

УДК 796.015.52

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ХЛОПЦІВ 6—7 КЛАСІВ**Соляник І.Є.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. *Мета досліджень* — визначити вікові особливостей розвитку рухових здібностей у хлопчиків 6—7 класів. *Методи дослідження.* У роботі використані: теоретичний аналіз літературних даних, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Висновки. Рівень рухової та функціональної підготовленості хлопчиків 6—7 класів оцінюється нижче середнього. Результати кореляційного аналізу свідчать про необхідність акцентованого розвитку відносної сили у хлопчиків шостого класу та поліпшення функціональної підготовленості хлопчиків сьомого класу.

Розроблена сигмальна шкала оцінки дає можливість визначити рівень підготовленості школярів та слабкі результати в окремих тестових вправах, зорієнтувати особисто кожного на самовдосконалення рухової підготовленості.

Ключові слова: рухові здібності; школярі середніх класів; особливості розвитку; тестування.

Постановка проблеми. На сьогодні у шкільному фізичному вихованні є цілий ряд проблем, серед яких: низький рівень здоров'я учнів, відсутність фізіологічно обґрунтованого фізичного навантаження, недосконалість програми щодо її особистісно-орієнтованого підходу; вчителями не використовуються методи контролю рівня фізичної підготовленості учнів з урахуванням вікових особливостей [2—6]. На думку спеціалістів, основною причиною такого стану є помітне зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом з боку школярів [2, 10].

Рівень рухової підготовленості дитини є одним із інформативних маркерів її здоров'я та готовності до навчання руховим діям. Визначення конкретних задач, підбір засобів і встановлення раціональної методики розвитку рухових здібностей повинні спиратися на об'єктивні дані обліку їх вікового розвитку. Це дає можливість перенести акценти з авторитарно-консервативного на більш ефективний особистісно-орієнтований підхід до організації процесу фізичної підготовки. Тому вирішення питання оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості хлопчиків 6—7 класів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нехильне збільшення числа школярів з відхиленнями в стані здоров'я обумовлює значимість досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню безпечних і ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками [19, 20]. На думку Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої [6], Н. В. Москаленко [8], О. М. Худолія [11—16], щоб досягти

результатів у поліпшенні фізичного здоров'я підростаючого покоління потрібні принципово нові підходи, засоби і технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, максимально ефективно реалізувати їхні інтереси, схильності, здібності. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для школярів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю і раціональних параметрах занять. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізичне виховання і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Проте, незважаючи на те, що накопичені численні дані про вплив фізичних вправ на організм школярів [1, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 19], й до цього часу недостатньо розроблені аспекти регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять. Визначення рівня фізичної підготовленості дозволить ефективніше здійснювати диференційований підхід на заняттях з хлопчиками 6—7 класів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України за темою 13.04 «Модельовання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (2013—2014 рр.) (номер державної реєстрації 0113U002102).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Об'єкт досліджень — процес розвитку рухових здібностей у хлопчиків 6—7 класів.

Предмет досліджень — особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків 6—7 класів.

Мета досліджень — визначити вікові особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків 6—7 класів.

Методи дослідження. У роботі використані: теоретичний аналіз літературних даних, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для досягнення поставленої мети було проведено тестування прояву рухових здібностей, яке дозволило отримати об'єктивну інформацію про рівень рухової підготовленості хлопчиків 6—7 класів. У роботі використані нижченаведені тести.

Тест 1. Стрибки з «надбавками» — використовується для вимірювання швидкісно-силових здібностей [16, 18].

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 досліджувані 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 — використовується для оцінки координаційних здібностей [16, 18].

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. Потім пропонується зробити те саме протягом 10, 30 і 60 с.

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.

Тест 3. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками — використовується для оцінки координаційних здібностей [16, 18].

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 та 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 почергово правою і лівою рукою один раз.

Тест 4. Човниковий біг 4×9 м — використано для оцінки координаційних здібностей [16, 18].

