

## ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Смірнова О. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2014.3.1107

**Анотація. Мета дослідження** — визначити динаміку рухової підготовленості учнів середніх класів.

**Матеріали і методи.** Аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями, анкетування; спостереження; педагогічне тестування. У тестуванні прийняли участь 100 учнів, по 10 хлопців та 10 дівчат з 5 по 9 класи.

**Висновки.** Загальний рівень фізичного стану організму та рухової підготовленості учнів має низький рівень. Індивідуальна оцінка рухової підготовленості зорієнтовує кожного на розвиток рухових здібностей і дає можливість визначити шляхи самовдосконалення рухової підготовленості дітей середнього шкільного віку.

**Ключові слова:** дівчата; хлопці; рухова підготовленість.

**Постановка проблеми.** Одне з оздоровчих завдань системи фізичного виховання в школі — зміцнення і збереження здоров'я учнів, виховання гармонійно розвинутих та здорових дітей. Сучасний спосіб життя школярів вступає в суперечність з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності і зниження навчально-трудової активності (Шиян Б.М., 2001; Худолій О. М., Забора А. В., 2001; Худолій О. М., 2008; Головченко О. І., 2009; Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В., 2010; Давиденко О., Трачук С., 2013).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковому обґрунтуванню фізичного виховання дітей і підлітків присвячені роботи Волкова Л.В. (1980), Шияна Б.М. (2001), Шияна Б. М., Папуші В. Г. (2005), Худолія О.М. (2011), Cieślicka M., Napierała M. (2009), Cieślicka M., Napierała M., Zukow W. (2012), Cieślicka Mirosława, Słowiński Mariusz (2012). Визначенню особливостей рухової підготовленості — роботи Ляха В. І. (2000), Іващенко О.В., Дуднік З.М. (2011), Іващенко О.В., Пелепенко О.В. (2011), Козіної Ж.Л., Попової Н. (2013).

У роботах виконаних за темою 13.04 «Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» встановлені особливості динаміки функціональної і рухової підготовленості школярів (Соляник І. Є., 2013; Іващенко О. В., Макарова О. А., 2013; Іващенко О. В., Худолій О. М., 2014; Іващенко О. В., 2014; Іващенко О. В., Карпунець Т. В., Ю. В. Крїнін, 2014; Худолій О. М., Іващенко О. В., Тітаренко А. А., 2013; Капкан О. О.,

2013; Худолій О. М., Іващенко О. В., Черненко С. О., 2013). Вони підтверджують данні про те, що у дітей і підлітків рівень рухової підготовленості є одним із інформативних показників здоров'я та готовності до навчання руховим діям (Іващенко О.В., 2001; Худолій О. М., Єрмаков С. С., 2011; Худолій О. М., 2011, 2012; Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О., 2012).

Тому виявлення особливостей рухової підготовленості учнів середніх класів є актуальним.

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

**Матеріал і методи.**

**Метою** даної роботи визначити динаміку рухової підготовленості учнів середніх класів.

**Методи дослідження.** У роботі були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження.

У плануванні дослідження використані концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті (Ашмарин Б.А., 1978; Круцевич Т.Ю., 1985; Філін В. П., Ровний А. С., 1992; Худолій О. М., Карпунець Т. В., 2002; Худолій О.М., Іващенко О.В., 2004).

У програму тестування ввійшли загальновідомі тести (Лях В.І., 2000; Сергієнко Л. П., 2001; Худолій О. М., Іващенко О.В., 2011; Худолій О. М., Іващенко О. В., Карпунець Т. В., 2011). Фіксувались

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 5—6 класів

Клас	Статистичні показники	Показники				
		Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
5	X	6,47	12,4	136,5	7	4,5
	m	0,009	0,08	0	0,88	0,7
6	X	6,25	11,74	152,5	10,4	4,1
	m	0,26	0,04	0,1	1,07	0,67
	%	3,5	5,6	10,4	32,6	9,7
	t	1,2	3,4	2,9	4,8	0
t 0,05 = 1.73						

такі показники: біг 30 м (швидкість), «човниковий біг» 4×9 м (спритність), стрибок у довжину з місця (швидко — силові якості), ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба вперед (гнучкість). В тестуванні прийняли участь 100 учнів, по 10 хлопців та 10 дівчат з 5 по 9 класи. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями.

