

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мелехов А. В., Масляк І. П., к.фіз.вих., доц.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті відображено результати визначення рівня фізичної підготовленості школярів початкових класів, а також представлено порівняльну характеристику досліджуваних параметрів у статевому та віковому аспектах.

Ключові слова: рухова підготовленість, школярі молодших класів, фізичне виховання, рухові здібності.

Вступ. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей людини, особливо коли мова йде про молодших школярів.

Початкова школа є першою освітянською сходинкою у всебічному гармонійному розвитку особистості. Перехід з дитячого садка у школу супроводжується значними зниженнями рухової активності дітей (приблизно на 50%), тобто суттєвою “ломкою” способу життя дітей. Навчальні заняття в основному пов’язані з необхідністю тривалого обмеження рухів і зі статичними напруженнями, в результаті чого обсяг рухової діяльності зменшується. На сьогоднішній день між турботою про духовний зріст дитини і його фізичний розвиток, існує певна диспропорція. В той час, коли розумовому розвитку школярі приділяють по 10-12 годин на день, фізичному вихованню виділяється 2-3 години на тиждень [1, 2, 8].

С. І. Присяжнюк [9] зазначає, що фізичні вправи для учнів молодшого шкільного віку є ефективним засобом формування навичок правильної

поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, виховання в них почуття відповідальності за власний фізичний стан.

Молодший шкільний вік – відповідальний етап у житті дитини і найсприятливіший для росту і загартування організму, розвитку більшості фізичних якостей, формування інтересів, потреб і звичок. У цьому віці найкраще проявляється біологічна потреба в русі, закладається фундамент фізичного розвитку [3, 4-7, 11].

Таким чином, з вищезазначеного постає, що проблема дослідження рівня рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку є значимою та актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться згідно ініціативної теми Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Рівень рухової підготовленості школярів молодших класів визначався за показниками розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості за результатами виконання тестів, представлених Л. П. Сергієнко [10]. Так, рівень розвитку швидкості визначався за показниками виконання бігу на 30 м (с); сили за результатами виконання підйому тулуба в сід з положення лежачи за 1 хвилину (кількість разів); шпритності – човникового бігу 4x9 м (с); гнучкості – нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см); витривалості – бігу на 500 м (с).

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 128 м. Харкова. В них приймали участь школярі 3-4-х класів, у кількості 87 осіб. Усі діти, що брали участь в дослідженні були практично здорові, тобто без значних відхилень у фізичному і психологічному розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи показники рівня розвитку швидкості за результатами бігу на 30 м в залежності від віку (табл. 1), встановлено, що як у хлопців, так і дівчат 3-4-х класів вони з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05 - 0,001$). Розглядаючи отримані результати у статевому аспекті, виявлено наявність достовірних відмінностей серед вікових груп – показники хлопців домінують над показниками дівчат ($p < 0,05 - 0,001$).

При порівнянні результатів тестування з нормативами, запропонованими Л. П. Сергієнко [10], виявлено, що в усіх вікових групах, як у хлопців, так і дівчат вони дорівнюють оцінці 1 бал, що відповідає «низькому» рівню.

Розглядаючи показники рівня розвитку сили за результатами виконання піднімання тулуба в сід за одну хвилину у віковому аспекті (табл. 1), встановлено, що результати учнів 4-го класу домінують, над показниками учнів 3-го класу, але вказані відмінності не носять достовірний характер ($p < 0,05$). Аналізуючи вищезазначені показники у статевому аспекті, встановлено, що результати хлопців обох класів домінують, над показниками дівчат, але ці відмінності носять не достовірний характер ($p < 0,05$).

Порівнюючи показники рівня розвитку сили з нормативними критеріями, представленими Л. П. Сергієнко [10], визначено, що хлопці обох досліджуваних груп показують результати відповідні оцінці 5 балів («високий» рівень), а дівчата – оцінці 4 бали («вище середнього» рівень).

Вивчаючи показники рівня розвитку швидкості за результатами виконання «човникового» бігу в залежності від віку (табл. 1), встановлено, що як у хлопців, так і дівчат 3-4-х класів вони з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05 - 0,001$). Розглядаючи отримані

результати у статевому аспекті, виявлено превалювання результатів хлопців над показниками дівчат в усіх досліджуваних групах ($p < 0,01$; $0,001$).

При порівнянні результатів тестування з нормативами, запропонованими Л. П. Сергієнко [10], виявлено, що в усіх вікових групах, як у хлопців, так і дівчат вони дорівнюють оцінці 3 бали, що відповідає рівню «нижче середнього».

