

## ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 6—7 КЛАСІВ

Худолій О. М., Суздалова М. С.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди

**Актуальність.** Останніми роками питання фізичного виховання дедалі більше привертають увагу педагогіки. Відомо, яке велике значення має добре організоване фізичне виховання задля зміцнення здоров'я дітей, гармонійного фізичного розвитку, підвищення працездатності їх організму, що розширює функціональні можливості.

Нині досить чітко визначено основні форми організації фізичного виховання школярів (урок фізичної культури; позакласові і позашкільні форми занять), встановлено загальні вимоги до змісту та методики занять фізичними вправами з дітьми різного шкільного віку.

За шкільною програмою обов'язкові орієнтовані тести використовуються для контролю рухових здібностей. Успішне удосконалення техніки виконання фізичних вправ учнями 10-14 років потребує високого рівня розвитку спеціальних рухових здібностей. Тому експериментальне вивчення особливостей рухової підготовки за результатами тестування є актуальним для ефективної побудови уроку фізичної культури.

**Мета дослідження** — визначити вплив функціональної і рухової підготовки школярів середніх класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково методичної літератури; тестування (стрибки з «надбавками»; оцінка часових параметрів руху; оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками; човниковий біг 4×9 м; згинання і розгинання рук у упорі лежачи; згинання і розгинання рук у висі; вис на зігнутих руках; стрибок у довжину з місця). Проба Штанге. Проба Генчі. Проба Серкіна.

Для аналізу результатів тестування використовувалися методи математичної статистики. Для обробки первинних даних застосовувались як прості описові статистики (середнє значення (M), стандартне відхилення (Q), дисперсія (D), коефіцієнт варіації (V)), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (кореляційний аналіз (R), параметричний Т-критерій Стюдента).

У дослідженні приймали участь учні 6 класу: 24 хлопці, 31 дівчинка; та 7 класу: 24 хлопці, 31 дівчинка; ХЛ № 107.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Результати дослідження показують, що хлопці 6 класу за комплексом тестів мало відрізняються від хлопців 7 класу. Динаміка рівня рухової і функціональної підготовленості за більшістю тестів за рік статистично не достовірна. Хлопці сьомого класу показують статистично достовірно кращі результати у тесті «Згинання і розгинання рук у висі».

Порівняння результатів тестування дівчат 6 і 7 класу свідчить, що за комплексом тестів статистично достовірно відрізняються одна від одної. При цьому дівчата 7 класу показують кращі результати в тесті «Стрибок у довжину з місця» і пробі Серкіна, що свідчить про розвиток швидкісної сили і функціональної підготовленості дихальної системи.

Таким чином, в процесі фізичного виховання у школярів 6—7 класів відбуваються суттєві зміни відносної і швидкісної сили, а також функціональної підготовленості.