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 й розгинання рук в упорі лежачи — використовується для вимірювання відносної сили [16, 18].

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 ступенів 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 й розгинання рук у висі — використовується для вимірювання відносної сили [16, 18].

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 — використовується для вимірювання статичної сили для оцінки координаційних здібностей [16, 18].

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 — використовується для вимірювання швидкісно-силових здібностей [16, 18].

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.

Тест 9. 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.

Тест 10. 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.

Тест 11. 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 оцінки рухової підготовленості школярів у період педагогічної практики рекомендуються нижченаведені тести.

Результати дослідження. За результатами тестування визначено загальний рівень рухової підготовленості хлопчиків 6—7 класів. Результати тестування рівня розвитку рухових здібностей наведені у таблиці 1.

Результати тестування показників фізичного розвитку хлопчиків 6—7 класів

№	Тест	6 клас		7 клас		t_p	p
		x	s	x	s		
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	3,5	1,103	4,166	0,868	0,012	> 0,05
2	Оцінка часових параметрів руху, с	-0,208	1,318	-0,416	1,316	0,293	> 0,05
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помилка у %	10,083	1,316	12,125	1,676	1,22	> 0,05
4	Човниковий біг 4×9 м, с	13,283	0,817	12,739	0,72	0,009	> 0,05
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	23,875	5,383	24	4,107	0,464	> 0,05
6	Згинання й розгинання рук у висі, кількість раз	8	2,265	11,041	1,267	3,535	< 0,01
7	Вис на зігнутих руках, с	24,458	5,192	27	4	0,031	> 0,05
8	Стрибок у довжину з місця, см	1,533	0,068	1,632	0,043	1,456	> 0,05
9	Проба Штанге, с	38	4,577	39,916	3,188	0,049	> 0,05
10	Проба Генчі, с	22,083	3,091	23,958	2,595	0,013	> 0,05
11	Проба Серкіна, с	14,708	2,71	17,833	3,031	0,0002	> 0,05

Аналіз результатів тестування стану рухової підготовленості школярів 6—7 класів показав певну тенденцію до поліпшення результатів випробувань: стрибки з «надбавками», човниковий біг 4×9 м, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках, стрибки у довжину з місця, проба Штанге, проба Генчі, які пов'язані з природнім зростанням дитячого організму та здобуття певного рухового досвіду. Хлопці сьомого класу показують статистично достовірно кращі результати у тесті № 6 «Згинання й розгинання рук у висі» ($p < 0,01$). На основі результатів таблиці 1 побудована сигмальна шкала оцінки підготовленості хлопчиків 6—7 класів (див. табл. 4—5).

У таблиці 3—4 наведені результати кореляційного аналізу. У школярів шостого класу зв'язані між собою показники відносної сили (тест № 5 «Згинання й розгинання рук в упорі лежачи» і № 6 «Згинання й розгинання рук у висі», $r = 0,802$), результати проб Штанге і Генчі ($r = 0,807$). У школярів сьомого класу зв'язані між собою проба Серкіна і Генчі ($r = 0,756$), а також результати проби Серкіна і тесту № 7 «Вис на зігнутих руках» ($r = 0,595$).

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про необхідність акцентованого розвитку відносної сили у хлопчиків шостого класу та поліпшення функціональної підготовленості у хлопчиків сьомого класу.

Висновки

Рівень рухової та функціональної підготовленості хлопчиків 6—7 класів оцінюється нижче

середнього. Результати кореляційного аналізу свідчать про необхідність акцентованого розвитку відносної сили у хлопчиків шостого класу та поліпшення функціональної підготовленості у хлопчиків сьомого класу.

