

УДК 796.011.3

АНАЛІЗ ТА ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Ажиппо О.Ю., Дорофєєва Т.І., Руцька Т.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В даній статті авторами розглянуто рівень здоров'я учнів початкових класів за допомогою фізіологічних тестів, які дають нам уявлення про сучасний фізичний стан школярів 10-11 років. Крім цього за допомогою педагогічних тестів авторами аналізується та дається оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів. Ключові слова: здоров'я учнів, фізична підготовленість, школярі, педагогічні та фізіологічні тести.

Вступ. За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Значна кількість досліджень присвячені вивченню формування здорового способу життя та мотивації до нього у школярів старших класів та студентів [1-5]. Проблема виховання інтересу до фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти та мотивація до здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною і потребує наукового обґрунтування.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження. Проаналізувати стан здоров'я учнів початкових класів, та виявити їх рівень фізичної підготовленості під час занять фізичною культурою.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження виконано згідно напрямків практичної діяльності факультету фізичної культури ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення розвитку учнів початкових класів проводився констатувальний експеримент. В експерименті взяло участь 57 учнів 10-11 років серед яких — 25 хлопців та 32 дівчини.

Аналіз показників здоров'я дітей дав можливість говорити про те, що рівень показників індексу

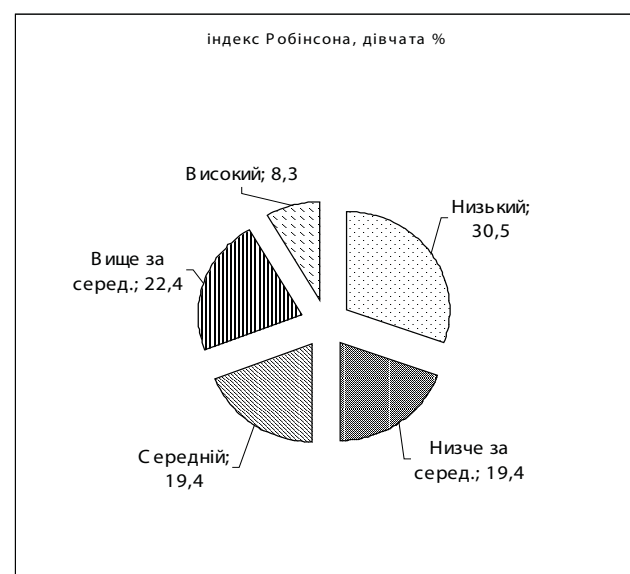
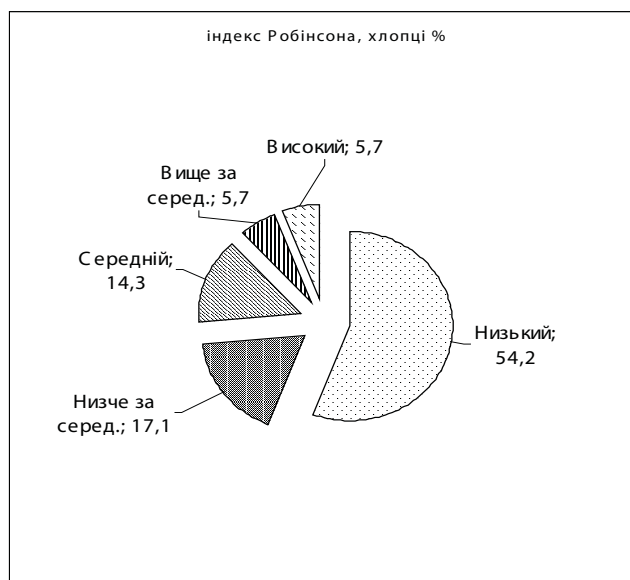


Рис. 1. Рівень показників індексу Робінсона.