Таблиця 1

**Порівняння показників рухової підготовленості
учнів молодших класів за віком**

Показники	3 клас	4 клас	t кр.	t ст.	p
	$\bar{X} \pm m$				
<i>Хлопці</i>					
Біг на 30 м (с)	7,46±0,12	7,09±0,09	2,26	2,53	<0,05
Піднімання тулуба в сід за 1хв (кіл-сть разів)	35,50 ± 1,28	37,45 ± 1,44	2,26	0,65	>0,05
«Човниковий» біг 4х9 м (с)	12,51±0,12	12,10±0,1	2,26	2,69	<0,01
Нахил тулуба вперед (см)	4,50 ± 0,88	7,54 ± 1,92	2,26	1,17	>0,05
Біг на 500 м (с)	175,4±6,29	150,8±2,81	2,26	3,56	<0,01
<i>Дівчата</i>					
Біг на 30 м (с)	7,94±0,13	7,41±0,1	2,57	3,08	<0,01
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кіл-сть разів)	32,33 ± 1,33	34,66 ± 1,76	2,57	1,87	>0,05
«Човниковий» біг 4х9 м (с)	13,12±0,16	12,68±0,09	2,57	2,37	>0,05
Нахил тулуба вперед (см)	9,44 ± 1,03	9,50 ± 1,47	2,57	0,39	>0,05
Біг на 500 м (с)	192,1±5,27	171,4±3,03	2,57	3,41	<0,01

Розглядаючи показники рівня розвитку гнучкості за результати виконання нахилу тулуба вперед у віковому аспекті (табл. 1), виявлено, що результати учнів 4-го класу домінують над показниками школярів 3-х класів, але ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$). За статтю визначено, що результати

дівчат обох досліджуваних класів домінують, над показниками хлопців, але не завжди достовірно. Так, достовірні відмінності спостерігаються лише в показниках учнів 3-го класу ($p < 0,01$).

Порівнюючи показники рівня розвитку гнучкості з нормативами, представленими Л. П. Сергієнко [10], встановлено, що учні 4-го та дівчата 3-го класу показують результати відповідні оцінці 3 бали («нижче середнього» рівень). У хлопців 3-го класу, показники дорівнюють оцінці 2 бали («низький» рівень).

Вивчаючи показники рівня розвитку витривалості за результатами виконання бігу на 500 м в залежності від віку (табл. 1), встановлено, що як у хлопців, так і дівчат 3-4-х класів вони з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01$). Розглядаючи отримані результати у статевому аспекті, виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат в усіх досліджуваних групах ($p < 0,01-0,001$).

При порівнянні результатів тестування з нормативами, запропонованими Л. П. Сергієнко [10], виявлено, що в усіх вікових групах, як у хлопців, так і дівчат вони відповідають оцінці 2 бали («низький» рівень).

Визначаючи загальний рівень фізичної підготовленості досліджуваного контингенту, виявлено, що, як у хлопців, так і дівчат 3-4 класів він дорівнює оцінці 2 бали, що відповідає «низькому» рівню. Встановлено, що у школярів молодших класів найгірші розвинуті бистрота та витривалість, оскільки показники відповідають оцінці 1 та 2 бали відповідно. Високий рівень виявлено в розвитку сили хлопців обох досліджуваних груп (оцінка 5 балів).

Висновки:

1. Результати проведених досліджень свідчать про «низький» рівень рухової підготовленості школярів молодших класів, який при порівнянні з оціночними критеріями, в середньому, відповідає оцінці 2 бали (гнучкість – оцінці 3 бали; бистрота – 1 бал; спритність – 3 бали; сила – 4 бали; витривалість – 2 бали).

2. У статевому аспекті спостерігається, в основному, домінування показників хлопців над результатами дівчат ($p < 0,05 - 0,001$), за винятком гнучкості, де спостерігається протилежна тенденція – результати дівчат кращі за показники хлопців. Слід зазначити, що розрізнення в показниках рівня розвитку спритності носять достовірний характер в обох вікових групах ($p < 0,01; 0,001$); швидкості та гнучкості – у школярів 3-х класів ($p < 0,05; 0,01$), витривалості – у школярів 4-х класів ($p < 0,001$).
3. У віковому аспекті виявлено, в основному, достовірне покращення результатів з віком ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток складають показники рівня розвитку сили і гнучкості обох статевих груп та спритності (дівчат), де розрізнення носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Белоусов А. М. Теория и методика физического воспитания учащихся младших классов: Учебное пособие. Иркутск: Издательство Иркутского института, 1982. 103 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.
3. Волков Л. М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2003. 22 с.
4. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал. Київ: НУФВСУ, 2008. № 4. С. 47–51.
5. Масляк І. П. Співвідношення рівня розвитку спритності та витривалості з вестибулярною стійкістю у дітей молодшого шкільного віку.

Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2004. Випуск 8. Т. 2. С. 226–231.

6. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2006. Випуск 10. Т. 1. С. 44–50.

7. Масляк І. П. Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: Вид. “ОВС”, 2006. № 3. С. 5-8.

8. Приймаків А. А., Козетов І. І. Закономірності розвитку і вдосконалення координації рухів у дітей 7-9 років. Наука в олімпійському спорті. 2000. № 1. С. 53–59.

9. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили та витривалості). Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2001. 17 с.

10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 776 с.

11. Maslyak I. P. Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2015. №5(49). С. 48–51.