

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бутенко Галина

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Гончарова Наталія

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

У статті представлені результати педагогічного тестування дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання, визначено рівень їх фізичної підготовленості. Аналіз показників рухових тестів в рамках констатувального експерименту показав незадовільний стан фізичної підготовленості молодших школярів. Даний висновок ґрунтується на тому, що переважна більшість дітей (72.12%) має низький рівень фізичної

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG SCHOOLBOYS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION Butenko Halyna, Honcharova Nataliya The paper presents the results of pedagogical testing of young schoolchildren in the process of physical education, their fitness level was also determined. Analysis of sensory motor reflex tests under the ascertaining experiment showed the poor state of fitness level of young schoolchildren. This

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Бутенко Галина, Гончарова Наталія В статье представлены результаты педагогического тестирования детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания, определен уровень их физической подготовленности. Анализ двигательных тестов в

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

підготовленості. Результати експерименту вказують на необхідність цілеспрямованого підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

conclusion is based on the fact that the vast majority of children (72,12%) has low fitness level. The results of the experiment point to the need for the targeted improvement of fitness level of young schoolchildren.

рамках констатуючого експеримента показав неудовлетворительное состояние физической подготовленности младших школьников. Данный вывод основывается на том, что подавляющее большинство детей (72,12%) имеет низкий уровень физической подготовленности. Результаты эксперимента указывают на необходимость целенаправленного повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Ключові слова:

фізичне виховання, фізична підготовленість, молодші школярі.

physical education, fitness level, young schoolchildren.

физическое воспитание, физическая подготовленность, младшие школьники.

Постановка проблеми. Фізичний стан дітей України викликає велике занепокоєння у батьків, вчителів, лікарів. Зростає рівень захворюваності молодших школярів неінфекційними захворюваннями, що посилюється умовами озброєного конфлікту в країні [4].

Одним з показників рівня фізичного стану є фізична підготовленість. Підвищення її рівня є необхідною умовою підвищення фізичного стану та оздоровлення дітей.

Таким чином, розгляд динаміки рівня фізичної підготовленості дітей у процесі фізичного виховання на протязі навчального року є актуальною проблемою для вирішення питання оздоровлення дітей і підвищення їх фізичного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ступінь формування рухових умінь і навичок, а також рівень розвитку фізичних якостей, які набуваються у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, у теорії і практиці фізичного виховання називаються фізичною підготовленістю [6].

Віковий період молодшого шкільного віку є сенситивним для формування практично всіх фізичних якостей, координаційних здібностей, основних рухових умінь і навичок [2, 9].

Багато вчених [8, 9, 11] стверджують, що виховання рухових здібностей у дітей відіграє життєво важливу роль. Молодші школярі певною мірою володіють всіма якісними особливостями рухової діяльності: спритністю, швидкістю, силою, витривалістю, а також гнучкістю.

Рухова підготовленість дітей 7-10 років підвищується у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою у школі. На хід розвитку рухових здібностей впливають умови життя (умови проживання, харчування, режим дня тощо); фізична праця; побутова рухова активність (що пов'язана з самообслуговуванням, допомогою старшим); повсякденні заняття фізичними вправами (зарядка, гімнастика до занять, прогулянки, екскурсії, ігри тощо) [2, 3].

Особливе значення становить педагогічно цілеспрямована дія на розвиток основних рухових здібностей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність). Вона здійснюється в нерозривному взаємозв'язку з процесом навчання руховим діям і спрямовується на те, щоб: допомагати найбільш повним, активним проявам тих рухових здібностей дітей, прогресування яких найбільш яскраво виступає на певних етапах вікового розвитку; протидіяти тимчасовій віковій затримці у розвитку окремих рухових здібностей; виправляти відхилення від нормального ходу розвитку тих чи інших рухових здібностей (причиною чого може бути, наприклад, тимчасове порушення рухової діяльності);

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

доповнювати, а в деяких випадках і коригувати, вплив фізичної праці на розвиток рухових здібностей у дітей [9, 11].

У процесі розвитку рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку відзначається нерівномірність і різночасність [1, 7]. Виділяють періоди прискореного й уповільненого розвитку тієї чи іншої рухової якості [9].

За результатами досліджень С.І. Марченко [8], встановлено, що період 8-9 років у хлопчиків відзначається значною зміною показників спритності, витривалості, швидкості, сили. У дівчаток в даний період спостерігається значне збільшення показників швидкості і витривалості. Здатність до координації спостерігається у віковій період 9-10 років. Як стверджує автор, показники початкового тестування рухової підготовленості учнів 2-4 класів дозволяють стверджувати, що рівень розвитку рухових здібностей у порівнянні з державними нормативами в середньому відповідають оцінці «задовільно». Результати тесту на гнучкість відповідають оцінці «незадовільно».

