

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).07
УДК 796.323.2

Балацька Л.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м.Чернівці
Григоришина Т.Б.
викладач,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м.Чернівці
Головачук В.В.
викладач,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

ВПЛИВ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ НА ТЕХНІЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ

В час бурхливого розвитку баскетболу, чоловіча збірна України займає низькі позиції в світовому рейтингу. Аналізуючи ситуацію, що склалася, провідні тренери дійшли висновків, що потрібно шукати нові технології підготовки починаючи з початкових груп ДЮСШ, СДЮСШ і т.д. Використовуючи засоби степ аеробіки в тренувальному процесі пропонуємо поєднувати і послідовно заміщувати подібні за структурою кроки степ аеробіки на елементи баскетболу. **Результати.** За результатами проведеного педагогічного експерименту баскетболісти експериментальної групи показали достовірний приріст, на рівні $P=0,05$ за показниками штрафних кидків та пересування в захисній стійці баскетболіста. Середньогрупові значення штрафних кидків до експерименту становили $4,29+0,74$ і $6,41+0,59$ після його завершення. Середня швидкість переміщення в захисній стійці баскетболіста після закінчення експеримента зросла і склала $22,72+0,60$ с. Показник передачі м'яча в стінку в експериментальній групі до початку експерименту становив $27,33+1,76$ і $34,19+1,35$ після закінчення, що свідчить про достовірний приріст результатів на рівні $P<0,01$. Отримані дані в показниках ведення м'яча свідчать про істотні і достовірні зміни. Баскетболісти експериментальної групи збільшили показники з $11,65+0,24$ с до $10,38+0,18$ с, дані достовірні на рівні $P<0,001$. **Висновки.** Спеціальні комплекси степ аеробіки сприяють підвищенню технічних показників баскетболістів початкової групи підготовленості.

Ключові слова: баскетбол, степ аеробіка, початкова підготовка, технічна підготовленість, ДЮСШ.

Балацкая Л.В., Григоришина Т.Б., Головачук В.В. Влияние средств аэробики на технические показатели баскетболистов начальной группы подготовки. Во время бурного развития баскетбола, мужская сборная Украины занимает низкие позиции в мировом рейтинге. Анализируя сложившуюся ситуацию, ведущие тренеры пришли к выводу, что нужно искать новые технологии подготовки, начиная с начальных групп ДЮСШ, СДЮСШ и т.д. Используя средства степ аэробики в тренировочном процессе предлагаем сочетать и последовательно замещать подобные шаги степ аэробики на элементы баскетбола. **Результаты.** По результатам проведенного педагогического эксперимента баскетболисты экспериментальной группы показали достоверный прирост на уровне $P = 0,05$ по показателям штрафных бросков и передвижениям в защитной стойке баскетболиста. Среднегрупповые значения штрафных бросков составляли $6,41+0,59$ после его завершения. Средняя скорость перемещения в защитной стойке баскетболиста после окончания эксперимента выросла и составила $22,72+0,60$ с. Показатель передачи мяча в стенку $34,19+1,35$ после окончания, свидетельствует о достоверном приросте результатов на уровне $P <0,01$. Полученные данные ведения мяча выросли до $10,38+0,18$ с, достоверны на уровне $P <0,001$. **Выводы.** Специальные комплексы степ аэробики способствуют повышению технических показателей баскетболистов начальной группы подготовленности.

Ключевые слова: баскетбол, степ аэробики, начальная подготовка, техническая подготовленность, ДЮСШ.