Результати дослідження оброблялись методом математичної статистики. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (X); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників проводилась за критерієм Стьюдента.

**Результати дослідження.** За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями, які характеризують динаміку змін у кожній віковій групі. Визначено загальний рівень рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку. Результати обстеження рухових здібностей подаються в таблицях 1—8.

У таблиці 1 наведені результати аналізу рухової підготовленості хлопчиків 5—6 класів.

Спостерігаються достовірні зміни у човниковому бігу 4×9 м, стрибку у довжину з місця, згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи. Хлопці 6 класу показують кращі результати у човниковому бігу в середньому на 0,6 с, що у процентному відношенні складає 5,6 % (P<0,05). У стрибку у довжину з місця на 16 см (10,4%, P<0,05). У згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи результат виріс у середньому на 3,4 рази (32,6 %, P<0,05). Це можливо обумовлено тим, що у середньому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток м'язової системи, збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості. Сила м'язів стає більшою. Приріст сили, пов'язаний з віковими змінами, відбувається деякою мірою не-

залежно від фізичних навантажень. За комплексом інших тестів достовірні зміни не відбувається (P>0,05).

Хлопчики 6—7 класів за комплексом тестів відрізняються статистично суттєво (див. табл. 2). Значні позитивні зрушення у руховій підготовленості спостерігались за показниками всіх тестів, крім «нахила тулуба вперед із положення сидячи». Так, хлопці 7 класу показують кращі результати у бігу на 30 м в середньому на 0,23, що у процентному відношенні складає 3,8 % (P<0,05), у човниковому бігу» 4×9 м — на 1 с (9,3%), у стрибку у довжину з місця — на 28,9 см (15,7%, P<0,05) та у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи — на 3,8 рази (3,4 %, P<0,05). Це свідчить про те, що хлопчики цього вікового періоду здатні на прояви швидких зусиль та координованості рухів у «човниковому бігу».

У хлопчиків 7—8 класів за комплексом тестів не відбуваються достовірні зміни в результатах усіх тестів, зростають лише показники у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи на 2,8 раз (див. табл. 3). Отримані результати показали, що рівень сили у хлопчиків виріс на 16,5 % (P<0,05). У цьому віці розвивається активно лише сила, інші якості в цей момент не мають високої активності.

У хлопців 8—9 класів (див. табл. 4) відбуваються достовірні зміни у бігу на 30 м, стрибку у довжину з місця, згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи. Показник середнього результату в бігу на 30 м становить 0,21с, що у процентному відношенні становить 3,7 %. Стрибок у довжину з місця має середню різницю між показниками 14,2 см (7,2 %, P<0,05), а згинання й розгинання рук в упорі лежачи збільшилось у середніх показниках на 2,7 рази (13,7%, P<0,05). Ці результати свідчать, що не значні зміни відбуваються у руховій підготовці, найбільш суттєво розвиваються швидко-силові здібності.

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 6—7 класів

Клас	Статистичні показники	Показники				
		Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
6	X	6,25	11,74	152,5	10,4	4,1
	m	0,26	0,04	0,1	1,07	0,67
7	X	6,02	10,74	181,1	14,2	4,6
	m	0,08	0,07	0,3	1,25	0,71
	%	3,8	9,3	15,7	26,7	10,8
	t	2,1	5,4	5,8	3,4	1,1
$t_{0,05} = 1,73$						

