

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ 9–10 РОКІВ

Герасименко Світлана, Квітовська Ірина

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, Дрогобич

Анотація. У статті представлено результати дослідження, яке проводилось серед хлопців 9–10 років. У ході дослідження було визначено показники фізичного розвитку хлопців 9–10 років.

Дані, які були отримані під час проведення дослідження дають підстави нам стверджувати, що показники фізичного розвитку хлопців знаходились у межах регіональної статевовікової норми, 7,47% хлопців мають високий рівень фізичного розвитку, 5,76% – вище середнього, 78,78% – середній, 7,45% – нижче середнього, 0,54% – низький. Гармонійний фізичний розвиток мають 79,89% хлопців (9 р.), 88,92% (10 р.), дисгармонійний – 20,11% хлопців (9 р.), 11,08% (10 р.).

Ключові слова: хлопці, показники, антропометричні вимірювання, фізичний розвиток.

Вступ. Здоров'я нації нині розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Здоров'я саме дітей особливо важливе, тому що за оцінками фахівців близько 75% хворіб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі роки [5].

Важливим показником здоров'я підростаючого покоління в цілому є фізичний розвиток дітей. Фізичний розвиток дитячого організму характеризує пропорції тіла та його геометричні розміри і таким чином впливає на функціонування всіх без винятку органів і систем організму. Тому контроль рівня фізичного розвитку дітей має велике значення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДДПУ імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити показники фізичного розвитку хлопців 9–10 років.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося на базі ЗЗСО Львівської області, у якому взяло участь 40 хлопців віком 9–10 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні, методи математичної статистики.

Антропометричні обстеження хлопців 9–10 років проводили стандартним обладнанням за загальноприйнятими й уніфікованими методиками Бунака В.В. у модифікації Мартиросова Є.Г. [3].

Антропометричні вимірювання включали визначення:

- маси тіла;
- довжини тіла;
- окружності грудної клітки;
- індексу Кетле [2].

Масу тіла визначали за допомогою електронних медичних ваг. Вимірювання довжини тіла проводили за допомогою антропометра Мартина. Окружність грудної клітки вимірювали сантиметровою стрічкою. Масо-зростовий індекс визначали за індексом Кетле.

Оцінку рівня фізичного розвитку визначали за допомогою методу стандартів, суть якого полягає в співвідношенні індивідуальних антропометричних даних з регіональними таблицями. Нормою залежних ознак (маси тіла та окружність грудної клітки) служив діапазон розкиду відносно конкретних показників довжини тіла, які є базовими.

Оцінка рівня кожного вимірюваного показника передбачала розподіл на 5 рівнів розвитку: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий.

Загальну оцінку рівня фізичного розвитку визначали за довжиною тіла [4].

Гармонійність та дисгармонійність фізичного розвитку (ФР) хлопців визначали за відповідністю довжини тіла з іншими показниками маси тіла та обхватних розмірів.

Результати дослідження та їх обговорення. У (табл. 1) подано показники фізичного розвитку хлопців 9–10 років.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку хлопців 9–10 років, (\bar{x})

Показники	Вік, років	
	9	10
Довжина тіла (см.)	136,12	139,98
Маса тіла (кг.)	29,45	34,76
ОКГ (см.)	64,12	67,91

Аналіз результатів антропометричних вимірювань показав, що показники фізичного розвитку хлопців 9–10 років, які брали участь у дослідженні, знаходились у межах регіональної статевовікової норми [2].

Загальна оцінка фізичного розвитку хлопців 9–10 років визначається за результатами показника довжини тіла [2]:

- 1) 3,89% хлопців (9 р.) мають високий рівень фізичного розвитку;
- 2) 11,62% хлопців (9 р.), 11,22% (10 р.) – вище середнього;
- 3) 80,67% хлопців (9 р.), 77,69% (10 р.) – середній;
- 4) 3,82% хлопців (9 р.), 11,09% (10 р.) – нижче середнього.

За результатами показника рівня маси тіла було встановлено, що:

- 1) 7,85% хлопців (9 р.) – мають високий рівень;
- 2) 11,40% хлопців (10 р.) – вище середнього;
- 3) 65,39% хлопців (9 р.), 71,89% (10 р.) – середній;
- 4) 26,76% хлопців (9 р.), 16,71% (10 р.) – нижче середнього.

За результатами показника рівня окружності грудної клітки було встановлено, що:

- 1) 11,20% хлопців (10 р.) – мають високий рівень;
- 2) 77,11% хлопців (9 р.), 77,90% (10 р.) – середній;
- 3) 7,57% хлопців (9 р.), 10,90% (10 р.) – нижче середнього.
- 4) 15,32% хлопців (9 р.) – низький.

