

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ

Віталій Спіцин, к.пед.н.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. На сьогодні в Україні спостерігається критичний стан здоров'я учнів молодших класів. За даними Міністерства охорони здоров'я, близько 70% дітей мають різні відхилення у стані здоров'я, а 59% демонструють незадовільний рівень фізичної підготовленості. Щороку зростає кількість школярів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Найпоширенішими є хвороби органів дихання (до 50%) та часті повторні гострі респіраторно-вірусні інфекції (ГРВІ) (до 85%), що свідчить про зниження опірності дитячого організму до несприятливих чинників довкілля [1].

Відомо, що низька рухова активність молодших школярів є однією з основних причин порушення постави, виникнення надлишкової ваги та інших відхилень у фізичному розвитку. Крім того, вона призводить до зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що виявляється у неадекватних реакціях серця на навантаження та зменшенні життєвої ємності легень. Аналіз сучасного стану фізичного виховання свідчить, що в більшості учнів традиційно не формується потреба піклуватися про власне здоров'я [2, 3].

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність використання методу оцінки рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи впродовж навчального року.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні нами використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; тестування (контрольні випробування); методи математико-статистичної обробки даних.

Для контрольних випробувань рівня розвитку рухових якостей дітей 8-9 років було використано п'ять тестів: біг 30 м; змішане пересування (біг, чергування з ходьбою) на дистанцію до 1100 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи; підтягування у висі лежачи; човниковий біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування проводилося двічі: на початку навчального року (вихідний рівень) та наприкінці (підсумковий рівень) для визначення змін у фізичній підготовленості дітей (табл. 1).

Завдяки методу математико-статистичній обробці даних, нами було виявлено динаміку змін основних рухових якостей дітей 8–9 років протягом навчального року (табл. 2).

Таблиця 1

Результати тестувань фізичної підготовленості дітей 8-9 років на початку та наприкінці навчального року

№ з/п	ПОКАЗНИКИ											
	Біг 30 м (с)		Змішане пересування до 1100 м (м)		Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)		Підтягування у висі лежачи (разів)		Човниковий біг 4x9 м (с)		Стрибок у довжину з місця (см)	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Хлопчики												
1.	6,4	6,2	1100	1100	1	2	10	12	12,0	11,8	109	110
2.	6,5	6,2	1100	1100	1	3	8	11	12,5	12,4	106	108
3.	7,5	7,4	920	1100	0,5	2	7	10	14,1	14,0	92	98
4.	6,0	5,8	1100	1100	1	4	13	17	11,8	11,6	112	114
5.	6,5	6,4	1100	1100	2	3	14	15	13,3	13,1	107	110
6.	7,0	6,8	1100	1100	1	2	11	14	13,8	13,5	104	107
7.	6,6	6,3	1100	1100	3	4	14	17	13,0	12,9	110	112
8.	6,8	6,4	1100	1100	1	2	12	14	13,2	13,0	107	110
9.	6,1	6,0	1100	1100	4	4,5	15	19	12,2	12,1	116	117
10.	6,9	6,5	1100	1100	1	3	11	13	13,4	13,2	103	106
Дівчата												
1.	7,5	7,4	860	1100	2	3	3	5	14,8	14,5	82	88
2.	6,9	6,7	1100	1100	3	5	7	8	13,8	13,6	96	99
3.	7,4	7,3	1100	1100	3	4	6	8	13,8	13,7	91	93
4.	7,0	7,0	1100	1100	3	4	8	10	13,5	13,5	93	95
5.	6,8	6,7	1100	1100	4	5	10	11	13,7	13,6	97	98
6.	7,2	7,0	1100	1100	5	6	7	9	13,9	13,7	92	96
7.	7,1	7,0	1100	1100	2	4	7	9	13,6	13,5	94	96
8.	7,4	7,1	1100	1100	2	3	9	10	14,0	13,8	92	97
9.	7,8	7,5	1020	1100	2	3	8	11	14,3	14,1	89	92
10.	6,6	6,2	1100	1100	4	6	11	14	13,0	12,8	104	105