Багато авторів [2, 9, 13] вважають вікової інтервал від 7 до 12 років в різні його періоди сенситивним для розвитку всього спектру рухових здібностей. Даний спектр функціонує як фільтр, що сприймає вплив відповідних психофізіологічних особливостей дітей і блокує невідповідні їх рівні. В результаті та чи інша рухова якість буде більш інтенсивно розвиватися тоді, коли система педагогічних впливів буде відповідати психофізіологічним особливостям дитини. З.І. Кузнецова [7], В.А. Романенко [9] позначають більш жорсткий зв'язок сенситивних періодів у розвитку тих чи інших рухових здібностей з віком.

Вивчення динаміки показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку є необхідною умовою для створення підґрунтя для цілеспрямованого, науково обґрунтованого підвищення рівня фізичного стану учнів початкових класів.

Мета роботи: визначення динаміки рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В рамках констатувального педагогічного експерименту, в якому взяло участь 165 учнів молодших класів 7-10 років (83 хлопчика та 82 дівчинка) було проведено педагогічне тестування з метою оцінки рівня фізичної підготовленості, який передбачав виконання конкретних фізичних вправ-тестів.

Комплексна оцінка фізичної підготовленості дітей здійснювалася за методикою запропонованою Т.Ю. Круцевич, яка передбачає послідовне вивчення комплексу показників фізичної підготовленості [5]. Основу педагогічного тестування склали контрольні вправи для школярів 7-10 років [5] і шкільної програми з фізичної культури [12].

Визначення рівня фізичної підготовленості і визначення оцінки розвитку таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, проводилося за допомогою наступних рухових тестів:

1. Оцінка рівня розвитку силових здібностей дітей здійснювалася за результатами кистьової динамометрії (кг).
2. Оцінка рівня розвитку швидкісних здібностей проводилася за результатами бігу на 30 м з положення високого старту (с).
3. Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей проводилася за результатами стрибка у довжину з місця (см).
4. Оцінка рівня загальної витривалості організму дитини давалася за результатами бігу/ходьби на 1000 м (с).

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась на основі індексів: силового, швидкісно-силового, швидкісного, індексу витривалості, індексу Руф'є. Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості (низький, середній, достатній, високий) обчислювалась за допомогою середнього бала [12].

Аналізуючи результати педагогічного тестування дітей молодшого шкільного віку можна зробити наступні висновки (табл. 1):

– низький рівень фізичної підготовленості має найбільша кількість досліджуваних дітей – 72,12% (n=119) (72,29% (n=60) хлопчиків і 71,95% (n=59) дівчаток), при цьому найбільшу кількість дітей з низьким рівнем виявлено у віковій групі 8 років (92,5% (n=37)), найменшу – у віковій групі 10 років (62,16% (n=23)). Невелике зменшення кількості дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості спостерігається у кінці навчального року – 66,06% (n=109) (67,47% (n=56) хлопчиків і 64,63% (n=53) дівчаток), при цьому найбільша позитивна динаміка спостерігається у віковій групі 10 років (43,24% (n=16));

Таблиця 1

**Рівень фізичної підготовленості обстежуваних дітей (n=163)
у динаміці навчального року, %**

Статеві-вікові групи	n	Рівень фізичної підготовленості								
		Початок навчального року				Кінець навчального року				
		В	Д	С	Н	В	Д	С	Н	
7 років	Х	21	-	-	28,57	71,43	-	4,76	42,86	52,38
	Д	17	-	-	29,41	70,59	-	-	17,65	82,35
8 років	Х	21	-	-	9,52	90,48	-	-	4,76	95,24
	Д	19	-	-	5,26	94,74	-	-	21,05	78,95
9 років	Х	22	-	-	31,82	68,18	-	-	22,73	77,27
	Д	28	-	-	35,71	64,29	-	-	42,86	57,14
10 років	Х	19	-	10,53	31,58	57,89	-	5,26	52,63	42,11
	Д	18	-	-	33,33	66,67	-	11,12	44,44	44,44
7-10 років	Х	83	-	2,41	25,30	72,29	-	2,41	30,12	67,47
	Д	82	-	-	28,05	71,95	-	2,44	32,93	64,63

Примітка: Х - хлопчики, Д - дівчатка, В – високий рівень, Д – достатній рівень, С – середній рівень, Н – низький рівень

– на початку навчального року середній рівень фізичної підготовленості мали 26,67% (n=44) учнів молодших класів (25,30% (n=21) хлопчиків і 28,05% (n=23) дівчаток), при цьому найменша кількість дітей виявлена у віковій групі 8 років (7,5% (n=3)), найбільша кількість – у віковій групі 10 років (32,43% (n=12)). У всіх статеві-вікових групах збільшилась кількість дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості у кінці навчального року і склала 31,52% (n=52) (30,12% (n=25) хлопчиків і 32,93% (n=27) дівчаток). При цьому найбільший приріст виявлено у віковій групі 10 років (48,65% (n=18));

– достатній рівень фізичної підготовленості на початку навчального року показали тільки два хлопчика у віковій групі 10 років (10,53%), що у статеві-віковій групі 7-10 років складає 1,21% (n=2). Незначне збільшення кількості дітей з достатнім рівнем фізичної підготовленості спостерігається у кінці навчального року: у віковій групі 7 років у хлопчиків (4,76% (n=1)) і у віковій групі 10 років у дівчаток (11,12% (n=2)). Таким чином, на кінець

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

навчального року кількість дітей з достатнім рівнем фізичної підготовленості склало всього 2,42% (n=4) (2,41% (n=2) хлопчиків і 2,44% (n=2) дівчаток);

– у жодного учня початкових класів не було виявлено високого рівня фізичної підготовленості. Це положення спостерігалось як на початку навчального року, так і у кінці його.