Розподіл хлопців за рівнями фізичного розвитку подано у (Табл. 2).

Розподіл хлопців за рівнями фізичного розвитку, %

Рівні	К-сть хлопців, %
Високий	7,47
Вище середнього	5,76
Середній	78,78
Нижче середнього	7,45
Низький	0,54

За результатами дослідження було встановлено, що:

- 1) 7,47% хлопців мають високий рівень фізичного розвитку;
- 2) 5,76% – вище середнього;
- 3) 78,78% – середній;
- 4) 7,45% – нижче середнього;
- 5) 0,54% – низький (Рис. 1).

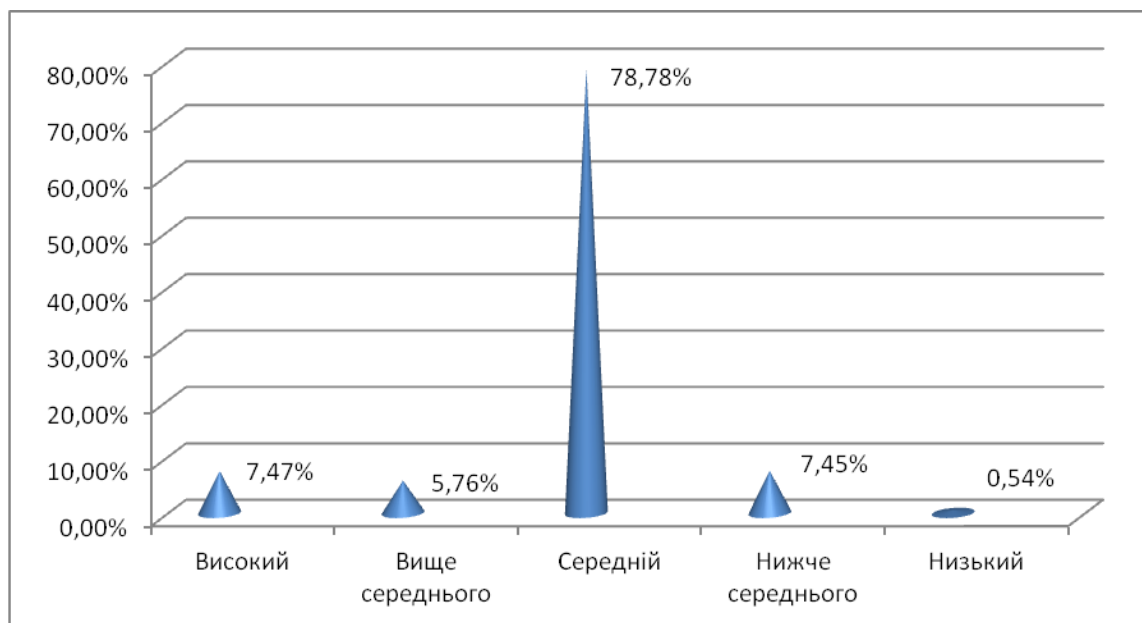


Рис. 1. Розподіл хлопців 9–10 років за рівнями фізичного розвитку.

Гармонійність та дисгармонійність фізичного розвитку хлопців 9–10 років визначали за відповідністю довжини тіла з іншими показниками маси тіла та обхватних розмірів.

За результатами дослідження було встановлено, що:

1) гармонійний фізичний розвиток мають 79,89% хлопців (9 р.), 88,92% (10 р.);

2) дисгармонійний – 20,11% хлопців (9 р.), 11,08% (10 р.).

Висновки:

1. Дані, які були отримані під час проведення дослідження дають підстави нам стверджувати, що:

1) показники фізичного розвитку хлопців знаходились у межах регіональної статевовікової норми;

2) 7,47% хлопців мають високий рівень фізичного розвитку, 5,76% – вище середнього, 78,78% – середній, 7,45% – нижче середнього, 0,54% – низький;

3) гармонійний фізичний розвиток мають 79,89% хлопців (9 р.), 88,92% (10 р.), дисгармонійний – 20,11% хлопців (9 р.), 11,08% (10 р.).

2. Визначення показників фізичного розвитку хлопців 9–10 років дає можливість вносити корективи у процес фізичного виховання і сприяти підвищенню його ефективності.

Список використаних джерел

1. Герасименко Світлана, Запара Світлана. Особливості та рівень фізичного розвитку хлопчиків молодшого шкільного віку. *Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії»*. Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 228–230

2. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Київ: АртЕк, 2019.

3. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандикова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль, 2003. 185 с.

4. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації для визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів: для вчителів фіз. культури. Київ: Наук. світ, 2006. 26 с.

5. Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів: наказ Мін-ва освіти і наук України № 1008 від 2008 Лист 06 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>