

6. Бестеров А.А. О совершенствовании системы физической подготовки в Советской Армии. // Тез. докл. Итоговой науч. конф. института за 1985 г. - Ленинград: ВДКИФК, 1986. - С. 30-31.
7. Astrand P. Aerobic work capacity in men and women with special reference to age. *Acta Physiol. Scand.* - 1960. Suppl. 169.
8. Shephard R.J. *Physical activity and aging* (2<sup>nd</sup> ed.). - London: Croom Helm, 1987.
9. Sportverlag, 1994.-P. 137-148.

### АНОТАЦІЯ

На основі узагальнення досвіду і отриманих експериментальних даних відкрито організаційні засади побудови навчально-тренувального процесу з елементами вищих навчальних закладів МВС України, методи управління фізичними навантаженнями, дана характеристика техніко-тактичним діям та прийомам в розвитку психофізичних якостей.

## ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ТЕТЯНА МАЛЕНЮК

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка*

Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я дітей, вдосконалення процесу росту та розвитку організму, шляхом створення для нього найсприятливіших умов.

Кожен віковий період має свої особливості у будові, функціях окремих систем та органів [1, 3]. У процесі росту та розвитку організму рухові здібності формуються нерівномірно, величини їхніх річних приростів неоднакові у різні вікові періоди [2, 4]. Результати проведених досліджень визначили, що молодший шкільний вік найсприятливіший для формування швидкісних, швидкісно-силових здібностей, спритності та гнучкості. Проте, тільки у середньому та старшому шкільному віці діти досягають максимальних показників швидкісних, силових та швидкісно-силових здібностей.

Із віком рухові здібності диференціюються і внаслідок цього виявляється сильність дитини до певного виду рухової діяльності. Тому для зацікавленості дітей систематичними заняттями фізичною культурою необхідно брати до уваги анатомо-фізіологічні, психологічні особливості та закономірності розвитку рухових здібностей.

**Мета дослідження** – прослідкувати зміну показників рухових здібностей хлопчиків від 7 до 15 років.

У обстеженні брали участь 2574 хлопчики у віці від 7 до 15 років м. Кіровограда. Рухові здібності дітей визначалися за результатами тестування, відповідно до Державних тестів.

За результатами тестування було прослідковано основні зміни показників рухових здібностей у хлопчиків молодшого та середнього шкільного віку. Зміни показників у хлопчиків у %, по відношенню до 7-річного віку, представлено на рисунку 1.



Аналізуючи показник силової витривалості м'язів тулуба, нами виявлено тенденцію до нерівномірної зміни результатів. Найбільше зростання показника відмічено у хлопчиків віком від 9 до 10 років – на 45,9%. Рівномірне зростання показника виявлено у хлопчиків від 7 до 9, від 10 до 12 та від 14 до 15 років – відповідно 11,8%, 3,8% та 6,0%. У хлопчиків від 12 до 14 років показник нижче від даних 11-річних на 3,0%.

За показником силової витривалості м'язів згиначів рук відмічено загальну тенденцію до прогресивних змін. У хлопчиків від 7 до 8 та від 13 до 14 років зростання показника найбільше – 71,8% та 41,3%.

Значне зростання показника силової витривалості м'язів розгиначів рук виявлено у хлопчиків від 7 до 8 та від 9 до 10 років, яке становить 49,2% та 76,5%. Проте показник 14-річних хлопчиків на 8,7% нижчий від результатів 13-річних.

