

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ 7—8 КЛАСІВ

Мороз Ю.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2015.3.1145

Анотація. Мета дослідження — визначити особливості розвитку рухових здібностей у дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для з'ясування ефективності реалізації розвивального завдання процесу фізичного виховання на початку навчального року (жовтень 2014 року) та у березні 2015 року було проведено тестування розвитку фізичних якостей в учнів 7 та 8 класів школи, відповідно 25 та 25 школярів, з яких у кожному класі було по 13 хлопців та по 12 дівчат.

Результати дослідження. Аналіз матеріалів показав, що впродовж навчального року в хлопців 7 класу достовірно підвищилися показники у стрибках у довжину з місця (швидкісно-силові якості) — 1,97%, піднімання тулуба з положення лежачи (сила) — 26,46%, у висі на зігнутих руках (сила) — 13,45%. Несуттєво (недостовірно) зросли показники у човниковому бігу 3×10 м (спритність) — 6,09% та у нахилі тулубу з положення сидячи (гнучкість) — 6,25%. У дівчат достовірно зросли показники рівня фізичної підготовленості: гнучкості — 12%, сили — 12,09%, швидкісно-силових якостей — 5,27%, спритності — 7,77%.

Аналіз матеріалів показав, що в учнів 8 класу (хлопців) достовірно зросла протягом навчального року фізична підготовленість з швидкісно-силових якостей — 0,8%, сили — 15,7%. Несуттєво зросли показники спритності — 2,7% та гнучкості — 8%. У дівчат-восьмикласниць достовірно покращилися показники у стрибках у довжину з місця — 2,1%, висі на зігнутих руках — 18,8%, піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с — 17,4%, нахилі тулуба з положення сидячи — 12,5%. Несуттєво покращилися показники спритності — 3,4%.

Висновки. Отримані дані важливі у вирішенні педагогічних проблем фізичного виховання школярів, оскільки на базі уявлень про закономірності вікового розвитку організму і впливу, що чиниться на нього фізичними вправами, вирішуються принципи питання організації та методики проведення уроків фізичної культури.

Ключові слова: середній шкільний вік; рухові здібності; хлопчики; дівчатка.

Постановка проблеми. Навчання руховим діям необхідно в будь-якій діяльності. Однак тільки в сфері фізичного виховання вивчення їх є ядром навчання, оскільки тут рухова діяльність виступає і як об'єкт, і як засіб, і як мета (Матвеев, Л.П., 1991; Худолій О.М., 2008, 2009; Худолій О. М., Іващенко О. В., 2014).

Розвиток здібностей дітей середнього шкільного віку має свої особливості, які виражаються перш за все у вікових закономірностях розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності. Ці закономірності є основою розвитку рухових здібностей школярів (Бальсевич В.К., 2000; Ильин Е.П., 2003; Худолій О. М., 2010, 2011).

Основним принципом вікового розвитку рухових здібностей учнів є відповідність педагогічної дії чутливим зонам або відповідним періодам (Худолій О. М., 2010; Гужаловский А.А., 1984; Кузнецова З.И., 1975).

Педагогічними експериментами з'ясовано, що в той віковий період, коли спостерігається природне збільшення темпів розвитку певної фізичної якості,

найбільший ефект у фізичному вихованні досягається за рахунок дії на якість, що відповідає певному чутливому періоду (Худолій О. М., Іващенко О. В., Піменов О. О., 2012; Іващенко О. В., Карпунець Т. В., Крїнін Ю. В., 2014; Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., 2015).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення одним з головних завдань фізичного виховання в школі (Андреева О.В., 1999; Дубровский В. И., 2005). Для доцільної та ефективної організації занять фізичною культурою необхідно мати об'єктивну інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів на кожному етапі їх навчання (Зациорский В. М., 1982; Іващенко О.В., 2014; Іващенко О.В., Пелепенко О.В., 2011; Худолій О. М., Іващенко О. В., Черненко С. О., 2013; Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Cieślicka M., Muszkieta R., 2015). Наявність цієї інформації, особливо на етапі формування рухових функцій, має велике практичне значення (Худолій О. М., 2011). Тому оцінка ефективності фізичного виховання в школі має проводитися з одного боку, за станом здоров'я учнів, а з іншого — за рівнем роз-

виту основних рухових здібностей, тобто за рівнем фізичної підготовленості учнів. Фізичний стан і працездатність школярів змінюються під впливом зовнішнього середовища, навчальних занять з фізичного виховання (Khudolii O.M., Iermakov S.S., Ananchenko K.V., 2015). У зв'язку з цим, своєчасний контроль і оцінка підготовленості школярів дозволяють раціонально будувати навчальний процес і визначити його ефективність.

