

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Андрій Голяков¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Фізична підготовленість підростаючого покоління – важливий компонент здоров'я, фізичного розвитку, підґрунтя високої працездатності, підготовки до суспільно-корисної праці. Результати досліджень [5] свідчать, що низький рівень фізичної підготовленості мають понад 50 % дітей шкільного віку. Проведений аналіз програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів [2; 3] засвідчив, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя відповідно до кожної вікової групи учнів.

Проблема тестування рівня фізичної підготовленості школярів різного віку набула нового рівня актуальності після сумнозвісних летальних випадків на уроках фізичної культури, що мали місце в середніх школах України [5]. Як наслідок, значних змін зазнали програми з фізичного виховання для учнів різного віку, у тому числі, й у частині складання нормативів з фізичної підготовленості. Запропоновані новації, фактично, повністю змінили систему оцінювання, яка була традиційною для середньої школи протягом багатьох десятиліть. Також це зумовило виникнення численних дискусії між фахівцями, щодо необхідності реформ. Тому на сьогодні в Україні проблематика оптимізації процесу тестування в існуючій системі фізичного виховання залишається актуальною.

Мета роботи – дослідити фізичну підготовленість молодших школярів у процесі фізичного виховання та її взаємозв'язки із показниками фізичного стану.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел, антропометричні методи досліджень; фізіологічні методи дослідження; метод оцінки фізичної працездатності з використанням проби Руф'є; експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я; педагогічні методи досліджень; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школа I–III ступенів № 23 м. Луцька. У дослідженні брало участь 125 дітей у віці від 7 до 9 років (64 хлопчики, 61 дівчинка).

Результати дослідження. Фізичний розвиток дітей та підлітків характеризується процесом росту та розвитку організму, що дозріває, і тісно пов'язаний з рівнем рухової діяльності дитини. Оздоровча та розвиваюча роль фізичного виховання школярів, в значній мірі, залежить від стану їх фізичного розвитку. З метою визначення стану фізичного розвитку школярів вимірювались основні показники, які відображають рівень сформованості функціональних ознак підростаючого організму.

Середньостатистичні значення показників фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, а також рівня фізичного здоров'я школярів нашої вибірки відповідали даним, що наведені у спеціальній літературі останніх років для дітей молодшого шкільного віку. Результати констатують, що 83,2 % школярів мають низький, нижчий за середній та середній рівні фізичного здоров'я.

Основою для оцінки результатів педагогічного тестування фізичної підготовленості спостережуваних школярів було порівняння фактичних результатів в контрольних вправах на визначення рівня розвитку кожної фізичної якості з нормативами шкільних програм з фізичної культури для відповідного класу, а також із нормативами «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України».

Аналіз результатів дозволив визначити провідні та відстаючі фізичні якості у дітей досліджуваних статевих вікових груп. Серед 7-річних школярів домінували над рештою фізичних якостей такі: спритність (22,5 %), сила м'язів черевного пресу та сила рук (30 %); у 8-річних – спритність (76,2 %); у 9-річних – спритність (46,51 %) та сила м'язів черевного пресу (51,85 %). До відстаючих фізичних якостей, в основному, належали такі: сила ніг (у 25 % 7-річних та у 28,37 % 8-річних дітей) та гнучкість (у 10 % 7-річних, у 28,57 % 8-річних та у 65,11 % 9-річних дітей).

Проведений факторний аналіз фізичного стану дітей у віці 7–9 років та окремих його компонентів дозволив виявити пріоритетні показники (фактори) фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, які мають переважаюче значення для прояву фізичних якостей у дітей кожної статево-вікової групи. До них належали обвідні розміри тіла, значення індексу Руф'є і результати у пробах Штанге та Генчі. Значення коефіцієнтів кореляції між

окремими показниками фізичного стану і результатами педагогічного тестування дітей молодшого шкільного віку підтвердили наявність значущих взаємозв'язків між цими показниками у діапазоні r від -0,939 до 0,78.

Висновки. За результатами дослідження було визначено, що основна кількість учнів молодшого шкільного віку має низький, нижчий за середній та середній рівень фізичного розвитку. Нашими дослідженнями підтверджені дані про те, що на рівень прояву фізичних якостей дітей впливають рівень та гармонійність їх фізичного розвитку, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем організму, низький рівень фізичної працездатності та фізичного здоров'я. Значний вплив на динаміку результатів у тестах здійснюють індивідуальна схильність та індивідуальні особливості фізичного розвитку, а також цілеспрямовані педагогічні впливи.

Рейтинг показників факторної структури окремих компонентів функціонального стану організму (фізичний розвиток, функціональний стан окремих систем і фізичного здоров'я) та значення кореляційних взаємозв'язків між значеннями результатів тестування фізичної підготовленості та окремими показниками компонентів функціонального стану можна використовувати, у якості фундаменту, для побудови індивідуально-доступних норм показників фізичної підготовленості для дітей молодшого шкільного віку.

Джерела та література

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібник [для студ. навч. закладів I–IV рівнів акредитації]. КНПУ ім. Н. П. Драгоманова. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка–Нова, 2001. 384 с.
2. Белікова Н., Індика С. Особливості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-діяльності у Польщі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп оздоровчої нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 1(41). С. 5–10. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-05-10>
3. Індика С. Я. Роль освітньої програми у реабілітації хворих після інфаркту міокарда. *Науковий часопис часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2015. Серія 15. Вип. 3К2 (57). С. 145–147.
4. Тях І. А. Особливості моделювання індивідуальних показників фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць / за ред. С. С Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2017. № 12. С. 148–151.
5. Belikova N., Indyka S., Ulyanytska N., Podubinska S., Krendelieva V. Perspectives for Implementation of New Variative Modules of «Physical Culture. Grades 5–9» Training Program. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. № 3. С. 140–147. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>