Balatska L, Hryhoryshyna T., Golovachuk V. Influence of aerobics on the technical indicators of basketball players of the initial training group. During the rapid development of basketball, the men's national team of Ukraine occupies low positions in the world rankings. Analyzing the current situation, the leading coaches came to the conclusion that it is necessary to look for new training technologies starting from the initial groups of CYSS (children's and youth sports school), etc. Using step aerobics in the training process, we propose to combine and consistently replace similar in structure steps of step aerobics with elements of basketball. **Research findings.** According to the results of the pedagogical experiment, the basketball players of the experimental group showed a significant increase, at the level of $P=0,05$ in terms of free throws and movement in the basketball player's defensive position. The average group values of free throws before the experiment were $4.29 + 0.74$ and $6.41 + 0.59$ after its completion. The average speed of movement in the basketball player's defensive position after completion of the experiment increased and amounted to $22.72 + 0.60$ sek. The indicator of passing the ball to the wall in the experimental group before the experiment was $27.33 + 1.76$ and $34.19 + 1.35$ after the completion, which indicates a significant increase in results at the level of $P<0,01$. The data obtained in the indicators of the ball dribbling indicate significant and trustworthy changes. Basketball players of the experimental group increased the indicators from $11.65 + 0.24$ s to $10.38 + 0.18$ s, the data are

reliable at the level of $P < 0,001$. **Conclusions.** Special complexes of step aerobics promote increase of technical indicators of basketball players of the initial training group.

Key words: basketball, step aerobics, initial training, technical preparedness, CYSS.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Під час бурхливого розвитку баскетболу, українська чоловіча збірна України з баскетболу за показниками рейтингів показує значне зниження результатів. Найвище досягнення на міжнародних офіційних змаганнях – Чемпіонат Європи 2013р. – 6 місце; учасники Чемпіонату світу в 2014 році в Іспанії; результати чемпіонатів Європи (1993 р., 1995р.) – не пройшла кваліфікацію; 2001р. чемпіонат Європи – 14 місце; 2003р. – 14 місце; 2005р. – 16 місце; 2007р., 2009р. не пройшла кваліфікацію; 2011р. – 17 місце; 2013р. – 6 місце; 2015 р. – 22 місце; 2017 – 15 місце [1, 4, 6, 15].

Провідні тренери та фахівці у вітчизняному баскетболі виділяють безліч чинників, які впливають на ситуацію, що склалася. [3,5,8,16]. По-перше, розпад СРСР, призив до переформування тренерського штабу і команд, порушилася цілісна система підготовки гравців. Виник гострий дефіцит дитячих тренерів, що різко знизило ефект підготовки резерву в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ). Вищезазначені фактори спровокували збільшення в командах числа легіонерів, як правило, американських і європейських гравців. По-друге, застарілі технології підготовки команд. Розрив між рівнем майстерності гравців в професійних клубах і підготовленістю молодого резерву в ДЮСШ дуже великий і не відповідає світовому рівню. По-третє, слабка матеріальна база спортивних установ: брак тренувальних майданчиків, відсутність тренажерів, якісного інвентарю та відповідно медичного забезпечення. Федерація баскетболу України бачить вирішення проблеми, що склалася у впровадженні інноваційних засобів і методів в процесі підготовки баскетболістів.

Таким чином, наявність практичної потреби в більш досконалих технологіях підготовки спортивного резерву в ігрових видах спорту змушує шукати нові шляхи модернізації тренування баскетболістів на різних етапах навчально-тренувального процесу [7].

Степ аеробіка довела свою ефективність і набула широкого поширення, як ефективний засіб розвитку витривалості і координаційних здібностей, в фігурному катанні, боксі, футболі, боротьбі та інших видах спорту. Однак на сьогоднішній день немає науково-обґрунтованої методики застосування засобів степ аеробіки в тренуванні баскетболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В теперішній час проблемі підготовки баскетболістів на різних етапах тренувального процесу присвячений досить широкий спектр робіт. А.В. Крутиков, В.П. Черемісін в своїх дослідженнях наголошують на необхідності інтегрування фізичної та технічної підготовки юних баскетболістів. [22,27].

В.М. Жерновніков в своїй роботі доводить необхідність і ефективність комплексного розвитку рухових здібностей баскетболістів, тоді як В.А. Кудряшов і Р.В. Мірошникова доводять ефективність пріоритетного розвитку швидко-силових здібностей юних баскетболістів [6, 9, 10,].