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).

Матеріал і методи

Мета дослідження — визначити особливості розвитку рухових здібностей у дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для з'ясування ефективності реалізації розвивального завдання процесу фізичного виховання на початку навчального року (жовтень 2014 року) та у березні 2015 року було проведено тестування розвитку фізичних якостей в учнів 7 та 8 класів школи, відповідно 25 та 25 школярів, з яких у кожному класі було по 13 хлопців та по 12 дівчат. Тестування розвитку рухових здібностей проводилося у рівних стандартних умовах.

Результати обраховувалися за t-критерієм Стьюдента для 95 % ступеня довіри (довірчої вірогідності $p < 0,05$).

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

Тест 1. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Обладнаний сектор для стрибків; крейда; калькулятор; рулетка.

Проведення тесту. Для кожного учасника тестування визначають максимальний результат у стрибках у довжину з місця.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Виконувати стрибки з жорстким приземленням забороняється.

2. Для визначення максимального результату стрибка надається три спроби.

3. Для кращого розуміння виконання тесту надається попередня спроба.

Тест 2. Вис на зігнутих руках

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 3. Біг 3×10 сек

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 випробований 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 4. Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с

Обладнання. Секундомір, гімнастичні мати.

Проведення тесту. За командою «На старт!» учасник тестування приймає вихідне положення. За командою «Марш!» починає виконувати вправу.

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 учасник не правильно виконує вправу.

Тест 5. Нахил тулуба вперед

Обладнання. Гімнастичні мати, лінійка.

Проведення тесту.

Учасник тестування набирає вихідне положення руки випрямлені, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає з повною амплітудою тягнутися руками вперед.

Результати дослідження. У таблицях 1, 2 наведені результати аналізу тестування рухової і функціональної підготовленості учнів 7-8 класів. Аналіз матеріалів, представлених у табл. 1 показав, що впродовж навчального року в хлопців 7 класу достовірно підвищилися показники у стрибках у довжину з місця (швидкісно-силові якості) — 1,97%,

піднімання тулуба з положення лежачи (сила) — 26,46%, у висі на зігнутих руках (сила) — 13,45%. Нещовірно (недостовірно) зросли показники у човниковому бігу 3×10 м (спритність) — 6,09% та у нахилі тулубу з положення сидячи (гнучкість) — 6,25%.

У дівчат достовірно зросли показники рівня фізичної підготовленості: гнучкості — 12%, сили

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей учнів 7 класів впродовж навчального року

Види вправ	7 клас				t розр.	p	Зростання показників (%)
	на початок року		на кінець року				
	X	s	X	s			
	хлопці						
Стрибок у довжину з місця, см	194,1	15	198	15	2,24	<0,05	1,97
Вис на зігнутих руках, сек	25,1	10	29	10	2,44	<0,05	13,45
Біг 3×10 сек	8,7	0,6	8,2	0,6	1,9	>0,05	6,09
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек	22,8	3,8	31	3	3,01	<0,05	26,46
Нахил уперед, см	7,5	2,7	8	2,5	1,72	>0,05	6,25
	дівчата						
Стрибок у довжину з місця, см	162	15	171	13	3,24	<0,05	5,27
Вис на зігнутих руках, сек	10,5	6,5	14	6	2,67	<0,05	25
Біг 3×10 сек	9,7	0,8	9	0,7	2,21	<0,05	7,77
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек	21,1	5	24	4	2,18	<0,05	12,09
Нахил уперед, см	6,6	1,4	7,5	2	2,31	<0,05	12

Таблиця 2

Показники розвитку фізичних якостей учнів 8 класів впродовж навчального року

Види вправ	8 клас				t розр.	p	Зростання показників (%)
	на початок року		на кінець року				
	X	s	X	s			
	хлопці						
Стрибок у довжину з місця, см	197,5	15,3	199	12	2,17	<0,05	0,8
Вис на зігнутих руках, сек	30,5	10,2	43	11	2,62	<0,05	29,7
Біг 3×10 сек	7,5	0,6	7,3	0,7	1,7	>0,05	2,7
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек	27	3,8	32	2,1	2,4	<0,05	15,7
Нахил уперед, см	4,6	2,7	5	3,1	1,98	>0,05	8
	дівчата						
Стрибок у довжину з місця, см	168,5	9,6	172	10,3	2,18	<0,05	2,1
Вис на зігнутих руках, сек	13	4,8	16	5,1	2,41	<0,05	18,8
Біг 3×10 сек	9	2,5	8,7	2,8	1,62	>0,05	3,4
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек	19	2,8	23	2,6	2,19	<0,05	17,4
Нахил уперед, см	7	4,1	8	3,5	2,86	<0,05	12,5