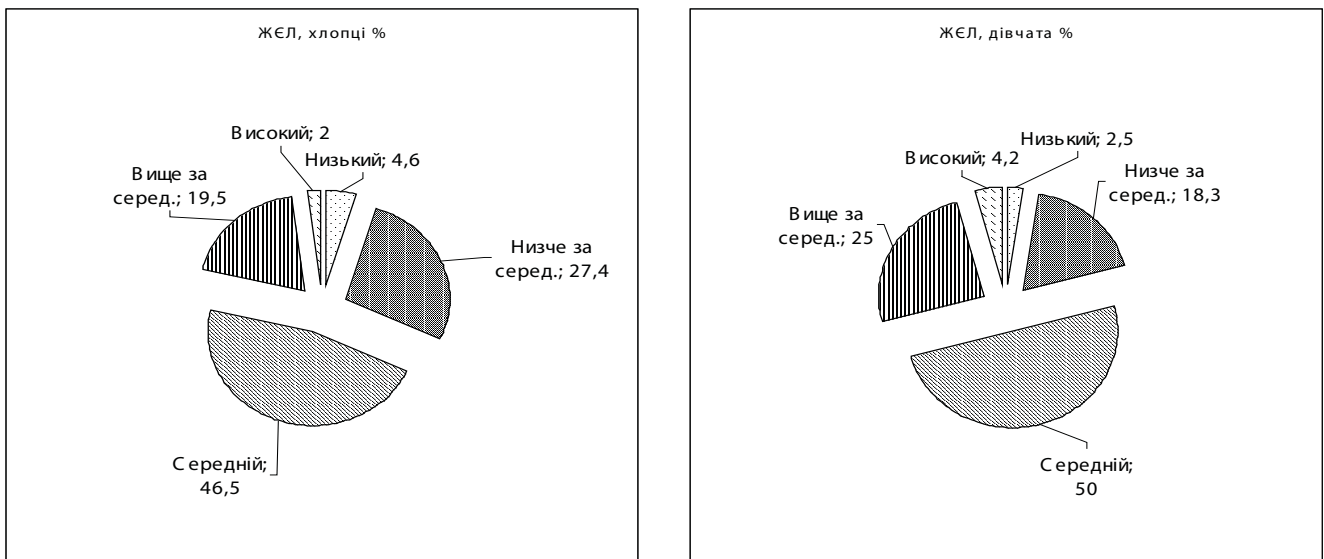


Рис. 2. Життєва ємкість легенів.

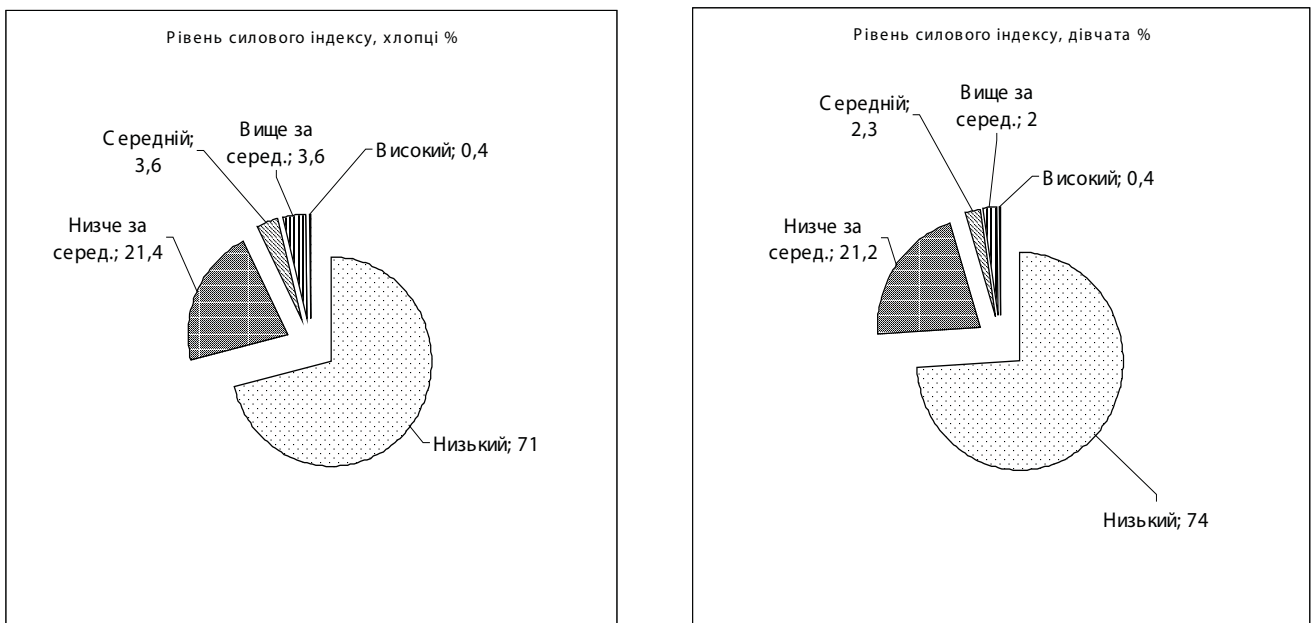


Рис. 3. Рівень силового індексу.