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопців 7—8 класів

Клас	Статистичні показники	Показники				
		Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
7	X	6,02	10,74	181,1	14,2	4,6
	m	0,08	0,07	0,3	1,25	0,71
8	X	5,85	10,18	180,9	17	5,3
	m	0,03	0,03	0,18	1,37	0,76
	%	2,9	5,5	0,1	16,5	13,2
	t	1,7	0,9	0	2,6	1,6
$t_{0,05} = 1,73$						

Отримані результати показали, що найбільш інтенсивно у середньому шкільному віці розвивається сила. Також аналіз результатів тесту «стрибок у довжину з місця» свідчить про поступове зростання швидкісно-силових здібностей. Аналіз результатів тесту «біг 30 м» свідчить, що у хлопчиків показник починає покращуватись у 6—7 класах і поступово поліпшується до 9 класу. Найменш у хлопців середнього шкільного віку розвивається гнучкість про що свідчать результати у тесті «нахил тулуба вперед в упорі сидячи».

У дівчат 5—6 класів (див. табл. 5) спостерігаються достовірні зміни у «човниковому бігу» та стрибку у довжину з місця. Дівчата в «човниковому бігу» показують кращий результат у середньому на 0,14 с, що у процентному відношенні становить 2,1 % ( $P > 0,05$ ), у стрибку у довжину з місця на 16,7 см (12,3 %,  $P < 0,05$ ). Це свідчить про те, що у цьому віці розвиваються активно лише швидкісно-силові здібності.

У дівчат 6—7 класу відбувається бурхливе зростання рухової підготовленості. В цьому віці зрушення спостерігається у всіх рухових тестах, крім «нахилу тулуба вперед із положення, сидячи». Осо-

бливо звертає той факт, що значно зростає з віком результати у бігу на 30 м — на 0,51 с (8,2%,  $P < 0,05$ ), «човниковий біг» 4×9 м — на 0,58 с (2,9%,  $P < 0,05$ ), стрибка у довжину з місця — на 30,6 см (18,4 %,  $P < 0,05$ ) та згинання й розгинання рук в упорі лежачи — на 1,8 рази (20%,  $P < 0,05$ ). Це свідчить про те, що в цьому віці інтенсивно розвиваються швидкісні та силові здібності.

Як ми бачимо (див. табл. 7) у дівчат 7—8 класу не відбуваються достовірні зміни в жодному показнику рухової підготовленості. Це пов'язано з фізіологічними особливостями організму, бо саме в цей період дівчата активно розвиваються, тому в їх організмі відбуваються зрушення.

У дівчат 8—9 класів достовірно відбуваються зміни у «човниковому бігу», згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи та у «нахилі тулуба вперед із положення сидячи» (див. табл. 8). У човниковому бігу різниця середніх показників становить 0,5 с, що у процентному відношенні становить 5% ( $P < 0,05$ ). У згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи зростає показник на 2,4 рази (3,3%,  $P < 0,05$ ). Нахил тулуба вперед з положення сидячи на 1,6 см (15,2 %,  $P > 0,05$ ). Результати тестування

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопців 8—9 класів

Клас	Статистичні показники	Показники				
		Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
8	X	5,85	10,18	180,9	17	5,3
	m	-0,03	0,07	0,18	1,37	0,76
9	X	5,64	9,7	195,1	19,7	6,1
	m	0,08	0,06	0,21	0,16	0,81
	%	3,7	4,9	7,2	13,7	13,1
	t	1,9	1	3,3	2,3	1,7
$t_{0,05} = 1,73$						

Таблиця 5

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку дівчат 5—6 класів

Клас	Статистичні показники	Показники				
		Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
5	X	6,84	13,15	119	6,4	6,7
	m	0,05	0,62	1,15	0	0,05
6	X	6,7	12,08	135,7	7,2	8,1
	m	0,08	0,3	0,83	1,5	0,08
	%	2,1	8,8	12,3	11,1	17,2
	t	1	6,4	4,5	1,5	0,7
$t_{0,05} = 1,73$						

Таблиця 6

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку дівчат 6—7 класів

Клас	Статистичні показники	Показники				
		Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
6	X	6,7	12,08	135,7	7,2	8,1
	m	0,08	0,3	0,83	1,5	0,67
7	X	6,19	11,5	166,3	9	8,1
	m	0,28	0,24	0,24	0,31	0,71
	%	8,2	5	18,4	20	0
	t	3,9	2,9	5,8	2,8	0
$t_{0,05} = 1,73$						

свідчать, що найбільш інтенсивно розвиваються силові здібності.

