

РІВЕНЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ 7–8-Х КЛАСІВ

*Шестерова Л. Є. к. фіз. вих., доц., Кузьменко І. О. к. фіз. вих., доц.,
Медведєва А. Л.*

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті висвітлені результати дослідження рівня розвитку рухових якостей школярів середніх класів. Представлений аналіз результатів у статевому, віковому аспектах та порівняння показників з нормами.

Ключові слова: школярі, рухова підготовленість, фізичне виховання, результати.

Вступ. Погіршення стану здоров'я молодого покоління, за даними Міністерства охорони здоров'я України, набуло в останні роки стійкого характеру. Дослідженнями встановлено, що найчастіше причиною різних відхилень у 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].

Оцінка ефективності фізичного виховання у загальноосвітній школі проводиться з одного боку, за станом здоров'я учнів, а з іншого – за рівнем розвитку основних фізичних якостей, тобто за рівнем фізичної підготовленості. Фізичні якості – це властивості, які характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать не тільки спортивні результати, а й стан здоров'я, загальна працездатність, успіхи в майбутній професійній, творчій і повсякденній діяльності [8, 10].

На думку таких авторів, як В. А. Романенко [6], Т. Ю. Круцевич [8], Б. М. Шиян [10] середній шкільний вік є досить сприятливим для розвитку більшості фізичних якостей.

Проблемою дослідження рівня розвитку фізичних якостей школярів займалося ряд авторів [1, 4, 9]. Однак, не зважаючи на наявність публікацій у даному напрямку, дослідження рівня рухової підготовленості школярів середніх класів залишається актуальним і потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку фізичних якостей учнів 7–8-х класів загальноосвітньої школи.

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

Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 142 м. Харкова. В ньому прийняли участь 51 учень 7–8-х класів: 27 учнів 7-го класу: 11 хлопців і 16 дівчат; 24 учня 8-го класу: 10 хлопців і 14 дівчат. Всі діти, що взяли участь в дослідженні були практично здоровими і знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості школярів 7–8-х класів визначався за показниками швидкоти, гнучкості, спритності, сили та швидкісно-силових якостей.

Рівень розвитку фізичних якостей школярів 7–8-х класів у статевому аспекті представлений в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння показників рухової підготовленості школярів 7-8-х класів у статевому аспекті

Клас	n	Хлопці	n	Дівчата	$t_{1,2}$	p
		$\bar{X}_1 \pm m$		$\bar{X}_2 \pm m$		
<i>Човниковий біг 4x9 м, с</i>						
7	11	11,01±0,07	16	12,03±0,12	7,27	<0,001
8	10	10,32±0,16	14	12,17±0,11	9,62	<0,001
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів</i>						
7	11	14,55±1,05	16	7,69±0,52	5,84	<0,001
8	10	17,70±1,26	14	8,21±0,72	6,54	<0,001
<i>Біг на 30 м, с</i>						
7	11	5,91±0,11	16	6,38±0,08	3,43	<0,001
8	10	5,92±0,10	14	6,33±0,09	2,98	<0,01

Продовження табл. 1

<i>Метання малого м'яча на дальність, м</i>						
7	11	24,82±1,10	16	14,19±0,78	7,85	<0,001
8	10	28,60±0,89	14	15,93±0,84	10,35	<0,001
<i>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см</i>						
7	11	4,73±1,30	16	10,94±0,72	4,19	<0,001
8	10	4,30±1,17	14	9,93±0,61	4,28	<0,001
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>						
7	11	156,80±5,49	16	131,38±2,76	4,14	<0,001
8	10	153,00±2,89	14	130,14±5,07	3,93	<0,001
<i>Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів</i>						
7	11	18,55±0,74	16	13,75±0,77	4,48	<0,001
8	10	19,60±1,26	14	16,57±0,80	2,03	>0,05

Аналіз результатів рухової підготовленості школярів 7–8-х класів у статевому аспекті, виявив, що хлопці виконують вправи човниковий біг 4x9 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг на 30 м, метання малого м'яча на дальність, стрибок у довжину з місця достовірно краще, ніж дівчата ($p < 0,01 - 0,001$). У вправі піднімання тулуба в сід за 30 с результати хлопців кращі, ніж дівчат. При цьому, у учнів 7-го класу показники відрізняються достовірно ($p < 0,001$), а у школярів 8-го класу достовірність відмінностей відсутня ($p > 0,05$).

Слід відмітити, що дівчата 7–8-х класів показують достовірно вищі результати, ніж хлопці, у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи ($p < 0,001$).

Результати рівня розвитку фізичних якостей школярів 7–8-х класів у віковому аспекті представлені в таблиці 2.

Порівнюючи результати тестування рівня рухової підготовленості школярів 7–8-х класів у віковому аспекті, варто відзначити, що показники човникового бігу 4x9 м у хлопців 8-го класу достовірно кращі, ніж результати хлопців 7-го класу ($p < 0,001$). У дівчат спостерігається зворотна тенденція : показники школярок 7-го класу дещо кращі, ніж учениць 8-го класу, однак достовірності відмінностей не має ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Порівняння показників рухової підготовленості школярів 7–8-х класів у віковому аспекті