Робінсона, який характеризує якість регуляції серцево-судинної системи (рис. 1) у більшості (54,2% хлопців та 30,5% дівчат) обстежених знаходиться на низькому рівні.

Також у значній кількості дітей виявлений нижче середнього та середній рівень розвитку даного показника. Відповідно, 17,1% та 14,3% у хлопців і по 19,4% у дівчат.

Деяко інша ситуація спостерігається при аналізі життєвого індексу легенів молодших школярів (рис 2).

У переважної більшості, як хлопчиків так і дівчат, виявлений середній рівень даного показника. 46,5% у хлопців та 50,0% у дівчат відповідно. З високим рівне життєвої ємкості легень у хлопців становить 2%, у дівчат даний показник трохи вище і складає 4,2% від загальної кількості школярів.

Проте у значній кількості (27,4%) хлопчиків виявлений рівень життєвого індексу нижчий за середній, у дівчат цей показник дорівнює 18,3% відповідно. На відміну від хлопців у 25,0% дівчат виявлений вищий за середній рівень даного індексу.

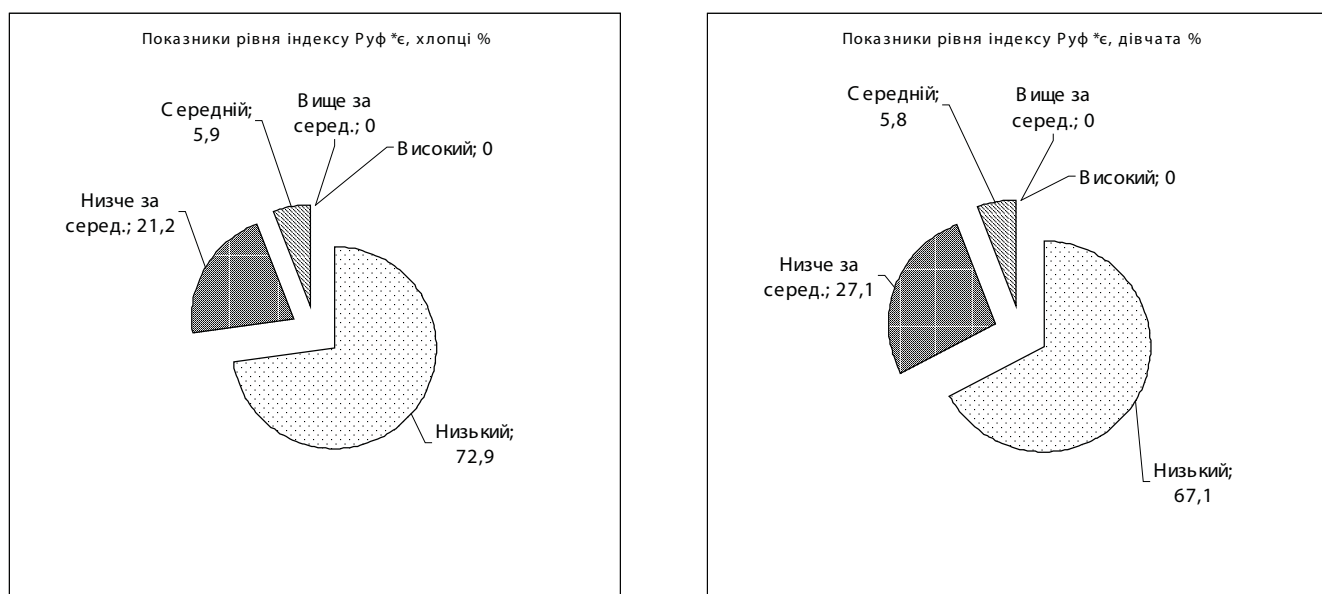


Рис. 4. Показники індексу Руф'є.