Отримані результати показали що розвиток швидкості в бігу на 30 м розвивається активно лише у 6—7 класі, а потім йде не значне підвищення результату. Результати тестування у «човниковому бігу» (спритність), стрибку у довжину з місця (швидкісно-силові здібності) та у згинанні

й розгинанні рук в упорі лежачи (відносна сила) свідчать, що у дівчат з 5 до 7 класу названі рухові здібності розвиваються активно, потім у 7—8 класі пригальмовуються, і починаючи з 8—9 класу йде зростання результатів. Якщо говорити про нахил тулуба вперед із положення сидячи, то результати суттєво не змінюються у жодному з вікових періодів, це вказує на необхідність індивідуального

Таблиця 7

## Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку дівчат 7—8 класів

Клас	Статистичні показники	Показники				
		Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
7	X	6,19	11,5	166,3	9	4,6
	m	0,28	0,24	0,24	0,31	0,71
8	X	6,01	11,21	169,2	9,2	5,3
	m	0,73	0,1	1,34	0,44	0,76
	%	2,9	2,5	1,7	2,1	13,2
	t	1,6	1,5	0,5	0,3	0,9
$t_{0,05} = 1,73$						

Таблиця 8

## Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку дівчат 8—9 класів

Клас	Статистичні показники	Показники				
		Біг на 30 м (с)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Нахил тулуба вперед із положення сидячи
8	X	6,01	11,21	169,2	9,2	8,9
	m	0,73	0,1	1,34	0,44	0,76
9	X	5,88	10,67	169	11,6	10,5
	m	0,26	0,26	0	0,56	0,81
	%	2,2	5	0	3,3	15,2
	t	1,5	4,2	0	3,3	2,6
$t_{0,05} = 1,73$						

підходу до розвитку гнучкості у середньому шкільному віці.

Дані про темпи природного зростання рухових здібностей дозволяють враховувати можливість збільшення або зменшення кількості вправ, що спрямовані на вибіркового розвитку швидкості, сили, гнучкості, спритності та інших рухових здібностей.

### Висновки

Загальний рівень фізичного стану організму та рухової підготовленості учнів має низький рівень. Індивідуальна оцінка дає можливість визначити шляхи самовдосконалення рухової підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Аналіз результатів тесту «стрибок у довжину з місця» свідчить про поступове зростання у хлопців швидко-силових здібностей, результати тесту «біг 30 м» — про поступово поліпшення показника до 9 класу. Найменш у хлопців середнього шкільного віку розвивається гнучкість.

Результати тестування у «човниковому бігу» (спритність), стрибку у довжину з місця (швидко-силові здібності) та у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи (відносна сила) свідчать, що у дівчат з 5 до 7 класу названі рухові здібності розвиваються активно, у 7—8 класі зростання уповільнюється, у 8—9 класі — прискорюється.

### Література

1. Андреева О.В. Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку // Зб.наук.праць II Всеукр.конф. аспірантів «Молода спортивна наука України». — Львів: ЛДІФК, 1999. — С.154—160.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — С. 63—89.

### References

1. Andreeva O.V. (1999). Faktori, scho limituyut zdorov'ya divchat serednogo shkilnogo viku // Zb.nauk.prats II Vseukr. konf.aspirantiv «*Moloda sportivna nauka Ukrayini*». Lviv: LDIFK, 154-160.
2. Ashmarin B.A. (1978). Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii. M.: Fizkultura i sport, 63—89.