n	Хлопці	n	Дівчата	n	Хлопці	n	Дівчата	$t_{1,3}$	p	$t_{2,4}$	p
	$\bar{X}_1 \pm m$		$\bar{X}_2 \pm m$		$\bar{X}_3 \pm m$		$\bar{X}_4 \pm m$				
<i>Човниковий біг 4x9 м, с</i>											
7 клас				8 клас				3,94	<0,001	0,91	>0,05
11	11,01± 0,07	16	12,03± 0,12	10	10,32± 0,16	14	12,17± 0,11				
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів</i>											
7 клас				8 клас				1,92	>0,05	0,59	>0,05
11	14,55± 1,05	16	7,69± 0,52	10	17,70± 1,26	14	8,21± 0,72				
<i>Біг на 30 м, с</i>											
7 клас				8 клас				0,07	>0,05	0,38	>0,05
11	5,91± 0,11	16	6,38± 0,08	10	5,92± 0,10	14	6,33± 0,09				
<i>Метання малого м'яча на дальність, м</i>											
7 клас				8 клас				2,67	<0,05	1,52	>0,05
11	24,82± 1,10	16	14,19± 0,78	10	28,60± 0,89	14	15,93± 0,84				
<i>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см</i>											
7 клас				8 клас				0,25	>0,05	1,07	>0,05
11	4,73± 1,30	16	10,94± 0,72	10	4,30± 1,17	14	9,93± 0,61				
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>											
7 клас				8 клас				0,62	>0,05	0,21	>0,05
11	156,80±5 ,49	16	131,38± 2,76	10	153,00± 2,89	14	130,14 ±5,07				
<i>Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів</i>											
7 клас				8 клас				0,72	>0,05	2,54	<0,05
11	18,55± 0,74	16	13,75± 0,77	10	19,60± 1,26	14	16,57± 0,80				

Аналізуючи результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, метання малого м'яча на дальність та піднімання тулуба в сід за 30 с, слід

відмітити, що показники школярів 8-го класу вищі, ніж дані учнів 7-го класу. Достовірність відмінностей спостерігається у результатах метання малого м'яча на дальність у хлопців та показниках піднімання тулуба в сід за 30 с у дівчат 7–8-х класів ($p < 0,05$).

Аналіз даних бігу на 30 м виявив, що показники хлопців 7–8-х класів не відрізняються і достовірності відмінностей не мають ($p > 0,05$). У дівчат 8-го класу результати бігу на 30 м дещо кращі, ніж у школярок 7-го класу, але достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

Порівняння результатів нахилу тулуба вперед із положення сидячи та стрибка у довжину з місця виявило, що показники учнів 7-го класу кращі, ніж результати школярів 8-го класу, однак відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівняння результатів тестування рівня рухової підготовленості учнів 7-го класу з нормами, представленими у початковій програмі з фізичної культури [5] виявило, що показники човникового бігу 4x9 м і нахилу тулуба вперед із положення сидячи у хлопців і дівчат відповідають «достатньому» рівню компетентності.

Аналізуючи результати бігу 30 м, слід відмітити, що показники школярів 7-го класу відповідають «достатньому» рівню компетентності.

У вправах метання малого м'яча на дальність і стрибок у довжину з місця школярі 7-го класу показали результати, які відповідають «середньому» рівню компетентності.

Вправу піднімання тулуба в сід за 30 с учні 7-го класу виконали на результат, який відповідає «достатньому» рівню компетентності.

Порівнюючи результати вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи з нормами, запропонованими Л. П. Сергієнко [7], потрібно відмітити, що хлопців 7-го класу виконали контрольну вправу на 1 бал, а дівчата – на 2 бали.

Порівняння результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей школярів 8-х класу з нормами, представленими у державній програмі з фізичної культури [5] показало, що показники човникового бігу 4x9 м у хлопців відповідають «високому» рівню компетентності, у дівчат – «середньому» рівню компетентності.

У контрольних вправах біг 30 м, метання малого м'яча на дальність і стрибок у довжину з місця результати відповідають «середньому» рівню компетентності.

У вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи хлопці 8-го класу показують результати, які відповідають «середньому» рівню компетентності, а дівчата – «достатньому» рівню компетентності.

Результати піднімання тулуба в сід за 30 с у хлопців відповідають «достатньому» рівню компетентності, у дівчат – «середньому» рівню.

Порівняння показників згинання та розгинання рук в упорі лежачи з відповідними нормами [7] виявило, що у хлопці 8-го класу вони відповідають 1 балу, у дівчат 8-го класу – 2 балам.

Висновки :

1. Аналіз результатів школярів 7–8-х класів у статевому аспекті виявив, що показники хлопців достовірно краще, ніж дівчат ($p < 0,01-0,001$). За винятком даних вправи піднімання тулуба в сід за 30 с, де достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$). Дівчата показують достовірно вищі результати у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи ($p < 0,001$).

2. Порівнюючи показники рухової підготовленості учнів 7–8-х класів у віковому аспекті, слід відмітити, що, в основному, з віком спостерігається тенденція до покращення результатів.

3. Порівняння показників тестування з відповідними нормами, показало, що школярі виконують контрольні вправи в середньому на результат, який відповідає «середньому» рівню компетентності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні впливу системи спеціальних вправ на рівень розвитку рухової підготовленості школярів 7–8-х класів.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Динаміка показників рівня розвитку швидкості під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 118. – Т. III. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 14–17.

2. Возний С. С. Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури / С. С. Возний, Б. Г. Кедровський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. – Т. 1, Випуск 12. – Вінниця, 2011. – С. 330–332.

3. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2011 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильєв та ін. – К., 2012. – 188 с.

4. Кузьменко И. А. Развитие координационных способностей школьников 5–9-х классов с учетом функционального состояния анализаторов / И. А. Кузьменко, Л. Е. Шестерова // Materiály VIII mezinárodní vědecko – praktická conference «Dny vědy – 2012». – Díl 95. Tělovýchova a sport: Praha. Publishing Hous «Education and Science» s.r.o – 96 stran.

5. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 5–9 класи. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2013. – 240 с.

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

7. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

8. Теория и методика физического воспитания / [Под редакцией Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

9. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л. Є. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 2. – С. 18–20.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.