

СТАН ОКРЕМИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 8–9-Х КЛАСІВ

Ажиппо О. Ю., д.п.н., професор, Бала Т. М., к.фіз.вих.,

Жорник П. С., студент

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Анотація. В статті відображені показники фізичного розвитку та координаційних здібностей школярів 8–9-х класів.

Ключові слова: фізичний розвиток, координаційні здібності, школярі, рівень.

Вступ. Значення фізичної культури в шкільний період життя людини полягає в створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Все це приводить до виникнення об'єктивних передумов для гармонійного розвитку особистості. Повноцінний розвиток дітей шкільного віку без активних фізкультурних занять практично неможливий. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров'я зростаючого організму людини, послаблює його захисні сили, не забезпечує повноцінний фізичний розвиток [1, 4, 6].

Нажаль, статистика останнього десятиліття свідчить про стійку тенденцію погіршення основних показників здоров'я дитячого населення України, однією з причин якої безсумнівно є дефіцит рухової діяльності [2, 3, 5].

Ці дані наводять на думку про потребу перегляду програми фізичного виховання у школі та додаткового вивчення методики виховання фізичних якостей дітей. Не менш важливим є розгляд методики виховання координаційних якостей як передумови формування життєво необхідних професійних і спортивних умінь та навичок.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити рівень фізичного розвитку та координаційних здібностей учнів 8–9 класів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу і узагальнення літературних джерел вивчити особливості фізичного розвитку та координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку.

2. Простежити рівень фізичного розвитку та координаційних здібностей школярів 13–14 років.

3. Розглянути досліджувані показники у віковому та статевому аспектах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи №75, м. Харкова. В них приймало участь 58 учнів 8–9-х класів (28 учнів 8-го класу та 30 учнів 9-го класу). Всі діти, які брали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Дослідження проводились поетапно продовж 2016–2017 навчального року.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи дослідження фізичного розвитку та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведених нами досліджень встановлено «середній» рівень розвитку координаційних здібностей, як у хлопців так і у дівчат 8–9-х класів, який дорівнює оцінці – 3 бали. Так, рівень розвитку спритності дорівнює – 4 бали як у дівчат так і у хлопців; здібності до орієнтування у просторі – 3 бали як у хлопців так і у

дівчат; здатності до збереження статичної рівноваги – 2 бали як у хлопців, так і у дівчат.

Розглядаючи отримані дані розвитку координаційних здібностей у віковому аспекті (табл. 1) встановлено в основному не достовірне покращення результатів з віком як у хлопців, так і у дівчат ($p > 0,05$). Виняток складають показники виконання бігу «змійкою» покращення яких у хлопцівносить достовірний характер ($p < 0,01$), у дівчат, в свою чергу, показники не достовірно залишилися незмінними ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Вікові порівняння середніх показників рівня розвитку координаційних здібностей школярів 8–9-х класів

<i>Стать</i>	<i>Класи</i>	<i>n</i>	<i>Показники $x \pm m$</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
<i>Човниковий біг 4×9 (с)</i>					
<i>Хлопці</i>	<i>8 клас</i>	<i>13</i>	<i>10,8±2,30</i>	<i>1,21</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>14</i>	<i>10,4±1,25</i>		
<i>Дівчата</i>	<i>8 клас</i>	<i>15</i>	<i>11,7±0,35</i>	<i>1,58</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>16</i>	<i>11,3±2,10</i>		
<i>Біг «Змійкою» (с)</i>					
<i>Хлопці</i>	<i>8 клас</i>	<i>13</i>	<i>6,3±0,35</i>	<i>3,02</i>	<i><0,01</i>
	<i>9 клас</i>	<i>14</i>	<i>5,9±1,56</i>		
<i>Дівчата</i>	<i>8 клас</i>	<i>15</i>	<i>6,8±0,78</i>	<i>0,08</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>16</i>	<i>6,8±2,05</i>		
<i>Тест «Фламінго» (кількість разів)</i>					
<i>Хлопці</i>	<i>8 клас</i>	<i>13</i>	<i>18,3±1,52</i>	<i>0,79</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>14</i>	<i>17,9±1,36</i>		
<i>Дівчата</i>	<i>8 клас</i>	<i>15</i>	<i>18,8±2,42</i>	<i>0,66</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>16</i>	<i>18,5±2,15</i>		

За гендерною ознакою виявлено достовірне превалювання результатів хлопців, над даними дівчат обох досліджуваних груп ($p < 0,01$) за показниками бігу «змійкою» у 9 класі і за даними човникового бігу у 9 класі. За даними

човникового бігу у 8 класі і згідно з результатами тесту «Фламінго» обох вікових груп встановлено не достовірне ($p>0,05$) переважання показників хлопців.

Рівень фізичного розвитку, як у хлопців так і у дівчат 8–9-х класів дорівнює оцінці – 4 бали («вище середнього» рівню). Так, довжина тіла дорівнює – 4 бали як у дівчат так і у хлопців, за винятком хлопців 8 класу, де довжина тіла дорівнює 3; маса тіла – 4 бали як у хлопців так і у дівчат, за винятком дівчат 8 класу, де маса тіла дорівнює 3; систолічний артеріальний тиск – 4 бали як у хлопців так і у дівчат, за винятком дівчат 8 класу, де маса тіла дорівнює 5; діастолічний артеріальний тиск – 4 бали у хлопців і 5 балів у дівчат.