— 12,09%, швидкісно-силових якостей — 5,27%, спритності — 7,77%.

Аналіз матеріалів, представлених у табл. 2. показав, що в учнів 8 класу (хлопців) достовірно зростає протягом навчального року фізична підготовленість з швидкісно-силових якостей — 0,8%, сили — 15,7%. Несуттєво зросли показники спритності — 2,7% та гнучкості — 8%.

У дівчат-восьмикласниць достовірно покращилися показники у стрибках у довжину з місця — 2,1%, висі на зігнутих руках — 18,8%, піднімання

тулуба з положення лежачи за 30 с — 17,4%, нахили тулуба з положення сидючи — 12,5%. Несуттєво покращилися показники спритності — 3,4%.

Висновки. Отримані дані важливі у вирішенні педагогічних проблем фізичного виховання школярів, оскільки на базі уявлень про закономірності вікового розвитку організму і впливу, що чиниться на нього фізичними вправами, вирішуються принципові питання організації та методики проведення уроків фізичної культури.

Література

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
2. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.
3. Худолій О. М. Технологія навчання гімнастичним вправам / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 8. — С. 19-34. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/555>
4. Худолій О.М. Теорія та методика викладання гімнастики: Навчальний посібник / Худолій О.М., Іващенко О.В. — Харків: ОВС, 2014. — 384 с.
5. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В.К. — М.: Теорія і практика фізическої культури, 2000. — 275 с.
6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Ильин Е. П. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.
7. Худолій О. М. Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. Доповідь I. / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 4. — С. 19-34. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2010.4.617>
8. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення II / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 2. — С. 19-34. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.2.690>
9. Гужаловский А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания / Гужаловский А.А. // Очерки по теории физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 211—223.
10. Кузнецова З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе / Кузнецова З.И. — 1975. — № 1. — С. 7—10.
11. Худолій О. М. Особливості силової підготовленості школярів старших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, О. О. Піменов // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 9. — С. 37-41. — doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.822>

References

1. Matveev, L.P. (1991). *Teoriya i metodika fiz. kul'tury: uchebnik dlya studentov fiz. kul'tury*. M.: Fizkul'tura i sport, 543.
2. Khudolii O.M. (2008). *Zahal'ni osnovy teoriyi i metodyky fizychnoho vykhovannya: Navchal'nyy posibnyk*. Kharkiv: «OVS», 406.
3. Khudolii O. M. (2009). *Tekhnolohiya navchannya himnastychnym vpravam. Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (8), 19-34. — Rezhym dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/555>
4. Khudolii, O. M., & Ivashchenko, O. V. (2014). *Teoriya i metodyky vykladannya gimnastyky: Navchal'nyy posibnyk*. Kharkiv: «OVS», 384.
5. Balsevich V.K. (2000). *Ontokineziologiya cheloveka*. M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turyi, 275.
6. Ilin E. P. (2003). *Psihomotornaya organizatsiya cheloveka: Uchebnik dlya vuzov*. SPb.: Piter, 384.
7. Khudolii O.M. (2010). *Biolohichni, psykholohopedahohichni zakonmirnosti rukhovoyi diyal'nosti lyudyny. Dopovid' I. Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 19— 34. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2010.4.617>
8. Khudolii O. M. (2011). *Zakonomirnosti rozvytku sylovykh zdbnostey u fizychnomu vykhovanni 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>
9. Гужаловский А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания / Гужаловский А.А. // Очерки по теории физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 211—223.
10. Кузнецова З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе / Кузнецова З.И. — 1975. — № 1. — С. 7—10.
11. 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>

12. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крїнін // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 34-42. — doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043
13. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — N 9. — Pp. 20-25. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903
14. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S. Structural model of in-group dynamic of 6-10 years old boys' motor fitness. / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — N 10. — Pp 24-32. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004
15. Андреева О.В. Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку // Всеукр.конф.аспірантів «Молода спортивна наука України». — Львів: ЛДІФК, 1999. — С.154-160.
16. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. — 3-е изд. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005 — 528 с.
17. Заціорский В. М. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры./ Заціорский В. М. — М.: Физкультура и спорт, 1982 — 256 с.
18. Іващенко О.В. Особливості розвитку рухових здібностей у дівчат середніх класів / Іващенко О.В., Пелепенко О.В.// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — 2011. — № 10. — С. 3—9. doi: http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.10.743
19. Іващенко О. В. Особливості функціональної, координаційної й силової підготовленості юнаків 9—11 класів / О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 1. — С. 24-33. — doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1042
20. 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
21. Ivashchenko O.V., Discriminant analysis as method of pedagogic control of 9-11 forms girls' functional and motor fitness / Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Cieslicka M., Muszkieta R. // Journal of Physical Education and Sport (JPES). — 2015. — Vol 15. — Issue 3. — Art 86. — Pp. 576 - 581. doi:10.7752/jpes.2015.03086
22. 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
23. Khudolii O.M., Factorial model of motor fitness of junior forms' boys / Khudolii O.M., Iermakov S.S., Ananchenko K.V. // Journal of Physical Education and
12. Ivashchenko O.V., Karpunets T. V., & Krinin Yu. V. (2014). Vikova dinamika funktsionalnoyi, koordinatsiynoyi y silovoyi pidgotovlenosti divchat 8—9 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 34-42. — doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043
13. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Assessment of functional, coordination and power fitness of 7-8 form boys. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (9), 20-25. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903
14. Ivashchenko O.V., & Yermakova T.S. (2015). Structural model of in-group dynamic of 6-10 years old boys' motor fitness. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (10), 24-32. http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004
15. Андреева О.В. (1999). Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку. II Всеукр.конф.аспірантів «Молода спортивна наука України», Львів: ЛДІФК, 154-160.
16. Dubrovskij V. I. (2005). Sportivnaja medicina: Uchebnik dlja studentov vuzov, obuchajushhihsja po pedagogicheskim special'nostjam. 3-e izd. M. : Gumanitar. izd. centr VLADOS, 528.
17. Заціорский В. М. (1982). Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 256.
18. Ivashchenko O.V. & Pelepenko O.V. (2011). Osoblyvosti rozvytku rukhovyykh zdibnostey u divchat serednikh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 3—9. DOI: http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.10.743.
19. Ivashchenko O. V. (2014). Osoblyvosti funktsional'noyi, koordynatsiynoyi y sylovoyi pidhotovlenosti yunakiv 9—11 klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 24—33. doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1042
20. Khudolii O.M., Ivashchenko O.V., & Chernenko S.O. (2013). Chynnyky, shcho vplyvayut' na efektyvnist' navchannya fizychnym vpravam khlopchykiv molodshykh klasiv. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 21-26. DOI: http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006
21. Ivashchenko, O.V., Yermakova, T.S., Cieslicka, & M., Muszkieta, R. (2015). Discriminant analysis as method of pedagogic control of 9—11 forms girls' functional and motor fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 576–581. doi:10.7752/jpes.2015.03086
22. Khudolii O.M., & Ivashchenko O.V. (2004). Kontseptual'ni pidkhody do rozrobky prohramy naukovykh doslidzhen' u fizychnomu vykhovanni. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna* [Theory and methods of the physical education], 0(4), 2-5. doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2004.4.140
23. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., & Ananchenko, K.V. (2015). Factorial model of motor fitness of junior forms' boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 585–591. doi:10.7752/jpes.2015.03088
24. Khudolii O. M., & Ivashchenko O. V. (2011). Pedahohichna praktyka v shkoli. Povidomlennya II.