Однак використання засобів степ аеробіки вже на початковому етапі підготовки як додатковий засіб до тренувального процесу потрібно вивчати та удосконалювати.

Мета статті – перевірити застосування засобів степ аеробіки на технічну підготовку баскетболістів початкової групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методика використання засобів степ аеробіки в підготовці баскетболістів на етапі початкової підготовки має набір елементів характерних тільки для цього виду фізичної активності.

Степ аеробіка представляє собою синтез загальнорозвиваючих гімнастичних і танцювальних вправ, виконуваних без пауз і відпочинку, безперервним методом під музичний супровід. Основним засобом степ аеробіки є базові кроки [2].

Всі кроки виконується на чотири рахунки, розрізняють прості кроки, перший рахунок яких завжди починається з однієї і тієї ж ноги (Simple) і кроки зі зміною ноги, при виконанні яких відбувається зміна провідної ноги (Alternative). Розучування кроків аеробіки походить від простого до складного, від базових кроків (march - M, step touch - ST) до їх різновидів [8].

Слід зазначити, що вже до 7-річного віку діти засвоюють різні рухові навички (катаються на ковзанах, лижах, займаються бігом, плаванням). Ігри для дітей віком від 7 років стають більш координованими, які вимагають влучності, точності рухів. З цього віку, як вважають спеціалісти, їм цілком під силу заняття аеробікою: класичної, степ-аеробікою, танцювальними видами (наприклад, хіп-хоп), аква-аеробікою, аеробікою з елементами східних видів единоборства і ін. [12, 13].

Етап початкової технічної підготовки в баскетболі включає в себе оволодіння елементами переміщень, зупинок, стійок, поворотів, імітація кидкових рухів без м'яча. В нашу методику ми включили такі елементи техніки баскетболу: *індивідуальні дії без м'яча* (захисну стійку, переміщення в захисній стійці, імітація кидка з місця, імітація кидка, імітація подвійного кроку, зупинка стрибком, імітація кидка, зупинка двома кроками, імітація кидка; та *індивідуальні дії з м'ячем* (ведення м'яча однією рукою, переведення м'яча перед собою, переведення м'яча під ногою)[9,10,14].

Методика використання засобів степ аеробіки в технічній підготовці баскетболістів включала в себе вправи, які доступні для баскетболістів на етапі початкової підготовки і не вимагають додаткового розучування. Здійснюються методичні вказівки, відзначаються і усуваються помилки. Технічні елементи з м'ячем виконуються тільки після освоєння індивідуальних дій без м'яча [3,5,16].

Введення елементів баскетболу в степ аеробіку відбувається в напрямку вдосконалення одного технічного

елементу в усі складні прийоми, завдяки чому відбувається автоматизація руху і розширюється діапазон застосування цього технічного елемента.

В нашій методиці пропонується поєднання і послідовне заміщення подібних за структурою кроків степ аеробіки на елементи баскетболу. Нижче представлений крок степ аеробіки та його трансформація:



Програма застосування такого підходу на етапі початкової підготовки баскетболістів впроваджувалась 4 місяці, і включала 40 занять. Проводилась в рамках навчально-тренувальних занять – 2 рази в тиждень, тривалістю 60 хв.

На першому етапі, що тривав 2 місяців (20 занять) засвоювались базові кроки з нескладної хореографії.

Розроблені комплекси включали елементи техніки баскетболу без м'яча.

Під час другого етапу (2 місяці, 20 занять) – засвоєння складної хореографії, а саме елементів техніки з м'ячем. На даному етапі формувалися здібності виконувати елементи техніки баскетболу в ускладнених умовах під музикальний супровід за заданим ритмом.

Таблиця 1.1.