3. Веремеєнко В. Ю. Інформативні показники рухової та функціональної підготовленості дівчат 6—7 класів / Веремеєнко В. Ю. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 4. — С. 32—39. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1034>
4. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей школярів. — К.: Радянська школа, 1980. — 102 с.
5. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.
6. Годик М. А. Спортивная метрология : Учебник для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1988 — 192 с.
7. Головченко О. І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем розвитку особистісних якостей / Головченко О. І. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 2. — С. 15—18. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/494>
8. Давиденко О. Контроль функціональних можливостей серцево-судинної системи школярів віком 7—9 років, які займаються фізичними вправами / О. Давиденко, С. Трачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2013. — № 3. — С. 36-39. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/TMFVS\\_2013\\_3\\_9.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/TMFVS_2013_3_9.pdf)
9. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. — 3-е изд. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005 — 528 с.
10. Дубровский А. В. Понятие «Физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / Дубровский А. В. // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 3. — С. 40—42.
11. Заціорський В. М. Спортивна метрологія: Учебник для ін-тов фіз. культури. / Заціорський В. М. — М.: Физкультура и спорт, 1982 — 256 с.
12. Іващенко О. В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми / Іващенко О. В. // Теорія та практика фізичного виховання. — 2001. — № 1. — С. 26—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
13. Іващенко О. В. Нормативні показники тренувальних навантажень на початковому етапі підготовки юних гімнасток 6—8 років / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець // Теорія та практика фізичного виховання. — 2001. — № 3. — С. 19—24. Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/23>
14. Іващенко О. В. Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів / Іващенко О. В., Дуднік З. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 8. — С. 3—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.8.727>
15. Іващенко О. В. Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів / Іващенко О. В., Пелепенко О. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 10. — С. 3—9. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.10.743>
16. Іващенко О. В. Порівняльна характеристика рухової підготовленості школярів 8—9 класів / О. В. Іващенко, О. А. Макарова // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 1. — С. 40-46. DOI: <http://dx.doi.org/doi:10.17309/tmfv.2013.1.1009>
17. Іващенко О. В. Особливості функціональної, координаційної і силової підготовленості хлопців 8—9 класів / О. В. Іващенко, О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 15-23. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1041>
18. Іващенко О. В. Особливості функціональної, координаційної й силової підготовленості юнаків 9—11 класів / О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 4. — С. 32—39. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1034>
3. Veremeenko V. Yu. (2013). Informativni pokazniki ruhovoyi ta funktsionalnoyi pidgotovlenosti divchat 6—7 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 32—39. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1034>
4. Volkov L. V. (1980). Metodika vihovannya fizichnih zdlbnostey shkolyariv. K.: *Radyanska shkola*, 102.
5. Volkov V. M., & Filin V. P. Sportivnyy otbor. M.: *Fizkultura i sport*, 176.
6. Godik M. A. (1988). Sportivnaya metrologiya : Uchebnik dlya institutov fiz. kulturni. M.: *Fizkultura i sport*, 192.
7. Golovchenko O. I. (2009). Harakteristika spetsialno organizovanoi ta spontannoyi ruhovoyi aktivnosti v uchniv serednogo shkilnogo viku z riznim rivnem rozvtku osobistisnih yakostey. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (2), 15—18. Rezhim dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/494>
8. Davidenko, O., & Trachuk, S. (2013). Kontrol funktsionalnih mozhlivostey sertsevo-sudinnoyi sistemi shkolyariv vikom 7—9 rokiy, yaki zaymayutsya fizichnimi vpravami. *Teoriya i metodika fizicnogo vihovannya i sportu*, (3), 36-39
9. Dubrovskiy V. I. (2005). Sportivnaya meditsina : Uchebnik dlya studentov vuzov, obuchayuschihsy po pedagogicheskim spetsialnostyam. 3-e izd., pod. M. : *Gumanitar. izd. tsentr VLADOS*, 528.
10. Dubrovskiy A. V. (2002). Ponyatie «Fizicheskaya gotovnost» v strukture obschey gotovnosti cheloveka k professionalnoy deyatelnosti. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturni*, (3), 40—42.
11. Zatsiorskiy V. M. (1982). Sportivnaya metrologiya: Uchebnik dlya in-tov fiz. kulturni. M.: *Fizkultura i sport*, 256.
12. Ivashchenko O. V. (2001). Metodika navchannya gimnastichnim vpravam shkilnoyi programi. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 26—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>
13. Ivashchenko O. V., & Karpunets T. V. (2001). Normativni pokazniki trenuvalnih navantazhen na pochatkovomu etapi pidgotovki yunih gimnastok 6—8 rokiy / O. V. Ivashchenko, T. V. Karpunets // *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (3), 19—24. Rezhim dostupu: <http://tmfv.com.ua/journal/article/view/23>
14. Ivashchenko O. V., & Dudnik Z. M. (2011). Vikovi osoblivosti rozvtku ruhovih zdlbnostey divchat starshih klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (8), 3—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.8.727>
15. Ivashchenko O. V., & Pelepenko O. V. (2011). Osoblivosti rozvtku ruhovih zdlbnostey u divchat serednih klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 3—9. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.10.743>
16. Ivashchenko O. V. & Makarova O. A. (2013). Porivnyalna harakteristika ruhovoyi pidgotovlenosti shkolyariv 8—9 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 40-46. DOI: <http://dx.doi.org/doi:10.17309/tmfv.2013.1.1009>
17. Ivashchenko O. V. & Khudolii O. M. (2014). Osoblivosti funktsionalnoyi, koordinatsiynoyi i silovoyi pidgotovlenosti hloptsiv 8—9 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 15—23. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1041>
18. Ivashchenko O. V. (2014). Osoblivosti funktsionalnoyi, koordinatsiynoyi y silovoyi pidgotovlenosti yunakiv 9—11 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 24—33. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1042>