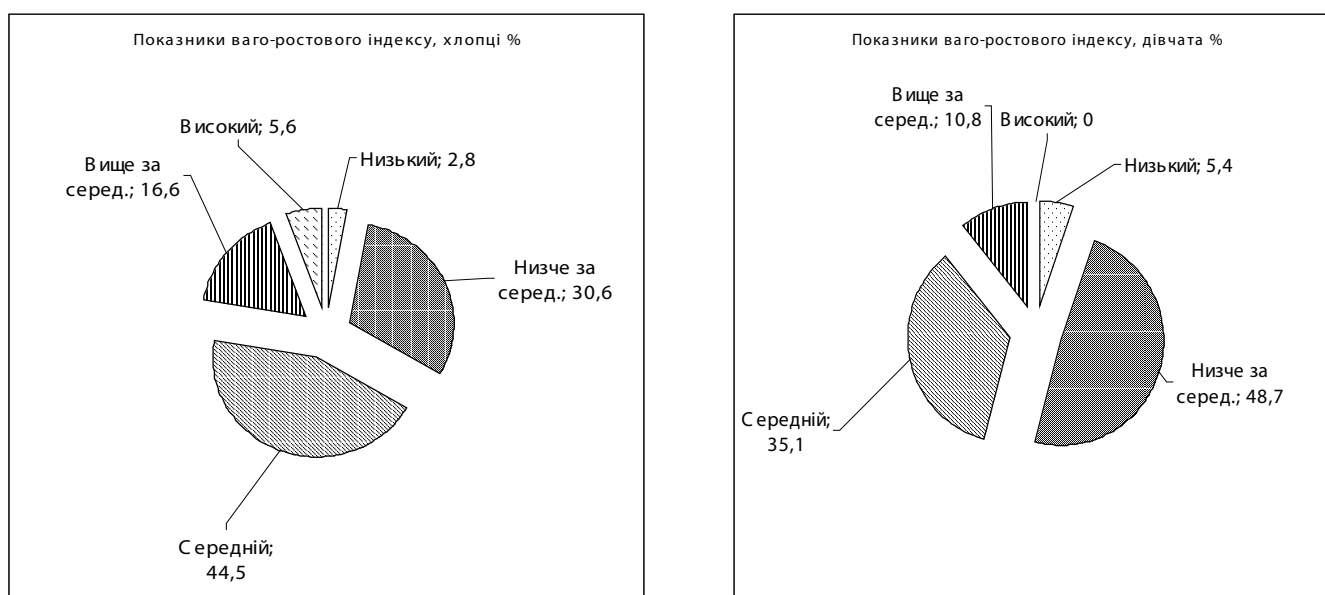


Рис. 5. Показники ваго-ростового індексу.

При аналізі результатів силового індексу, ми виявили, що у жодного з досліджуваних учнів немає високого рівня даного індексу (рис 3).

У найбільшій кількості як хлопців, так і дівчат виявлений низький показник силового індексу (71,4% та 74,4% відповідно). До того ж, у 21,4% хлопців та 23,2% дівчат визначений рівень силового індексу нижчий за середній.

Середній і високий рівні силового індексу у хлопців складає по 3,6% кожного рівня, у дівчат цей рівень нижче і складає 2,3% і 2% відповідно.

Схожа ситуація спостерігається і при визначенні рівня індексу Руф'є, який є комплексом навантаження, призначеним для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні (рис 4). У жодного з досліджуваних учнів як хлопців так і дівчат не виявлено високого рівня та рівня вищого за середній. Натомість у найбільшій кількості дітей (72,9% хлопців та 67,1% дівчат) виявлено низький рівень індексу Руф'є. Також у 21,2% хлопців та 27,1% дівчат спостерігається низький показник даного індексу.

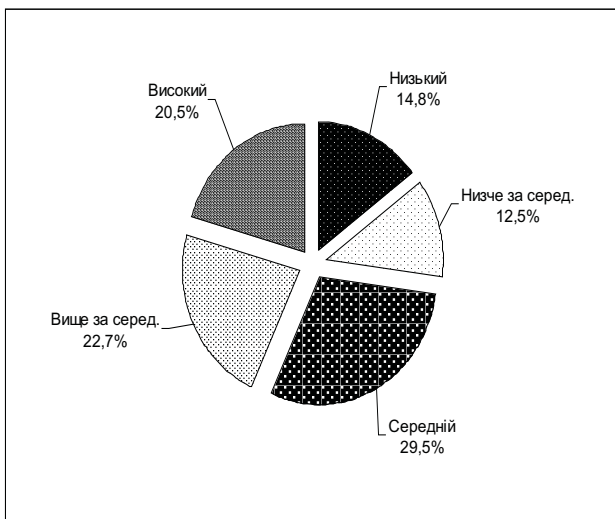


Рис. 6. Результати тесту «нахил тулуба»