Показники технічної підготовленості баскетболістів на початок педагогічного експерименту, ($X \pm m$)

№ п / п	Показники тестових вправ	Контрольна група, (n = 22)	Експериментальна група, (n = 23)	P
1.	Ведення м'яча, с	11,62 ± 0,22	11,65 ± 0,24	> 0,05
2.	Передача м'яча в стіну за 30 с, к-ть разів	27,04 ± 2,48	27,33 ± 1,76	> 0,05
3.	Штрафні кидки, к-ть разів	4,20 ± 0,70	4,29 ± 0,74	> 0,05
4.	Пересування в захисній стійці, м	24,80 ± 0,23	24,78 ± 0,76	> 0,05

Перевіривши основні технічні показники початкових груп, тестування показує, що рівень підготовки у контрольній і експериментальній групі на рівні $P > 0,05$, що дає можливість говорити про однаковий рівень технічної підготовленості до початку педагогічного експерименту (табл. 1.1.).

Після завершення педагогічного експерименту було проведено кінцеве тестування показників технічної підготовленості (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Показники технічної підготовленості баскетболістів по завершенню педагогічного експерименту, ($X \pm m$)

№ п/п	Тести	Контрольна		P	Експериментальна		P
		До експер.	Після експер.		До експер.	Після експер.	
1	Ведення м'яча, с	11,62± 0,22	11,34± 0,35	>0,05	11,65± 0,24	10,38± 0,18	<0,001
2	Передача м'яча в стіну за 30с, к-сть	27,04± 2,48	30,40±2,27	> 0,05	27,33± 1,76	34,19± 1,35	<0,01
3	Штрафні кидки, к-сть	4,20± 0,70	5,30 ± 0,56	> 0,05	4,29± 0,74	6,41± 0,59	<0,05
4	Переміщення в захисній стійці, м	24,80±0,23	23,91± 0,73	> 0,05	24,78± 0,76	22,72± 0,60	<0,05

Аналіз підсумкових показників технічної підготовленості експериментальної групи виявив достовірний приріст на рівні $P=0,05$ за показниками штрафних кидків і пересування в захисній стійці баскетболіста. Середньогрупові значення штрафних кидків до експерименту становили 4,29 +0,74 і 6,41+0,59 після його завершення. Середня швидкість переміщення в захисній стійці баскетболіста після закінчення експеримента зросла і склала 22,72+0,60 с. Показник передачі м'яча в стінку в експериментальній групі до початку експерименту становив 27,33+1,76 і 34,19+1,35 після закінчення, що свідчить про достовірний приріст результатів на рівні $P<0,01$. Отримані дані в показниках ведення м'яча свідчать про істотні і достовірні зміни. Баскетболісти експериментальної групи збільшили показники з 11,65+0,24 с до 10,38+0,18 с, дані достовірні на рівні $P<0,001$.

Висновки. Завдяки трансформації базових кроків степ аеробіки в технічні елементи баскетболу можна створити умови для виконання технічних елементів в ситуаціях підвищеної координаційної складності, що відповідає характеру ігрових моментів баскетболу.

Таким чином, в результаті порівняльного аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що баскетболісти експериментальної групи підвищили рівень розвитку технічної підготовленості, ніж в контрольній групі. У контрольній групі також відбулися позитивні зміни в показниках технічної підготовленості однак, вони не були статистично значущими. Отримані, в ході педагогічного експерименту, результати підтвердили ефективність розробленої нами методики занять степ аеробікою на початковому етапі навчання баскетболістів.

Перспективи подальших розвідок. Подальші дослідження будуть спрямовані на статистичну обробку результатів методики застосування степ аеробіки на фізичні та функціональні показники баскетболістів початкової групи підготовки.