- вання. — 2014. — № 1. — С. 24-33. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1042>
19. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крнін // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 34-42. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>
  20. Капкан О. О. Моделювання процесу навчання фізичним вправам дівчат 14—15 років / О. О. Капкан // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 1. — С. 16-20. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1005>
  21. Козіна Ж.Л., Попова Н. Факторна структура загальної фізичної підготовленості дівчаток 11—15 років / Козіна Ж.Л., Попова Н. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 4. — С. 48—52. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1036>
  22. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. — К.: Здоров'я, 1985. — С. 30—35.
  23. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.
  24. Лях В. І. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. — М.: Терра — Спорт, 2000. — 192 с.
  25. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. — К.: Олімпійська література, 2001 — 439 с.
  26. Соляник І. Є. Особливості розвитку рухових здібностей у хлопців 6—7 класів / І. Є. Соляник // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 3. — С. 22-31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1022>
  27. Филин В.П. Методы исследования в спорте: Учебное пособие / В.П. Филин, А.С. Ровний. — Харьков: Основа, 1992. — С. 63—68.
  28. Худолій О.М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / Худолій О.М., Забора А.В.// Теорія і практика фізичного виховання. — 2001. — № 1. — С. 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.1>
  29. Худолій О. М., Планування експерименту в дослідженні процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О. М., Карпунець Т. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2002. — № 4. — С. 2—8. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2002.4.73>
  30. Худолій О.М., Концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні / Худолій О.М., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2004. — № 4. — С. 2—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2004.4.140>
  31. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / О.М.Худолій. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.
  32. Худолій О.М. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2008. — № 9. — С. 19—35. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2008.9.454>
  33. Худолій О. М., Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Худолій О. М., Єрмаков С. С. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 5. — С. 3—18, 35—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707>
  34. Худолій О.М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення I / Худолій О.М.// Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 1. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.1.683>
  35. Худолій О.М., Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення II / Худолій О.М.// Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 24-33. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1042>
  19. Ivashchenko O.V., Karpunets T. V. & Krinin U. V. (2014). Vikova dinamika funktsionalnoyi, koordinatsiynoyi y silovoyi pidgotovlenosti divchat 8—9 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 34-42. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>
  20. Kapkan O. O. (2013). Modelyuvannya protsesu navchannya fizichnim vpravam divchat 14—15 rokov. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 16-20. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1005>
  21. Kozina Zh.L., Popova N. (2013). Faktorna struktura zagalnoyi fizichnoyi pidgotovlenosti divchatok 11—15 rokov. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 48—52. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1036>
  22. Krutsevich T.Yu. (1985). Nauchnye issledovaniya v massovoy fizicheskoy kulture. K.: Zdorov'ya, 30—35.
  23. Krutsevich T. Yu. & Bezverhnyia G. V. (2010).Rekreatsiya u fizichnyi kulturi riznih grup naseleynna: Navch. posibnik. K.: Olimp. l-ra, 248 c.
  24. Lyah V. I. (2000). Dvigatelnyie sposobnosti shkolnikov: Osnovy teorii i metodiki razvitiya. M.: Terra — Sport, 192.
  25. Sergienko L. P. (2001). Testuvannya ruhovih zdbnostey shkolyariv. K.: Olimpiyska literatura, 439.
  26. Solyanik I. E. (2013). Osoblivosti rozvitku ruhovih zdbnostey u hloptsiv 6—7 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (3), 22-31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1022>
  27. Filin V.P. & Rovniy A.S. (1992). Metodyi issledovaniya v sporte: Uchebnoe posobie. Harkov: Osнова, 63—68.
  28. Khudolii O. M., & Zabora A.V. (2001). Teoretichni osnovi planuvannya navchalnoyi roboti z fizichnoyi kulturi v shkoli. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 3—12. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.1>
  29. Khudolii O. M., & Karpunets T. V. (2002). Planuvannya eksperimentu v doslidzhenni protsesu pidgotovki yunih gimnastiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 2—8. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2002.4.73>
  30. Khudolii O. M. & Ivashchenko O. V. (2004). Kontseptualni pidhodi do rozrobki programi naukovih doslidzhen u fizichnomu vihovanni. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 2—5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2004.4.140>
  31. Khudolii O. M. (2008). Zagalni osnovi teorii i metodiki fizicnogo vihovannya: Navchalniy posibnik. Kharkiv: «OVS», 406.
  32. Khudolii O. M. (2008). Metodika planuvannya navchalnoyi roboti z gimnastiki v shkoli. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 19—35. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2008.9.454>
  33. Khudolii O. M., Iermakov S. S. (2011). Zakonomirnosti protsesu navchannya yunih gimnastiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (5), 3—18, 35—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707>
  34. Khudolii O. M. (2011). Zakonomirnosti rozvitku silovih zdbnostey u fizichnomu vihovanni i sporti. Povidomlennya I. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.1.683>
  35. Khudolii O. M. (2011). Zakonomirnosti rozvitku silovih zdbnostey u fizichnomu vihovanni i sporti. Povidomlennya II. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (2), 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>