Таблиця 2

Показники динаміки змін основних рухових якостей дітей 8-9 років протягом навчального року

№	Тести	ПОКАЗНИКИ			
		Початкові $\bar{X} \pm S$	Підсумкові $\bar{X} \pm S$	Приріст, %	<i>p</i>
Хлопчики					
1.	Біг 30 м (с)	6,63±0,01	6,4±0,10	3,5	>0,05
2.	Змішане пересування до 1100 м (м)	1082±12,7	1100±0,01	1,6	<0,05
3.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	1,55±0,25	2,95±0,21	90,3	<0,05
4.	Підтягування у висі лежачи (разів)	11,50±0,59	14,20±0,64	23,4	>0,05
5.	«Човниковий» біг 4x9 м (с)	12,93±0,17	12,76±0,17	1,4	>0,05
6.	Стрибок у довжину з місця (см)	106,6±1,43	109,2±1,15	2,4	>0,05
Дівчата					
1.	Біг 30 м (с)	7,17±0,08	6,99±0,09	2,6	>0,05

Продовження табл. 2

№	Тести	ПОКАЗНИКИ			
		Початкові $\bar{X} \pm S$	Підсумкові $\bar{X} \pm S$	Приріст, %	<i>p</i>
2.	Змішане пересування до 1100 м (<i>м</i>)	1068±17,29	1100±0,0	3,0	<0,05
3.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (<i>см</i>)	3,0±0,24	4,3±0,26	43,3	<0,05
4.	Підтягування у висі лежачи (<i>разів</i>)	7,6±0,50	9,5±0,53	25	>0,05
5.	«Човниковий» біг 4х9 м (<i>с</i>)	13,84±0,1	13,68±0,1	1,2	>0,05
6.	Стрибок у довжину з місця (<i>см</i>)	93±1,27	95,9±1,05	3,1	>0,05

Результати дослідження показали, що у хлопчиків статистично достовірний приріст ($p < 0,05$) спостерігався у показниках: човникового бігу ($12,93 \pm 0,17$ с та $12,76 \pm 0,17$ с), що свідчить про розвиток спритності та швидкості; змішаного пересування до 1100 м ($1082 \pm 12,70$ м та $1100 \pm 0,0$ м), що свідчить про розвиток загальної витривалості. Позитивна динаміка в інших тестах (біг 30 м, нахил тулуба, підтягування, стрибок у довжину) виявилася статистично не достовірною ($p > 0,05$).

У дівчат також відбулися позитивні зміни за всіма показниками. Статистично достовірний приріст ($p < 0,05$) зафіксовано лише у: човниковому бігу ($13,84 \pm 0,11$ с та $13,68 \pm 0,1$ с); змішаному пересуванні до 1100 м ($1068 \pm 17,29$ м та $1100 \pm 0,0$ м). Позитивна динаміка в інших тестах (біг 30 м, нахил тулуба, підтягування, стрибок у довжину) виявилася статистично не достовірною ($p > 0,05$).

Висновки. Ключовим завданням фізичного виховання в молодшій школі є підвищення рівня фізичної підготовленості дітей. Його успішне виконання неможливе без упровадження систематичного педагогічного контролю та ретельного аналізу отриманих даних. Важливо, що оцінювання, яке базується на врахуванні індивідуального прогресу учнів з першого класу, не лише забезпечує об'єктивність, але й створює стійке позитивне підґрунтя для психологічного комфорту школярів та їхньої внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

Список використаної літератури.

1. Васильчук Г. В. Формування культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури : дис. ... д-ра філософії : 017 / Васильчук Ганна Володимирівна. Київ, 2024. 165 с. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/46172>

2. Голяка, С. К., Кольцова О. С., Глухова Г. Г. Контроль та оцінка рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Чернігів, 2020. С. 38-46. URI: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/13960>

3. Соромотіна В., Петрина Р. Сучасні підходи щодо методів та засобів розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України : зб. тез. доп. / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2020. Т. 2. С. 72-73. URI: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/30075>