

## СТРУКТУРА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

**І. О. Зінченко**

*Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г. С. Сковороди*

**Вступ.** За шкільною програмою обов'язкові орієнтовані тести використовуються для контролю за розвитком рухових здібностей. Успішне удосконалення техніки виконання фізичних вправ учнями 10—14 років потребує високого рівня розвитку спеціальних рухових здібностей. Рухова підготовленість позитивно впливає на формування рухових навичок універсального призначення (Я. А. Коваль, Ю. А. Попов, Є. М. Попова). Тому експериментальне вивчення структури рухової підготовленості за результатами тестування є актуальним для ефективної будови уроку фізичної культури.

Роботу виконано відповідно до плану наукових досліджень кафедри ТМФВ Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди на 2003—2005 р.

**Мета дослідження** — експериментально обґрунтувати структуру рухової підготовленості учнів 5—7 класів.

Тестування проводилися в 5—7 класах Пономаренківської загальноосвітньої школи. У проведеному педагогічному експерименті, приймали участь 45 учнів по 15 чоловік з кожного класу.

Перше тестування проводилося з 10 вересня по 28 жовтня 2004 року. Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості учнів 5—7 класів відбувалася за нормативами державних тестів для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей: біг 30 метрів з високого старту; для визначення витривалості 12-ти хв. біг; для визначення координації рухів — човниковий біг 4х9 метрів; для визначення швидкісно-силових здібностей стрибок з місця в довжину; для визначення гнучкості: нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Тестування проводилися в першій половині дня, за відповідними правилами, після проведення розминки й додаткових спроб.

Друге тестування проводилося з 15 лютого по 3 березня 2005 року за тою ж програмою, в тих же середніх класах.

**Результати дослідження.** Аналіз результатів дослідження показав, що у дівчат в середньому

шкільному віці узгодженість елементів структури рухової підготовленості знижується. У хлопців навпаки структура узгодженості стійко зростає, досягаючи своїх максимальних величин, що дозволяє розглядати узгодженість, як добру основу для вдосконалення рухової підготовленості хлопців.

Аналіз отриманих результатів показує, що в середніх класах у віковому діапазоні 11—14 років між хлопчиками та дівчатами збільшується різниця в показниках фізичної підготовленості.

У віковому діапазоні 11—14 років спостерігається зростання швидкісної сили, про що свідчить покращення результатів в «Стрибку в довжину з місця». З віком у дівчат спостерігається зниження сили розгиначів передпліччя. У 5-му класі чільне місце займають силова і бігова підготовка, а вже к 7-му класу виявляється спритність і відносна сила.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволяє стверджувати про необхідність використання акцентованого розвитку окремих рухових здібностей у відповідності до чутливих періодів розвитку школярів середніх класів.

Вчитель фізичної культури повинен в достатній мірі використовувати різний зміст навчального матеріалу з розділів програми фізичного виховання для озброєння учнів необхідними загальнорозвиваючими, спеціальними та підготовчими вправами з метою розвитку рухових здібностей.

Успішність на уроках фізичної культури залежить від рівня засвоєння знань і навичок учнем, від здатності вчителя правильно організувати навчальний процес. На рівень рухової підготовленості школярів впливають різні фактори: географічна широта, рівень фізичного розвитку, щільність організованого рухового режиму. Тому будувати урок необхідно на підставі знання структури рухової підготовленості учнів.

Крім цього, в середніх класах необхідно звернути увагу на рухову активність дівчат. При підборі засобів розвитку рухових здібностей пріоритетними є силові та швидкісно-силові вправи.