

РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

*Бала Т. М., к.фіз.вих., Сванадзе А. С., аспірантка, Зайдулін М. С., студент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

Анотація. В статті відображені показники функціональної та рухової підготовленості учнів молодших класів.

Ключові слова: функціональна підготовленість, рухова підготовленість, учні молодших класів.

Вступ. Погіршення стану здоров'я підростаючого покоління в Україні набуло за останні роки стійкого характеру. Дослідженнями встановлено, що більш за все підставою різноманітних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком, а також соціальні, економічні та технологічні зміни, що відбуваються в нашій країні [2, 3, 6, 7].

Сучасні діти, на жаль, приділяють недостатню увагу руховій активності, замінюючи її багатогодинним сидінням біля телевізора, комп'ютера, грою на різноманітних гаджетах тощо. Все це призводить до гіподинамії, яка в свою чергу обумовлює порушення серцево-судинної системи: слабшає сила скорочень серця, розвивається артеріальна гіпертонія, ішемічна хвороба серця, прогресує вегето-судинна дистонія. Позначається гіподинамія негативними змінами і на діяльності дихальній, травній та ендокринній системах. Так, порушення в ендокринній системі призводить до ожиріння, а в опорно-руховій системі до розвитку остеопорозу, остеохондрозу, остеоартрозу тощо.

Наряду із погіршенням стану здоров'я відмічається зниження рівня фізичної підготовленості підростаючого покоління, який відображається

ступенем прояву основних рухових здібностей (сили, гнучкості, швидкості, витривалості та спритності) [1, 4, 5, 8].

Таким чином, підростаючому поколінню, край необхідно збільшувати рухову активність шляхом займання фізичними вправами, оскільки вони сприяють кращому розвитку фізичних здібностей, позитивно впливають на фізичний розвиток і є протидією розвитку гіподинамії, різноманітних відхилень в опорно-руховому апараті та серцево-судинній системі.

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 функціональної та рухової підготовленості дітей молодших класів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу і узагальнення літературних джерел вивчити особливості фізичного розвитку та рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити рівень функціональної підготовленості дітей 7–9-ти років.
3. Оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей молодших школярів.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методи дослідження фізичного розвитку, педагогічне тестування і методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи №1 м. Лозова Харківської області. В них приймало участь 48 школярів 2–4-х класів. Всі діти, що взяли участь в дослідженні, були здорові і знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Дослідження здійснювалося продовж 2016 – 2017 навчального року у декілька етапів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані проведених нами досліджень свідчать про «середній» рівень функціональної підготовленості школярів 2–4 класів, який відповідають оцінці – 3 бали.

Розглядаючи отримані дані у статевому аспекті виявлено, що показники функціональної підготовленості учнів 2–4 класів, в основному, достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). Виняток складають показники довжини та маси тіла школярів 3-го класу, де результати дівчат достовірно перевищують показники хлопців ($p < 0,001$) та результати вимірювання діастолічного тиску, де показники хлопців 4-го класу достовірно вищі за показники дівчат ($p < 0,01$).

У віковому аспекті спостерігається в основному не достовірне покращення досліджуваних параметрів ($p > 0,05$). Виняток складають показники проби Штанге, де результати хлопців 2-х класів достовірно вищі результатів хлопців 3-х класів ($p < 0,05$), довжина та маси тіла, а також проби Генчі (хлопців) та ЧСС (дівчат), де результати школярів 4-х класів достовірно вищі, ніж школярів 2-х та 3-х класів ($p < 0,05–0,001$) та показники систолічного тиску, де результати дівчат 2-го класу достовірно вищі за показники дівчат 3-го класу і діастолічного тиску хлопців, де результати вимірювання у 4-му класі достовірно вищі, ніж у 2-му ($p < 0,001$).

Розглядаючи дані рівня фізичної підготовленості слід зазначити, що у школярів 2–4-х класів має неоднomanітний характер. Так, показники рівня розвитку спритності та сили дорівнюють оцінці «відмінно», швидкості і гнучкості – оцінці «добре», а показники розвитку витривалості – оцінці «задовільно», що відповідає «високому», «середньому» та «низькому» рівню розвитку фізичної підготовленості відповідно. Таким чином, можна констатувати, що у школярів 2–4-х класів спостерігається в основному «вище середнього» рівень фізичної підготовленості (4 бали).

У статевому аспекті показники фізичної підготовленості учнів молодших класів, в основному, достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). Виняток складають

показники піднімання тулуба в сід за 30 с школярів 4-го класу, де показники хлопців достовірно вищі за показники дівчат ($p < 0,05$).

У віковому аспекті показники ступеня фізичної підготовленості, в основному, достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). Виняток складають показники тесту піднімання тулуба в сід, де результати хлопців 3-х класів достовірно вищі результатів хлопців 2-х класів ($p < 0,01$), а також результати бігу на 1000 м дівчат, де показник 2-х класів достовірно вищі, ніж показники дівчат 3-х класів ($p < 0,001$), та показники бігу на 30 м, де результати дівчат 3 та 4 класів достовірно вищі, ніж показники дівчат 2 класу ($p < 0,01$; $0,001$).

Висновки:

1. В результаті проведених нами досліджень встановлено «середній» рівень функціональної підготовленості школярів молодших класів, який відповідає оцінці – 3 бали.

2. Визначено, що у школярів 2–4-х класів показники фізичної підготовленості відповідають «вище середнього» рівню, що дорівнює 4 бали.

3. У віковому аспекті, визначено в основному не достовірне збільшення результатів з віком ($p > 0,05$). За гендерною ознакою спостерігається не значне та не достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат 2–4 класів ($p > 0,05$).

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення рівня фізичного здоров'я молодших школярів.

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. Бала Т. М., Сванадзе А. С. Рівень розвитку серцево-судинної системи учнівської молоді Materials of the XIII International scientific and practical Conference «Science without borders – 2017», Volume 6: Physical culture and sport. Music and life. Psychology and sociology. Pedagogical sciences.. Science and education LTD (30 March -07 April, 2017). Sheffield, 2017. P. 93–96.

6. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на показники фізичного розвитку студенток ВНЗ I-II рівня акредитації. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Том 2, 19. С. 119–124.

7. 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.

8. Maslyak I. P., Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. Physical education of students, 1, 55–63. dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0108