З метою отримання більш повної картини рівня фізичної підготовленості обстежуваних дітей додатково були проведені рухові тести, що дали можливість визначити оцінку таких рухових якостей, як гнучкість і спритність, а також визначити рівень розвитку статичної рівноваги [5, 10]: «човниковий» біг 4x9 м (с), нахил вперед з положення сидячи (см), тест «Фламінго» (разів).

Показники тесту «Човниковий біг 4x9 м», що характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, свідчать про те, що 26,38% (n=43) дітей погіршили свій вихідний результат (на початку навчального року), а одна дитина (0,61%) не змінила свого показника.

В результаті проведеного рухового тесту «Нахил вперед з положення сидячи», що характеризує ступінь рухливості в суглобах хребтного стовпа, кульшових суглобах і еластичність підколінних сухожилів, можна констатувати, що змінилися на гірше показники у 23,93% (n=39) учнів молодших класів і залишилися незмінними у 8,59% (n=14) дітей.

Тест «Фламінго», що характеризує рівень розвитку статичної рівноваги показав, що у 20,24% (n=33) молодших школярів стався регрес показника в порівнянні з початком навчального року, а у 11,66% (n=19) він не змінився.

Таким чином, можна стверджувати, що від 67,48% (n=110) до 73,01% (n=119) дітей молодшого шкільного віку протягом навчального року підвищили свою фізичну підготовленість за показниками окремих рухових тестів.

Порівняльний аналіз показників рухових тестів і показників фізичного розвитку обстежуваних дітей виявив наявність помітного ступеня кореляційного взаємозв'язку між величинами показників кистьової динамометрії і масою тіла ($r=0,66$), кистьової динамометрії і довжиною тіла ($r=0,57$).

Помірний взаємозв'язок на рівні $r=0,45$ виявлений між показниками маси тіла і «стрибка в довжину з місця», а так само між показником індексу Руф'є та «бігом/ходьбою на 1000 м».

Високий ступінь кореляційного взаємозв'язку ($r=0,76$) спостерігається між показниками «бігу на 30 м» і «човниковим бігом 4x9 м».

Показники «човникового бігу 4x9 м» знаходяться у помітному ступені кореляційного взаємозв'язку з показниками «бігу/ходьби на 1000 м» ($r=0,56$) і «стрибка в довжину з місця» ($r=-0,60$).

Висновки.

Діти молодшого шкільного віку, які брали участь у констатувальному педагогічному експерименті, в основному показали низький рівень фізичної підготовленості (72,12% (n=119)). У кінці навчального року простежується тенденція до поліпшення ситуації. У дівчаток цей показник трохи краще, ніж у хлопчиків.

В результаті констатувального експерименту було встановлено, що рівень фізичної підготовленості обстежених нами учнів початкової школи є незадовільним і вимагає науково обгрунтованого і цілеспрямованого підвищення.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення комплексу показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних літературних джерел

1. Альошина А. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання / А. Альошина, І. Бичук, О. Гайдук // Молодіжний науковий вісник СНУ імені Лесі Українки : Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 11. – С. 42-48.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. / В.В. Білецька; НУФВСУ. – К., 2008. – 20 с.
3. Даджани Джумана. Контроль физической подготовленности детей 7-10 лет в условиях физического воспитания в начальной школе республики Кипр: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Д. Даджани. – К., 2011. – 200 с.
4. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2015 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильєв та ін. – К., 2016. – 200 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста / З.И. Кузнецова //Тезисы пятой научн. конференции по физическому воспитанию детей и подростков / под ред. З.И. Кузнецовой и В.П. Филипповича. - М. : АПН СССР, 2002. - С. 144-146.
8. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / С.І. Марченко; ХДАФК. - Х., 2008. – 20 с.
9. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : Учебное пособие / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005, – 290 с.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
11. Тюх І.А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук по фіз. вихов. и спорту: 24.00.02 / І.А. Тюх; НУФВСУ. – Киев, 2009. – 166 с.
12. Фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: 1-4 класи / Т. Круцевич, В. Єрмолова, Л. Іванова та ін. // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. — 2013. — № 6. — С. 1–24. — Закінч. Поч.: № 24 (264), 2012. – Вкладка : Здоров'я та фізична культура. Початкова школа.
13. Швець О. Фізична підготовленість молодших школярів із різним рівнем рухової активності / О. Швець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // збірник наукових праць. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. – Випуск 18. – Т. 1. – С. 338-341.