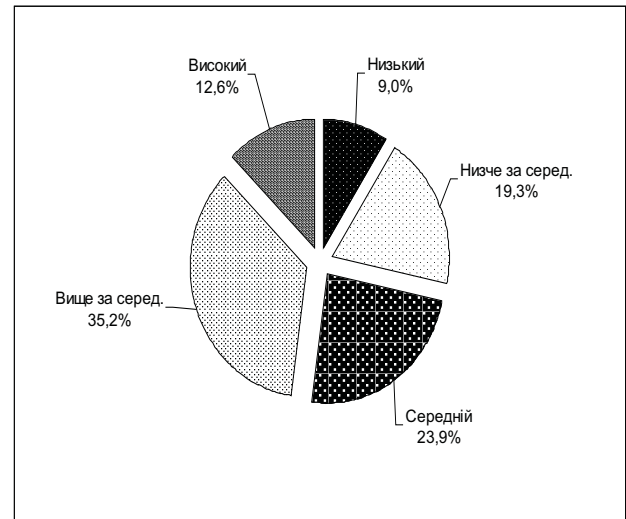


Рис. 7. Результати тесту «піднімання тулуба в сід»

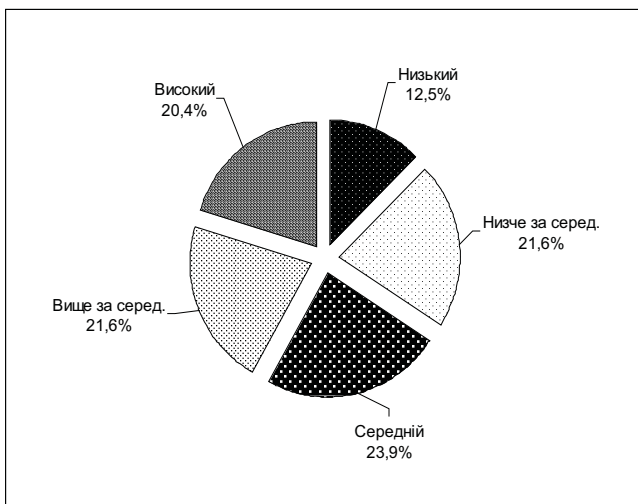


Рис. 8. Результати тесту «згинання-розгинання рук»

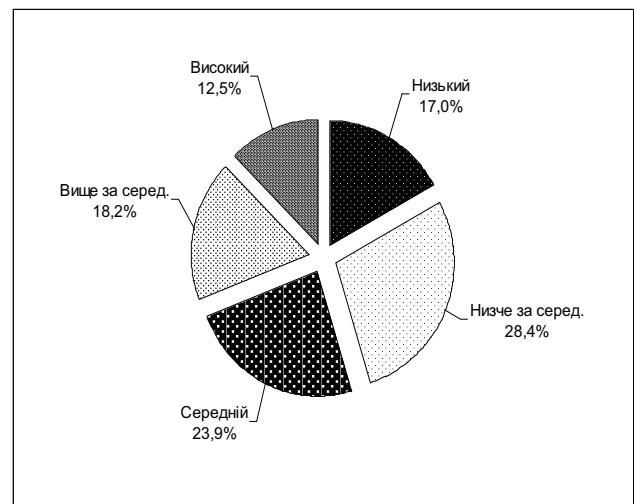


Рис. 9. Результати тесту «стрибок у довжину з місця»

Середній рівень оцінки працездатності проби Руф'є у хлопців склав 5,9%, а у дівчат 5,8% від загального числа обстежених.

При аналізі результатів ваго-ростового індексу (рис 5), ми виявили, що у переважній більшості 48,7% дівчат виявлений рівень даного індексу нижчий за середній, у хлопців цей показник склав 30,6%.

На відміну, у переважній більшості хлопців спостерігається середній показник ваго-ростового індексу, який дорівнює 44,5%, у дівчат він склав 35,1%.

Водночас у 30,6% хлопців виявлений рівень ваго-ростового індексу нижчий за середній. У 35,1% дівчат спостерігається середній показник даного індексу. Проте у жодній з досліджуваних дівчат не виявлено високого рівня ваго-ростового індексу.