При розгляді отриманих даних фізичного розвитку за віком (табл. 2), встановлено достовірне збільшення результатів за більшістю показників з віком як у хлопців, так і у дівчат ($p<0,01-0,001$). Виняток складають показники артеріального тиску у хлопців та частоти серцевих скорочень у школярів, де результати носять не достовірний характер ($p>0,05$).

Таблиця 2

Вікові порівняння середніх показників рівня фізичного розвитку школярів 8–9-х класів

<i>Стать</i>	<i>Класи</i>	<i>n</i>	<i>Показники $x \pm m$</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
<i>Довжина тіла (см)</i>					
<i>Хлопці</i>	<i>8 клас</i>	<i>13</i>	<i>163,00±0,26</i>	<i>3,86</i>	<i><0,001</i>
	<i>9 клас</i>	<i>14</i>	<i>172,00±0,57</i>		
<i>Дівчата</i>	<i>8 клас</i>	<i>15</i>	<i>168,00±1,26</i>	<i>3,35</i>	<i><0,01</i>
	<i>9 клас</i>	<i>16</i>	<i>173,00±0,88</i>		
<i>Маса тіла (кг)</i>					
<i>Хлопці</i>	<i>8 клас</i>	<i>13</i>	<i>56,50±1,23</i>	<i>2,45</i>	<i><0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>14</i>	<i>62,40±2,01</i>		
<i>Дівчата</i>	<i>8 клас</i>	<i>15</i>	<i>55,30±1,04</i>	<i>4,08</i>	<i><0,001</i>
	<i>9 клас</i>	<i>16</i>	<i>60,10±1,63</i>		

Продовження таблиці 2

<i>Артеріальний тиск систолічний (мм рт. ст.)</i>					
<i>Хлопці</i>	<i>8 клас</i>	<i>13</i>	<i>101,00±0,27</i>	<i>1,25</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>14</i>	<i>104,00±0,44</i>		
<i>Дівчата</i>	<i>8 клас</i>	<i>15</i>	<i>94,00±1,47</i>	<i>5,20</i>	<i><0,001</i>
	<i>9 клас</i>	<i>16</i>	<i>105,00±0,82</i>		
<i>Артеріальний тиск діастолічний (мм рт. ст.)</i>					
<i>Хлопці</i>	<i>8 клас</i>	<i>13</i>	<i>53,00±0,17</i>	<i>0,73</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>14</i>	<i>55,00±0,12</i>		
<i>Дівчата</i>	<i>8 клас</i>	<i>15</i>	<i>57,00±0,36</i>	<i>2,58</i>	<i><0,01</i>
	<i>9 клас</i>	<i>16</i>	<i>63,00±0,28</i>		
<i>Частота серцевих скорочень (уд. · хв⁻¹)</i>					
<i>Хлопці</i>	<i>8 клас</i>	<i>13</i>	<i>73,00±0,31</i>	<i>0,98</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>14</i>	<i>72,00±0,22</i>		
<i>Дівчата</i>	<i>8 клас</i>	<i>15</i>	<i>78,00±0,94</i>	<i>1,24</i>	<i>>0,05</i>
	<i>9 клас</i>	<i>16</i>	<i>76,00±0,08</i>		

Аналізуючи отримані результати фізичного розвитку за статтю виявлено не достовірне превалювання результатів маси тіла хлопців над результатами дівчат обох вікових груп та даних довжини тіла дівчат 8–9-х класів, артеріального тиску систолічного дівчат 9-го класу і артеріального тиску діастолічного дівчат 8 класу над відповідними показниками хлопців цих класів ($p > 0,05$). За показниками частоти серцевих скорочень обох вікових груп і артеріального тиску діастолічного у 9-му класі результати дівчат достовірно домінують над даними хлопців ($p < 0,01–0,001$). В свою чергу, результати артеріального тиску систолічного хлопців 8-го класу достовірно превалюють над даними дівчат відповідної вікової групи ($p < 0,01$).

Таким чином, отримані в ході дослідження результати дають підставу рекомендувати вчителям фізичної культури включати в процес фізичного виховання вправи, які сприятимуть вихованню координованості рухів, здібності до орієнтування у просторі та здібності до утримання статичної рівноваги 8–9 класів загальноосвітніх шкіл.

Висновки:

1. В результаті проведених нами досліджень встановлено «середній» рівень розвитку координаційних здібностей, як у хлопців так і у дівчат 8–9-х класів, який дорівнює оцінці – 3 бали.
2. Встановлено, що у школярів 13–14-ти років показники фізичного розвитку відповідають «вище середнього» рівню, що дорівнює 4 бали.
3. У віковому аспекті, встановлено в основному достовірне збільшення результатів з віком як у хлопців, так і у дівчат ($p < 0,01 - 0,001$). За статтю виявлено в основному не достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат 8–9 класів ($p > 0,05$).

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення рівня фізичної підготовленості школярів 8–9-х класів.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2015. Вип. 47. С. 290–300.
2. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 6–11.
3. Бала Т. М., Масляк І. П. Динаміка показників фізичного розвитку школярів 8-9-х класів під впливом вправ черлідінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. Харків: ХДАФК, 2009. № 1. С. 22–25.
4. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал.] Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.

5. Bala T. M. Change in the level of strength and endurance development of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik. Kharkiv: HDAFK, 2015. № 3(47). S. 14–18. [dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-3.003](https://doi.org/10.15391/snsv.2015-3.003).

6. <https://sportsmenam.wordpress.com>