Розроблена сигмальна шкала оцінки дає можливість визначити рівень підготовленості школярів та слабкі результати в окремих тестових вправах, зорієнтувати особисто кожного на самовдосконалення рухової підготовленості.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В. К. — М.: Теорія і практика фізичної культури, 2000. — 275 с.
2. Бариліяка І. Р. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / Бариліяка І. Р., Полька Н. С. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. — Вип. 1. — 280 с.
3. Волков Л. В. Фізичне виховання учасників / Волков Л. В. — К.: Радянська школа, 1988. — 184 с.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційного фізичного виховання / Глазирін І. Д. — Черкаси: Відлуння плюс, 2003. — С. 103—151.
5. Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід до фізичного виховання школярів в зв'язі з особливостями вищої нервової діяльності / Т. Ю. Круцевич // Проблеми диференційованого фізичного виховання дітей і підлітків. — Київ: КГІФК, — 1981. — 196 с.
6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.

Таблиця 2.

Кореляційний аналіз показників рухової і функціональної підготовленості хлопців 6 класів

№ з/п	Назва тесту	Стрибки з «надбавками», кількість раз	Оцінка часових параметрів руху, с	Оцінка сприйняття силових рухів руками, помилка у %	Човниковий біг 4×9 м, с	Згинання в упорі лежачи, кількість раз	Згинання рук у висі, кількість раз	Вис на зігнутих руках, с	Стрибок у довжину з місця, см	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с	Проба Серкіна, с
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	1	-0,134	0,239	-0,546	-0,069	0,052	-0,262	0,298	0,223	0,318	0,065
2	Оцінка часових параметрів руху, с		1	-0,19	0,214	0,094	0,043	0,16	0,217	-0,554	-0,518	-0,443
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помилка у %			1	-0,388	0,228	0,247	0,076	0,317	0,267	0,126	-0,09
4	Човниковий біг 4×9 м, с				1	0,107	-0,004	0,171	-0,112	-0,278	-0,296	-0,412
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз					1	0,802	0,674	0,551	0,072	0,029	-0,157
6	Згинання й розгинання рук у висі, кількість раз						1	0,561	0,584	-0,041	-0,024	-0,127
7	Вис на зігнутих руках, с							1	0,252	0,054	-0,053	-0,302
8	Стрибок у довжину з місця, см								1	0,061	0,019	-0,279
9	Проба Штанге, с									1	0,807	0,336
10	Проба Генчі, с										1	0,527
11	Проба Серкіна, с											1

Таблиця 3.

Кореляційний аналіз показників рухової і функціональної підготовленості хлопців 7 класів

№ з?п	Назва тесту	Стрибки з «надбавками», кількість раз	Оцінка часових параметрів руху, с	Оцінка сприйнят-тя силових параметрів рухів рука-ми, помил-ка у %	Човниковий біг 4x9 м, с	Згинання й розги-нання рук в упорі лежачи, кількість раз	Згинання й роз-гінання рук у висі, кількість раз	Вис на зігнутих руках, с	Стрибок у довжину з місця, см	Проба Штанге, с	Проба Ген-чі, с	Проба Серкіна, с
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	1	0,063	0,224	-0,089	-0,414	0,151	-0,137	0,08	0,099	0,118	0,093
2	Оцінка часових параметрів руху, с	1	1	0,162	-0,32	0,289	0,193	-0,388	-0,209	0,271	-0,018	-0,039
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помил-ка у %			1	-0,233	-0,112	0,14	-0,252	-0,189	-0,233	-0,188	-0,252
4	Човниковий біг 4x9 м, с				1	0,024	-0,025	0,259	0,339	-0,181	-0,176	0,033
5	Згинання й розги-нання рук в упорі лежачи, кількість раз					1	-0,058	-0,338	-0,5	0,001	0,04	-0,003
6	Згинання й роз-гінання рук у висі, кількість раз						1	0,102	0,353	-0,052	-0,158	-0,077
7	Вис на зігнутих ру-ках, с							1	0,225	-0,221	0,314	0,595
8	Стрибок у довжину з місця, см								1	0,092	0,078	-0,013
9	Проба Штанге, с									1	0,346	0,178
10	Проба Генчі, с										1	0,756
11	Проба Серкіна, с											1

Таблиця 4.