Отримані дані красномовно свідчать про низький рівень стан здоров'я учнів початкових класів.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів, за допомогою педагогічних тестів.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «нахил тулуба» (рис. 1), виявив, що у переважній більшості (29,5%) дітей виявлений середній рівень фізичної підготовленості у даній тестовій вправі. Проте у 22,7% та 20,5% досліджуваних виявлено вищий за середній та середній показник фізичної підготовленості.

При аналізі показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів у тесті «піднімання тулуба в сід» (рис.2) спостерігається

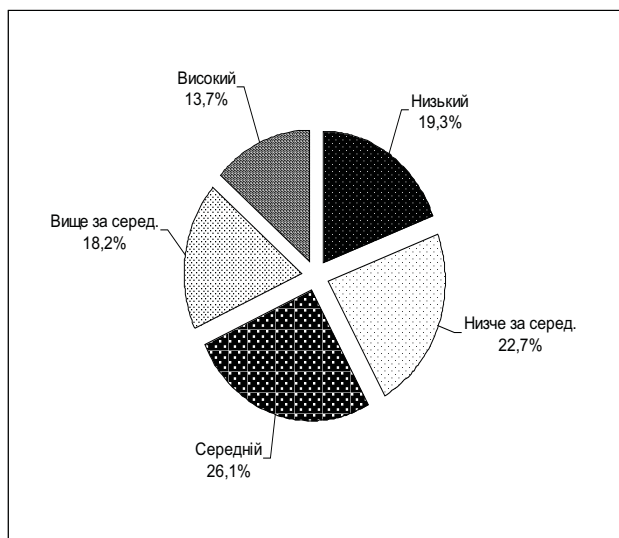


Рис. 10. Результати тесту «човниковий біг»

дещо інша картина. У переважної більшості (35,2%) молодших школярів виявлений рівень фізичної підготовленості вищий за середній.

Також у 12,6% досліджуваних спостерігається високий рівень фізичної підготовленості в даному тесті. Проте у значній кількості (23,9%) обстежених школярів виявлений середній рівень фізичної підготовленості. Нижчий за середній рівень фізичної підготовленості виявлений у 19,3% дітей, низький — у 9,0% молодших школярів.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «згинання-розгинання рук» представлений на рис. 8.

Виявлено, що у переважної більшості (23,9%) дітей наявний середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлений у 21,6% дітей, високий — у 20,4% молодших школярів

Дещо інші результати отриманні в тесті «стрибок у довжину з місця» (рис 9). В даному тесті у переважної більшості (28,4%) дітей наявний рівень фізичної підготовленості нижчий за середній. Середній рівень фізичної підготовленості виявлений у 23,9% дітей, вищий за середній — у 18,2%, високий — у 12,5% молодших школярів.

Низький рівень розвитку фізичної підготовленості молодших школярів у даній тестовій вправі виявлений у 17,0% дітей.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості молодших школярів при виконання тесту «човниковий біг» представлений на рис. 10.

Виявлено, що у переважної більшості (26,1%) дітей наявний середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлений у 18,2% дітей, висо-

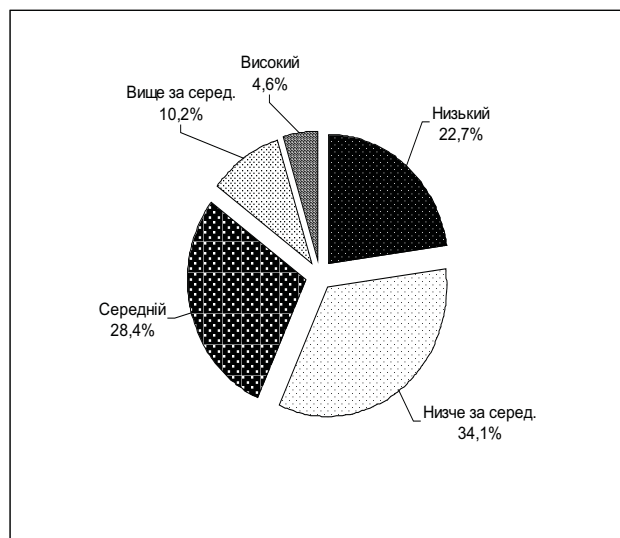


Рис. 11. Результати тесту «біг на 30 м»

кий — у 13,7% молодших школярів. Рівень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлено у 22,7% дітей, низький — у 19,3% обстежених школярів.

Показники рівня фізичної підготовленості молодших школярів у тесті «біг 30 м» представленні на рис. 11.