Література

1. Балацька Л. В. Аналіз напрямків роботи розвитку міжнародної діяльності ФІБА. / Головачук В. В., Григоришина Т. Б. // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019 – № 31. С. 8- 14.
2. Бойко Г. Л. Використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості з баскетболу / Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Д. М. Мішук // Пед. псих. та мед.-біол. проблеми ФВ і С. – 2010. – №6. – С. 10 – 13.
3. Вознюк Т. В. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. / Т. В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.
4. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
5. Зубарев, Ю.А. Учебно-методические рекомендации для занятий в секции по баскетболу / Ю.А. Зубарев, В.Е. Калинин, Е.В. Дивинская. - 2-е изд., перераб. и доп. - Волгоград: ВГАФК, 1999. - 72 с.
6. Жерновников, В.М. Экспериментальное обоснование начальной спортивной подготовки и ее влияние на формирование афферентных систем и навыков игровой деятельности у детей 11-13 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Жерновников. - М., 1975. - 16 с.
7. Україна зберігає місце в топ-10 світового рейтингу з баскетболу 3x3 <https://fbu.ua/news/24-serpnya-na-hreshchatiku-vidbudetsya-final-chempionatu-ukrayini-z-basketbolu-3h3>
8. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
9. Несен О. О., Ширяєва І.В., Євтушенко І.М. Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ СПОРТИВНИ ИГРИ SPORTIVNYE IGRY – науковий журнал. Харків – 2018 №1(7).
10. Кудряшов, В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов/ В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. - Минск, 1970. - 136 с.
11. Корнеев, Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.А. Корнеев. - МГАФК - Малаховка, 2003. - 27с.
12. Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: метод, пособие / Г.О. Краснова, Ю.В. Пармузина. - Волгоград, 2001. - 14с.
13. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
14. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский. – М. : Academia, 2006. – 336 с.
15. Отчет президента федерации баскетбола Украине о работе ФБУ за 2007-2011 г.г. 2011 <https://basket.com.ua/news/3831.htm>.
16. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник. К.: Олімпійська література. 2004. С. 22

References

1. Balatska L. V., Holovachuk V. V., Hryhoryshyna T. B (2019). Analiz napriamkiv roboty rozvytku mizhnarodnoi diialnosti FIBA.. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seria: Fizychna kultura. № 31. S. 8-14.
2. Boiko H. L., L. V. Anikeienko, V. M. Yefremenko, D. M. Mishchuk (2010) Vykorystannia zasobiv prykladnoi aerobiky na zaniattiakh ozdorovchoi spriamovanosti z basketbolu Ped. psyk. ta med.-biol. problemy FV i S. №6. S. 10–13.
3. Vozniuk T. V. (2004) Ekspertna otsinka struktury diialnosti kvalifikovanykh basketbolistok. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vyp. 5. Vinnytsia. S. 179-181.
4. Vsesvitnia federatsiia basketbolu. Ofitsiinyi sait. Kod dostupu: <http://www.fiba.com/>
5. Zubarev, Yu.A., V.E. Kalynyn, E.V. Dyvynskaia (1999). Uchebno-metodycheskye rekomendatsyy dlia zaniaty v sektsyY po basketbolu. 2-e yzd., pererab. y dop. Volhohrad: VHAFK, 72 s.
6. Zhernovnykov, V.M. Eksperymentalnoe obosnovanye nachalnoi sportyvnoi podhotovky y ee vlyiany na formyrovanye afferentnykh system y navykov yhrovoi deiatelnosti u detei 11-13 let: Avtoref. dys. ... kand. ped. Nauk. M., 1975. 16 s.
7. Ukraina zberihaie mistse v top-10 svitovoho reitynhu z basketbolu 3kh3 <https://fbu.ua/news/24-serpnya-na-hreshchatiku-vidbudetsya-final-chempionatu-ukrayini-z-basketbolu-3h3>.