2011. — № 2. — С. 19—34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>
36. Худолій О. М., Педагогічна практика в школі. Повідомлення II / Худолій О. М., Іващенко О. В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 9. — С. 19—32. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>
37. 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 і методика фізичного виховання. — 2012. — № 9. — С. 19—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821>
38. Худолій О. М., Особливості силової підготовленості школярів старших класів / Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 9. — С. 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
39. Худолій О. М. Особливості програмування розвитку сили у дівчаток молодших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, А. А. Тітаренко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 1. — С. 3-15. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1004>
40. Худолій О. М. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, С. О. Черненко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2013. — № 1. — С. 21-26. — DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006>
41. Худолій О. М. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов // Наука в олимпийском спорте. — 2012. — № 1. — С. 36—46
42. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.
43. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2005. — 208 с.
44. Cieślicka M., Napierała M. (2009). The somatic build of lightweight rowers. *Medical and Biological Sciences*, 23(3), 33 – 38.
45. Cieslicka Mirosława, Słowiński Mariusz (2012). Training loads of female canoeing youth national team in sprint competitions. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 12, 149—157.
36. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2011). Pedagogichna praktika v shkoli. Povidomlennya II. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 19—32. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>
37. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Karpunets T. V. (2012). Robocha programa z pedagogichnoyi praktiki v shkoli (IV kurs, napryam pidgotovki: 6.01020 Fizichne vihovannya). *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 19—31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821>
38. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Pimenov O. O. (2012). Osoblivosti silovoyi pidgotovlenosti shkolyariv starshih klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (9), 37—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>
39. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Titarenko A. A. (2013). Osoblivosti programuvannya rozvitku sili u divchatok molodshih klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 3-15. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1004>
40. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Chernenko S. O. (2013). Chinniki, scho vplivayut na efektyvnist navchannya fizichnim vpravam hlopchikiv molodshih klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 21-26. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006>
41. Khudolii O. M. (2012). Zakonomernosti formirovaniya dvigatelnykh navyikov u yunykh gimnastov. *Nauka v olimpiyskom sporte*. (1), 36—46
42. Shiyani B. M. (2001). Teoriya i metodika fizicnogo vihovannya shkolyariv. *Ternopil: Navchalna kniga — Bogdan*, 272.
43. Shiyani B. M. & Papusha V. G. (2005). Metodika vikladannya sportivno-pedagogichnih distsiplin u vischih navchalnih zakladakh fizicnogo vihovannya i sportu: Navchalnyi posibnik. *Harkiv: «OVS»*, 208 c.
44. Cieślicka M., Napierała M. (2009). The somatic build of lightweight rowers. *Medical and Biological Sciences*, 23(3), 33 – 38.
45. Cieslicka Mirosława, Słowiński Mariusz (2012). Training loads of female canoeing youth national team in sprint competitions. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (12), 149-157.

## ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Смирнова А. В.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 8 с., 8 табл., 45 источников.

**Цель исследования** — определить динамику двигательной подготовленности учащихся средних классов.

**Материалы и методы.** Анализ педагогической и научно-методической литературы; беседы со специалистами, анкетирование; наблюдения; педагогическое тестирование. В тестировании приняли участие 100 учащихся, по 10 юношей и 10 девушек с 5 по 9 классы.

**Выводы.** Общий уровень физического состояния организма и двигательной подготовленности учеников имеет низкий уровень. Индивидуальная оценка двигательной подготовленности ориентирует каждого на развитие двигательных способностей и дает возможность определить пути самосовершенствования двигательной подготовленности детей среднего школьного возраста.

**Ключевые слова:** девушки; ребята; двигательная подготовленность.



## CHARACTERISTICS OF MOTOR ABILITIES OF MIDDLE CLASS

**Smirnova O.V.**

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 8 p., 8 tables., 45 sources

---

**The aim** — to determine the dynamics of motor preparedness of middle classes.

**Materials and methods.** Analysis of pedagogical and methodological literature; interviews with experts, questionnaire; surveillance; teacher testing. In testing was attended by 100 students, 10 boys and 10 girls from 5 to 9 classes.

**Conclusions.** The overall level of the physical condition of the body and motor pidhotovlensti students has a low level. Individual assessment of each motor readiness zoriyentovuye on the development of motor skills and provides an opportunity to identify ways to self-motor readiness of children of secondary school age.

**Keywords:** girls; guys; motor training.

---

### Інформація про авторів:

**Смірнова Ольга Володимирівна:** tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Смірнова О.В. Характеристика розвитку рухових здібностей учнів середніх класів/ Смірнова О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 3. — С. 44—52. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1107>

Стаття надійшла до редакції: 05.09.2014 р. Прийнята: 15.09.2014. Надрукована: 25.09.2014