Виявлено, що у переважної більшості (34,1%) молодших школярів виявлений рівень фізичної підготовленості нижчий за середній. Також у 22,7% досліджуваних спостерігається низький рівень фізичної підготовленості в даному тесті. Проте у значній кількості (28,4%) обстежених школярів виявлений середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлений у 10,2% дітей, високий — у 4,6% молодших школярів.

Найгірші показники розвитку фізичної підготовленості були виявлені при тестуванні «біг 500 м» (рис. 12).

У переважної більшості (58,0%) дітей наявний низький рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлений у 33,0% дітей, середній — у 8,0%, вищий за середній — у 1,2% молодших школярів. Високий рівень розвитку фізичної підготовленості молодших школярів у даній тестовій вправі не виявлений у жодного з досліджуваних.

Висновки. Таким чином, дослідження показали, що діти мають середні, нижче середнього і вище середнього показники фізичної підготовленості при виконанні тестів згинання та розгинання рук в упорі лежачи (23,9%, 21,6%, 21,6%), стрибку у довжину з місця (23,9%, 28,4%, 18,2%).

Значний відсоток дітей, які мають показники вище середнього спостерігається при виконанні

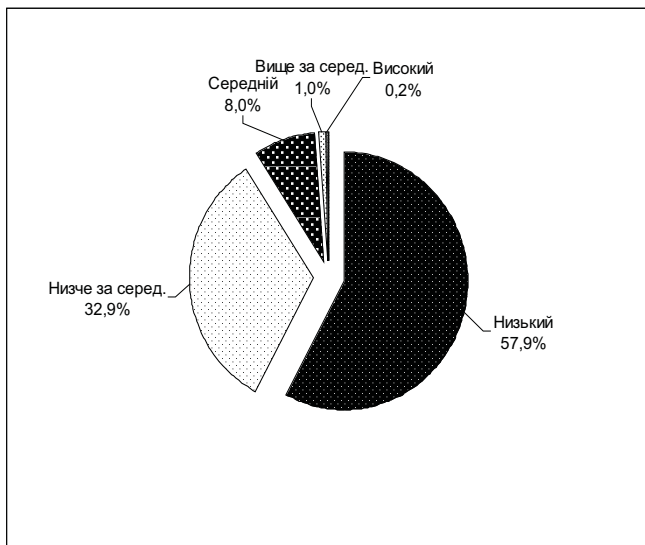


Рис. 12. Результати тесту «біг на 500 м»

піднімання тулуба у сід (35,2 %). Це пов'язано з тим, що у дітей даного віку відбувається типове зростання м'язової тканини й значне прогресуюче збільшення її сили, тонус згиначів все частіше переважає над тонусом розгиначів.

Відмінності, які нами були виявлені в рівні розвитку рухових якостей є підставою для впровадження диференційованого підходу до учнів у визначенні оптимальних фізичних навантажень, об'єму та інтенсивності фізичних вправ для фор-

мування здорового способу життя молодших школярів.

Список літератури

1. Горащук В.П. Основные понятия школьного курса «Основы валеологии» // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». — К.: ІЗМН, 1997. — С.78—84.
2. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. — М.: Сов. Россия, 1989. — С. 166—188.
3. Основы здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1—11 класи. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
4. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти // Фізичне виховання в школі. — 2002. — №4. — С. 35 — 38.
5. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. (13.00.01)/ Ін-т проблем виховання АПН України. — К., 1998. — 16 с.

Ажиппо А.Ю., Дорофеева Т.И., Руцкая Т.С. Анализ и оценка уровня развития физической подготовленности школьников младших классов.

В данной статье авторами рассмотрен уровень здоровья учащихся начальных классов с помощью физиологических тестов, которые дают нам представление о современном физическом состоянии школьников 10-11 лет. Кроме этого с помощью педагогических тестов авторами анализируется и дается оценка уровня физической подготовленности учеников младших классов.

Ключевые слова: здоровье школьников, физическая подготовленность, педагогические и физиологические тесты.

Aghyppo A.Y., Dorofeeva T.I., Ruzka T.S. Analysis and estimation of level of development of physical preparedness of schoolboys of junior classes.

The health level of student initial classes by physiological tests which give us the picture of modern bodily condition of schoolboys 10-11 years is considered in the given article the authors. Except for it by pedagogical tests by authors is analyses and estimation of level of physical preparedness of lower boys is given.

Keywords: health of schoolboys, physical preparedness, pedagogical and physiology tests.