8. Menshykh O. E., Kostohryz-Kulykova N. V., Petrenko Yu. O. (2014) Novitni fitnes-tehnolohii u roboti sportyvnykh sektsii vyshchych navchalnykh zakladiv: navch.-metod. posib. Cherkasy: ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 84 s.
9. Nesen O. O., Shyriaieva I.V., Yevtushenko I.M. (2018) Udoshkonalennia tekhnichnoi pidhotovlenosti basketbolistiv 10-11 rokiv na bazi rozvytku koordynatsiinykh ta shvydkisno-sylovykh zdibnostei SPORTYVNIYE YHRY SPORTYVNI IHRY SPORTIVNYE IGRY. naukovyi zhurnal. Kharkiv. №1(7).
10. Kudriashov, V.A., R.V Myroshnykova (2005). Fyzycheskaia podhotovka unykh basketbolystov. Mynsk, 136 s.
11. Korneev, R.A. (2003) Orhanyzatsiia atletycheskoi podhotovky kvalyfytyrovannykh basketbolystov na etapakh makrotsykla: Avtoref. dys. ... kand. ped. Nauk. MHA FK Malakhovka, 27 s.
12. Krasnova, H.O., Yu.V. Parmuzyna (2001). Metodyka prepodavanyia ozdorovyitelnoi aэrobiky: metod, posobyе. Volhohrad, 14 s.
13. Kuper, K. (2021). Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура у спорт, 1989. 224 s.
14. Nesterovskiy D. Y. (2006). Basketbol. Teoriya y metodyka obuchenyia. М.: Academia, 336 s.
15. Otchet prezidenta federatsyy basketbola (2011) Ukrayne o rabote FBU za 2007-2011 h.h. <https://basket.com.ua/news/3831.htm>.
- Poplavskiy L.Iu. (2004). Basketbol. K.: Olimpiiska literatura. S. 22

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).08

Балашов Д. І.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми*

Бермудес Д. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми*

Возний А. П.

*кандидат філософських наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету, м. Суми*

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

У статті з'ясовано, що сьогодні у освітан пріоритетними є не тільки питання навчання і виховання, а і проблеми фізичного здоров'я учнівської молоді. Визначено, що рухова активність це – цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на удосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння рухових цінностей фізичної та спортивної культури. Досліджено, рухову активність учнів основної школи. За результатами педагогічного експерименту визначено, що індекс рухової активності дівчат контрольної і експериментальної груп та у хлопців контрольної і експериментальної груп не відповідає нормам об'єму рухової активності підлітків 12–13 років. Рухова активність у досліджуваних хлопців і дівчат основної школи є недостатньою.

Перспективним для подальших досліджень вважаємо розробку та впровадження у процес позакласних занять фізичною культурою комплексів вправ з використанням популярних засобів фізкультурно-рекреаційної діяльності для підвищення рухової активності учнів основної школи.

Ключові слова. Рухова активність, фізична культура, фізичне виховання, фізкультурно-рекреаційна діяльність, учні, основна школа.

Балашов Д. І., Бермудес Д. В., Возний А. П. Исследование двигательной активности учащихся основной школы. В статье выяснено, что сегодня у педагогов приоритетными являются не только вопросы обучения и воспитания, а и проблемы физического здоровья учащейся молодежи. В рекомендациях парламентских слушаний о состоянии молодежи в Украине «Молодежь за здоровый образ жизни» указано, что вопросы формирования и укрепления здоровья школьников остаются сложным и даже угрожающим для национальной безопасности Украины. Анализом научной литературы по проблеме исследования определено, что двигательная активность это - целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и усвоения двигательных ценностей физической культуры и спорта. Целью статьи было исследование двигательной активности учащихся основной школы. Для решения поставленной цели был использован метод Фремингемского исследования. Согласно методу Фремингемского исследования суточной двигательной активности, двигательная активность человека делится на пять уровней: базовый, сидячий, малый, средний и высокий. В педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся основной школы (девушки и юноши в возрасте 12–13 лет).

Указанный метод позволил определить суточную двигательную активность учащихся основной школы. Подсчетами индекса двигательной активности определено, что интегральная характеристика суммарной суточной двигательной активности девушек контрольной группы – 28,9±2,43 балла, экспериментальной группы – 29,8±2,78 балла юношей контрольной группы – 31,4±4,33 балла, экспериментальной группы – 32,4±2,51 балла. По результатам педагогического эксперимента установлено, что индекс двигательной активности девушек