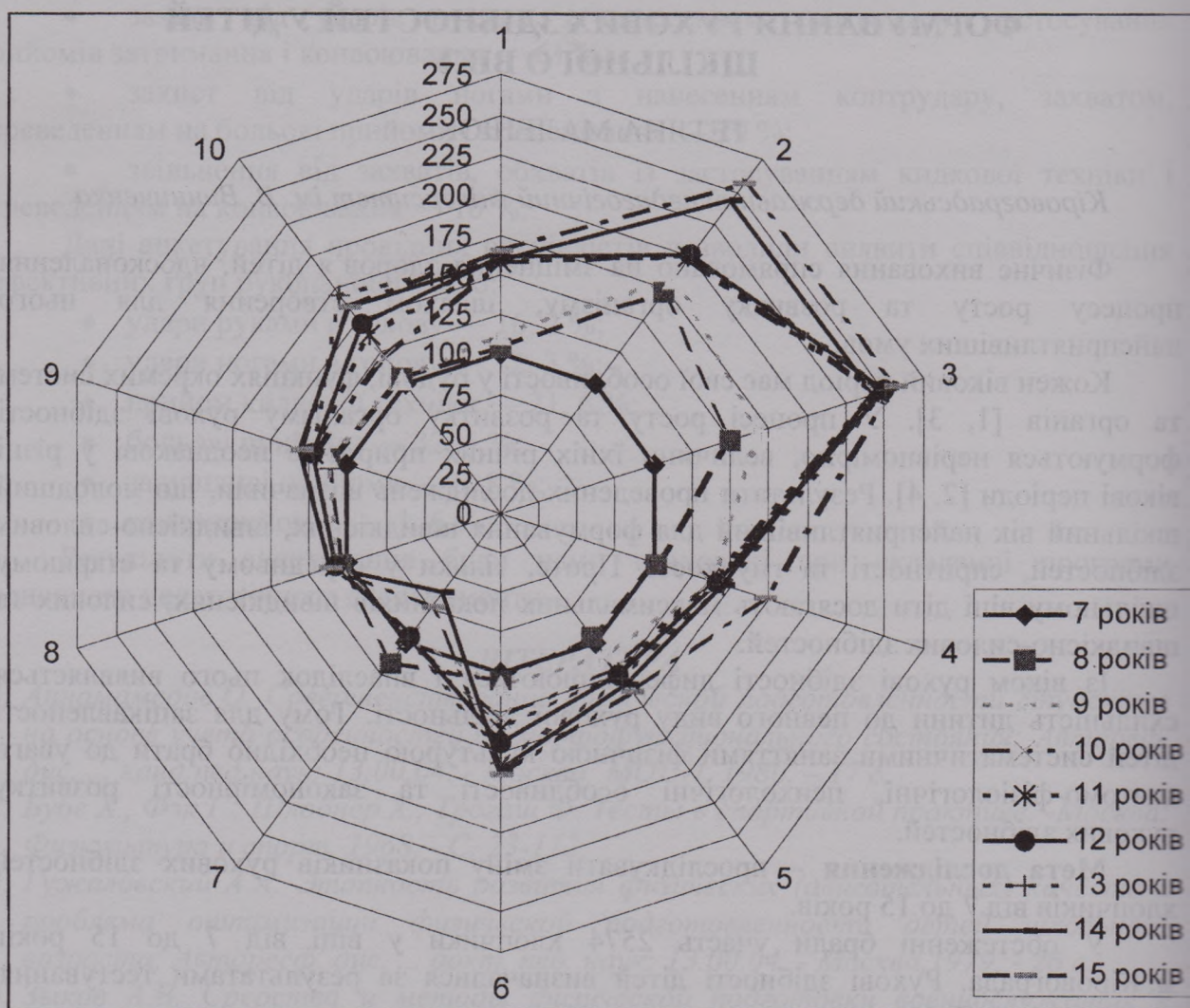


Рис. 1. Зміна показників рухових здібностей хлопчиків 7 – 15 років

Примітка: 1 – піднімання тулуба в сід за 1 хв., 2 – підтягування у висі, 3 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, 4 – вис на зігнутих руках, 5 – стрибок



угору з місця, 6 – стрибок у довжину з місця, 7 – нахил тулуба уперед, 8 – біг 30 м, 9 – човниковий біг 4x9 м, 10 – біг 1000 м.

Для показника статичної сили м'язів рук хлопчиків від 8 до 9, від 10 до 11 та від 14 до 15 років характерно найбільше зростання – 38,4%, 24,9% та 26,2%. У віковому періоді від 9 до 10 років відмічено зниження показника на 2,7%.

Розглядаючи показник вибухової сили (стрибок угору з місця), ми виявили тенденцію до його рівномірного зростання у хлопчиків від 8 до 15 років на 41,2%. Водночас у період від 7 до 8 років показник зменшується на 4,7%. За показником вибухової сили (стрибок у довжину з місця) відмічено найбільше зростання у хлопчиків від 9 до 10 та від 12 до 13 років – на 19,5% та – на 13,1%.

Аналіз даних гнучкості показав різноспрямовані зміни у хлопчиків даного віку. У період від 7 до 8, від 9 до 11, від 12 до 13 та від 14 до 15 років виявлено зростання гнучкості на 16,5%, 0,7%, 2,2% та 12,1%. Водночас у дітей 8-9, 11-12 та 13-14 років спостерігається зниження результату на 20,2% 1,9% та 36,0%.

За показником швидкості виявлено найбільше зростання у дітей від 7 до 9 та від 13 до 14 років – відповідно – на 6,1% та – на 4,2%.

Проаналізувавши показник спритності, ми зазначили прогресивні зміни у хлопчиків від 7 до 14 років. Найбільше зростання результату виявлено від 7 до 8, від 9 до 10 та від 13 до 14 років на 11,6%, 8,7% та 7,5%. Однак, у період від 14 до 15 років виявлено регресивні зміни показника на 1,0%.

Для показника загальної витривалості характерно різноспрямовані зміни. Так, у хлопчиків від 8 до 9 та від 13 до 14 років спостерігається зниження результату на 1,6% та – на 9,4%. Найпрогресивніші зміни спостерігалися у період від 12 до 13 років – 22,0%.

**Висновки.** Таким чином, формування рухових здібностей відбувається нерівномірно, найпрогресивніші зміни показників рухових здібностей у дітей шкільного віку відбуваються за період від 7 до 9 і від 13 до 14 років.

### ЛІТЕРАТУРА

1. *Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – Москва: Просвещение, 1990. – 319 с.*
2. *Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей учащихся. – К.: Радянська школа, 1980. – 103 с.*
3. *Гигиена детей и подростков / Под ред. Сердюковской. – Москва: Медицина, 1989. – 318 с.*
4. *Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 365 с.*

## FORMING OF THE MOTIVE ABILITIES OF THE SCHOOL AGED CHILDREN

TETIANA MALENUK

*Kirovograd State Pedagogical University named after Vynnychenko*

In the article, it has been determined the regularities of forming of the motive abilities of boys of 7 – 15 years old, it has been analyzed changes of their indicators.