- Sport (JPES). — 2015. — Vol 15. — Issue 3. — Art 88. — Pp. 585 — 591. doi: 10.7752/jpes.2015.03088
24. Худолій О. М. Педагогічна практика в школі. Повідомлення II / О. М. Худолій, О. В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 9. — С. 19-32. — doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740
25. Худолій О. М. Робоча програма з педагогічної практики в школі (IV курс, напрям підготовки: 6.01020 Фізичне виховання) / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 9. — С. 19-31. — doi:http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2012.9.821
- 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
25. Khudolii O. M., Ivashchenko O. V., & Karpunets' T. V. (2012). Robocha prohrama z pedahohichnoyi praktyky v shkoli (IV kurs, napryam pidhotovky: 6.01020 Fizychnе vykhovannya). *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

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7-8 КЛАССОВ

Мороз Ю.В.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 7 с., 2 табл., 25 источников

Цель исследования — определить особенности развития двигательных способностей у детей среднего школьного возраста. **Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Для определения эффективности процесса физического воспитания в начале учебного года (октябрь 2014) и в марте 2015 года было проведено тестирование развития физических качеств у учащихся 7 и 8 классов школы, соответственно 25 и 25 школьников, из которых в каждом классе было по 13 ребят и по 12 девушек.

Результаты исследования. Анализ материалов показал, что в течение учебного года у ребят 7 класса достоверно повысились показатели в прыжках в длину с места (скоростно-силовые качества) — 1,97%, поднимание туловища из положения лежа (сила) — 26,46%, в висе на согнутых руках (сила) — 13,45%. Незначительно (недостоверно) выросли показатели в челночном беге 3×10 м (ловкость) — 6,09% и в наклоне туловища из положения сидя (гибкость) — 6,25%. В девушек достоверно выросли показатели уровня физической подготовленности:

гибкости — 12%, силы — 12,09%, скоростно-силовых качеств — 5,27%, ловкости — 7,77%.

Анализ материалов показал, что у учащихся 8 класса (мужчин) достоверно возросла в течение учебного года физическая подготовленность с скоростно-силовых качеств — 0,8%, силы — 15,7%. Несущественно выросли показатели ловкости — 2,7% и гибкости — 8%. У девушек-восьмиклассниц достоверно улучшились показатели в прыжках в длину с места — 2,1%, висе на согнутых руках — 18,8%, поднимание туловища из положения лежа за 30 с — 17,4%, наклоне туловища из положения сидя — 12,5%. Несущественно улучшились показатели ловкости — 3,4%.

Выводы. Полученные данные важны в решении педагогических проблем физического воспитания школьников, поскольку на базе представлений о закономерностях возрастного развития организма и влияния, оказываемого на него физическими упражнениями, решаются принципиальные вопросы организации и методики проведения уроков физической культуры.

Ключевые слова: средний школьный возраст; двигательные способности; мальчики; девочки.

FEATURES OF MOTOR ABILITIES OF PUPILS OF 7-8 CLASSES

Moros Yu.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 7 p., 2 tables., 25 sources

The aim — to define the features of motor skills in children of secondary school age. **Methods:** theoretical analysis and synthesis of scientific and technical literature; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. To determine the effectiveness of physical education in the school year (October 2014) and in March 2015 conducted tests of physical qualities in students 7 and 8 grade school, respectively 25 and 25 students, of which each class was 13 12 boys and girls.

Research results. Analysis of the material showed that during the school year in grade 7 boys significantly increased performance in the long jump from their seats (power-speed) — 1.97%, lifting the torso from a prone position (power) — 26.46%, in Wiese on bent arms (force) — 13.45%. Insignificant (not significant) increased rates in the shuttle run 3 × 10 m (agility) — 6.09% and in the torso from a seated position (flexibility) — 6.25%. In women significantly increased indicators of physical fitness: flexibility — 12% , power — 12.09%, power-speed — 5.27%, agility — 7.77%.

Analysis of the material showed that students in the 8th grade (boys) increased significantly during the school year physical training with power-speed — 0.8%, strength — 15.7%. Insignificant indicators increased agility — 2.7% and flex — 8%. Girls-eighth significantly improved performance in the long jump with space — 2.1%, Wiese hands on bent -18.8%, lifting the torso from a prone position for 30 seconds — 17.4% torso from a seated position — 12 5%. Insignificantly improved performance agility — 3.4%.

Conclusions. These data are important in solving the educational problems of physical education students, as based on the notions of the laws of the age of the body and the influence exerted on him exercise settled fundamental issues of organization and methods of physical training lessons.

Keywords: middle school age; motor abilities; boys; girls.

Інформація про авторів:

Мороз Ю.В.: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Мороз Ю.В. Особливості розвитку рухових здібностей у школярів 7—8 класів /Мороз Ю.В.

// Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 3. — С. 25—31. DOI: 10.17309/tmfv.2015.3.1145

Стаття надійшла до редакції: 25.08.2015 р. Прийнята: 25.09.2015 р. Надрукована: 30.09.2015 р.