутствие активной гибкости.

В нашем исследовании приняли участие 60 воспитанников УДО «Ясли-сад № 35 г. Гомеля». Среди них были 30 мальчиков и 30 девочек в возрасте 5–6 лет, посещающих старшую группу. Средний возраст мальчиков составил 5,47 года, а девочек – 5,57 года. Практическая часть исследования проведена в феврале 2017 года.

Воспитанники выполнили тест «Наклон вперед из положения лежа» (по методике В. Н. Старченко). Усредненные результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования воспитанников УДО «Ясли-сад № 35 г. Гомеля»

Пол	Мальчики					Девочки				
	H (см)	$L1$ (см)	$L2$ (см)	$L = L1 + L2$ (см)	$I_{\text{гибк}}$ (%)	H (см)	$L1$ (см)	$L2$ (см)	$L = L1 + L2$ (см)	$I_{\text{гибк}}$ (%)
$X_{\text{ср}}$	37,4	47	0,5	47,6	63,52	35,7	46	1,27	46,8	65,86
δ			5,06	7,15	7,57			5,95	6,86	9,52
$V, (\%)$					11,92					14,46

Среднее значение индекса гибкости у мальчиков составило $I_{\text{гибк}} = 63,52 \%$ при $\delta = 7,57$. Среднее значение индекса гибкости у девочек составило $I_{\text{гибк}} = 65,86 \%$ при $\delta = 9,52$. Причем вариация этого показателя у девочек ($V = 14,46 \%$) несколько выше чем у мальчиков ($V = 11,92 \%$).

Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии достоверных отличий в уровне развития гибкости у мальчиков и девочек с использованием t -критерия Стьюдента показала ее справедливость ($p > 0,05$).

Таким образом, можно заключить, что уровни гибкости у принявших участие в тестировании мальчиков и девочек 5–6 лет статистически не отличаются.

Литература

1 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 543 с.

2 Старчанка, У. М. Метралагічнае забеспячэнне тэста «Нахіл уперад са становішча седзячы» / У. М. Старчанка. Совершенствование форм и методов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск, 1997. – С. 77–79.

3 Старчанка, У. М. Спартыўная метралогія: вучэбны дапаможнік для студэнтаў вышэйшых навучальных устаноў (з грыфам МА РБ) / У. М. Старчанка. – Гомель : ГДУ імя Ф. Скарыны, 2017. – 282.

УДК 316.628.2:37.091.32:796-057.874(476.2-21Гомель)

А. Н. Метелица

ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ПОСЕЩЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ № 59 г. ГОМЕЛЯ

В статье представлены результаты пилотного исследования мотивации посещения уроков физической культуры и здоровья учащихся средней школы № 59. Выявлены внешние и внутренние мотивы, побуждающие учащихся к посещению уроков. Выделена структура внутренних побуждающих мотивов и представлено их количественное соотношение. Выявлена структура отталкивающих причин посещения уроков физической культуры и здоровья учащихся средней школы № 59.

Центральной проблемой физического воспитания в учреждениях образования является значительное снижение у учащихся учебной мотивации к урокам физической культуры и здоровья. Между тем, мотивация является необходимым условием, определяющим учебную активность учащихся, что напрямую отражается на её результативности. В связи с чем, возникает необходимость в изучении мотивации учащихся к посещению уроков физической культуры и здоровья. Проблеме изучения мотивации в физическом воспитании учащихся посвящено много научной литературы [1–4]. Дело в том, что зная особенности мотивации учащихся можно управлять их учебной активностью в требуемом направлении.

В этих целях нами было проведено пилотное исследование, направленное на выявление мотивации посещения уроков физической культуры и здоровья учащихся 7-х и 9-х классов средней школы № 59 г. Гомеля. Исследование было проведено в апреле 2017 года. В количественном отношении было исследовано 73 учащегося, из них 36 мальчиков и 37 девочек.

Исследуемым учащимся было предложено ответить на следующий вопрос анкеты: «Какие наиболее значимые три причины побуждают тебя посещать уроки физической культуры и здоровья?». Следует отметить, что некоторые учащиеся указывали меньшее количество побуждающих причин.

Обработка полученных ответов позволила выявить структуру мотивации посещения учащимися средней школы № 59 г. Гомеля уроков физической культуры и здоровья. Общее количество ответов на предложенный вопрос анкеты у мальчиков составило 87. Из них 78 ответов было отнесено к внутренним мотивам, а 12 ответов – к внешним мотивам. У девочек общее количество ответов составило 75. Из них 54 ответа было отнесено к внутренним мотивам, а 21 ответ к внешним мотивам (рисунок 1).