Шкала оцінки рухової та функціональної підготовленості хлопців 6 класів (n=30)

№	Тест	Шкала оцінок																	
		дуже низький		низький рівень		нижче сер.		середній		вище серед.		високий		дуже високий					
		від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до				
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	0,191	1,294	1,295	2,397	2,398	2,949	2,95	4,051	4,052	4,603	4,604	5,706	5,707	6,809				
2	Оцінка часових параметрів руху, с	-4,162	-2,844	-2,85	-1,526	-1,527	-0,867	-0,868	0,451	0,452	1,11	1,111	2,428	2,429	3,746				
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помилка у %	6,135	7,451	7,452	8,767	8,768	9,425	9,426	10,741	10,742	11,399	11,34	12,715	12,716	14,031				
4	Човниковий біг 4×9 м, с	15,734	14,918	14,917	14,11	14,1	13,692	13,691	12,876	12,875	12,467	12,466	11,65	11,64	10,832				
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	7,726	13,11	13,11	18,492	18,493	21,184	21,185	26,566	26,567	29,258	29,259	34,641	34,642	40,024				
6	Згинання й розгинання рук у висі, кількість раз	1,205	3,47	3,471	5,735	5,736	6,868	6,869	9,132	9,133	10,265	10,266	12,53	12,531	14,795				
7	Вис на зігнутих руках, с	8,882	14,07	14,08	19,266	19,267	21,862	21,863	27,046	27,047	29,65	29,651	34,842	34,843	40,034				
8	Стрибок у довжину з місця, см	1,329	1,397	1,398	1,465	1,466	1,499	1,45	1,567	1,568	1,601	1,602	1,669	1,67	1,737				
9	Проба Штанге, с	24,269	28,85	28,86	33,423	33,424	35,712	35,713	40,288	40,289	42,577	42,578	47,154	47,155	51,731				
10	Проба Генчі, с	12,81	15,9	15,91	18,992	18,993	20,538	20,539	23,628	23,629	25,174	25,175	28,265	28,266	31,356				
11	Проба Серкіна, с	6,578	9,288	9,289	11,998	11,999	13,353	13,354	16,063	16,064	17,418	17,419	20,128	20,129	22,838				

Таблиця 5.

Шкала оцінки рухової та функціональної підготовленості хлопців 6 класів (n=30)

№	Тест	Шкала оцінок													
		дуже низький		низький рівень		нижче сер.		середній		вище серед.		високий		дуже високий	
		від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до
1	Стрибки з «надбавками», кількість раз	1,562	2,43	2,431	3,298	3,299	3,732	3,733	4,6	4,61	5,034	5,035	5,902	5,903	6,77
2	Оцінка часових параметрів руху, с	-4,364	-3,048	-3,049	-1,732	-1,733	-1,074	-1,075	0,242	0,243	0,9	0,91	2,216	2,217	3,532
3	Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками, помилка у %	17,153	15,478	15,477	13,802	13,801	12,964	12,963	11,288	11,287	10,45	10,449	8,774	8,773	7,097
4	Човниковий біг 4×9 м, с	14,899	14,18	14,179	13,46	13,459	13,1	13,099	12,38	12,379	12,02	12,019	11,31	11,3	10,58
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	11,68	15,79	15,8	19,893	19,894	21,947	21,948	26,053	26,054	28,107	28,108	32,214	32,215	36,321
6	Згинання й розгинання рук у висі, кількість раз	7,24	8,507	8,508	9,774	9,775	10,408	10,409	11,674	11,675	12,308	12,309	13,575	13,576	14,842
7	Вис на зігнутих руках, с	15	19	19,1	23	23,1	25	25,1	29	29	31	31,1	35	35,1	39
8	Стрибок у довжину з місця, см	1,503	1,546	1,547	1,589	1,59	1,611	1,612	1,653	1,654	1,675	1,676	1,718	1,719	1,761
9	Проба Штанге, с	30,35	33,54	33,541	36,728	36,729	38,322	38,323	41,51	41,511	43,104	43,105	46,292	46,293	49,48
10	Проба Генчі, с	16,17	18,77	18,769	21,363	21,364	22,661	22,662	25,255	25,256	26,553	26,554	29,148	29,149	31,743
11	Проба Серкіна, с	8,74	11,77	11,772	14,802	14,803	16,318	16,319	19,348	19,349	20,864	20,865	23,895	23,896	26,926

7. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А. С. Куц. — К. : Искра, 1993. — 256 с.
8. Москаленко Н. В. Система управления физкультурно-оздоровительной работы в условиях общеобразовательной школы / Н. В. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. — Луцьк, 1999. — С. 55-57.
9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
10. Ходунова М. І. Самостійні заняття з фізичної культури у старших класах // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 11. — С. 15—18, 35. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/issue/view/84>
11. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник / Худолій О. М. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл.
12. Худолій О. М., Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь І. / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2010. — № 4. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2010.4.617>
13. Худолій О. М., Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь ІІ. / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2010. — № 5. — С. 19—27. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2010.5.624>
14. Худолій О. М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення І / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 1. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.1.683>
15. Худолій О. М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення ІІ / Худолій О. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 2. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>
16. Худолій О. М., Педагогічна практика в школі. Повідомлення ІІ / Худолій О. М., Іващенко О. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Х.: ОВС, 2011. — № 9. — С. 19—32. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>
17. Худолій О. М., Особливості силової підготовленості школярів старших класів / Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2012. — № 9. — С. 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
18. Худолій О. М., Робоча програма з педагогічної практики в школі (IV курс, напрям підготовки: 6.01020 Фізичне виховання) / Худолій О. М., Іващенко О. В., Карпунець Т. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2012. — № 9. — С. 19—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821>
19. Худолій О. М., Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / Худолій О. М., Іващенко О. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 2. — С. 3—16. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012>
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б. М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003. — Ч. 1. — 271 с
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / Б. М. Шиян. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2003. — Ч. 2. — С. 113—125.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 6—7 КЛАССОВ

Соляник И.Е.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Реферат. Статья: 9 с., 5 табл., 20 источников.

Цель исследования — определить возрастные особенности развития двигательных способностей у мальчиков 6—7 классов. Методы исследования. В работе использованы: теоретический анализ литературных данных, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Выводы. Уровень двигательной и функциональной подготовленности мальчиков 6—7 классов оценивается ниже среднего. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о необходимости акцентированного развития относительной силы у мальчиков шестого класса и улучшения функ-

циональной подготовленности мальчиков седьмого класса.

Разработанная сигмальная шкала оценки дает возможность определить уровень подготовленности школьников и слабые результаты в отдельных тестовых упражнениях, сориентировать лично каждого на самосовершенствование двигательной подготовленности.

Ключевые слова: двигательные способности; школьники средних классов; особенности развития; тестирование.

FEATURES OF DEVELOPING MOTIVE FLAIRS FOR BOYS 6—7 CLASSES

Solynik I.E.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 9 p., 5 tables., 20 sources.

Research aim — to define age-related features of developing motive flairs for boys 6—7 classes. Research methods. In-process used: theoretical analysis of literary data, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

Conclusions. Level of motive and functional preparedness of boys 6—7 classes are estimated below the average. The results of cross-correlation analysis testify to the necessity of the accented development of

relative force for the boys of sixth class and improvement functional to preparedness boys of seventh class.

The worked out standard scale of estimation gives an opportunity to define the level of preparedness of schoolchildren and weak results in separate test exercises, to orientate personally each on self-perfection of motive preparedness.

Keywords: motive capabilities; schoolchildren of middle classes; features of development; testing.

Інформація про автора:

Соляник Інна Євгенівна: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Соляник І. Є. Особливості розвитку рухових здібностей у хлопців 6—7 класів / Соляник І. Є.

// Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2013. — № 3. — С. 22—31.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1022>

Стаття надійшла до редакції: 26.08.2013 р.