

УДК 796.011.3

ОЦІНКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Марченко С. І., Поручіков В. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В статті дана характеристика руховій підготовленості хлопчиків молодших класів. Встановлено, що вихідний загальний середній рівень фізичного стану організму та рухової підготовленості учнів має низький рівень.

Ключові слова: молодші школярі, рухова підготовленість.

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні у галузі фізичного виховання в школі є цілий ряд проблем, серед яких: низький рівень здоров'я учнів, відсутність фізіологічнообґрунтованого фізичного навантаження, недосконалість програми щодо її особистісно-орієнтованого підходу; вчителями не використовуються методи контролю рівня фізичної підготовленості учнів з урахуванням вікових особливостей [1, 2, 3, 5, 6]. На думку спеціалістів, основною причиною такого стану є помітне зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом з боку школярів [1, 2].

Рівень рухової підготовленості дитини є одним із інформативних маркерів її здоров'я та готовності до навчання руховим діям. Визначення конкретних задач, підбір засобів і встановлення раціональної методики розвитку рухових здібностей повинні спиратися на об'єктивні дані обліку їх вікового розвитку. Це дає можливість перенести акценти з авторитарно-консервативного на більш ефективний особистісно-орієнтований підхід до організації процесу фізичної підготовки. Тому вирішення питання оцінки та виявлення особливостей рухової підготовленості хлопчиків 6-10 років є актуальним.

Зв'язок з науковими програмами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди з проблеми «Методологія і методика викладання спеціальних дисциплін у педагогічному вузі та загальноосвітній школі».

Мета дослідження: визначити особливості рухової підготовленості молодших школярів.

Завдання дослідження

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи до розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку.

2. Визначити загальний рівень рухової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку.
3. Виявити вікові особливості рухової підготовленості хлопчиків 6—10 років.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було проведено тестування прояву рухових здібностей, яке дозволило отримати об'єктивну картину рівня рухової підготовленості хлопчиків.

При цьому фіксувались такі показники: біг 30 м (швидкість), біг 300 м (витривалість), «човниковий» біг 4×9 м (спритність), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості), підтягування у змішаному висі на канаті із положення сидячи (сила), ступінь рухливості хребта при нахилі тулуба вперед (гнучкість). В тестуванні прийняли участь 151 учень: 38 учнів 1 класу, 39 — 2 класу, 38 — 3 класу, 36 — 4 класу. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями.

Результати дослідження оброблялись методом математичної статистики. Обчислювались такі параметри: середнє арифметичне значення величини (X); помилка обчислення середньої арифметичної величини (m); середнє квадратичне відхилення, яке характеризує мінливість ознаки (σ); вірогідність різниці середніх величин (t). Оцінка вірогідності різниці статистичних показників (t) проводилась за критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. За результатами тестування зроблений порівняльний аналіз за віковими особливостями, які характеризують динаміку змін у кожній віковій групі. Визначено загальний рівень рухової підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку. Результати обстеження рухових здібностей подаються в таблицях 1—4.

У таблиці 1 наведені результати аналізу рухової підготовленості хлопчиків 6—7 років.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 6—7 років

Вік	Статистичні показники	Показники					
		Біг на 30 м (с)	Біг на 300м (хв)	Човниковий біг 4x9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)
6	\bar{X}	8,3	2,2	14,9	91,5	1,98	1
	m	0,2	0,04	0,5	3,2	1,05	0,8
7	\bar{X}	7,8	2,12	14,5	101,2	2,5	3,2
	m	0,14	0,07	0,3	2,98	1,15	0,52
	%	6,0	5,7	2,7	10,6	26,3	2,2
	t	2,048	0,992	0,686	2,218	0,334	2,306
$t_{0,05;58} = 2,000$							

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 7—8 років

Вік	Статистичні показники	Показники					
		Біг на 30 м (с)	Біг на 300м (хв)	Човниковий біг 4x9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)
7	\bar{X}	7,8	2,12	14,5	101,2	2,5	3,2
	m	0,14	0,07	0,3	2,98	1,15	0,52
8	\bar{X}	7,63	1,48	13,65	111,23	3	4,87
	m	0,13	0,03	0,14	2,99	0,49	0,37
	%	2,2	18,18	5,9	9,9	20,0	1,67
	t	0,890	8,404	2,568	2,376	0,400	2,617
$t_{0,05;61} = 2,000$							

Спостерігаються достовірні зміни у бігу на 30 м, стрибку в довжину з місця та «нахилі тулуба вперед із положення, сидячи» ($P < 0,05$). Хлопчики 7 років показують кращі результати у бігу на 30 м в середньому на 0,5 с, що у процентному відношенні складає 6,0%, у стрибку в довжину з місця на 9,7 см (10,6%). Це можливо обумовлено тим, що з 6-7 років відбувається інтенсивний розвиток м'язової

системи, збільшується не тільки вага м'язів, але й змінюються їх фізико-хімічні властивості, збагачуються іннерваційні відношення. Сила м'язів стає більшою. Приріст сили, пов'язаний з віковими змінами, відбувається деякою мірою незалежно від фізичних навантажень [4]. За тестом «нахил тулуба вперед із положення, сидячи» різниця між середніми показниками складає 2,2 см (2,2%).

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 8—9 років

Вік	Статистичні показники	Показники					
		Біг на 30 м (с)	Біг на 300 м (хв)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)
8	\bar{X}	7,63	1,48	13,65	111,23	3	4,87
	m	0,13	0,03	0,14	2,99	0,49	0,37
9	\bar{X}	6,95	1,34	13,3	125,92	6,55	6,3
	m	0,11	0,03	0,1	3,29	0,63	1,22
	%	8,9	9,61	2,6	13,2	118,3	1,43
	t	3,993	3,300	2,034	3,304	4,448	1,122
$t_{0,05;60} = 2,000$							

За комплексом інших тестів достовірні зміни не відбуваються ($P > 0,05$).

Статистично суттєво відрізняються хлопчики 7-8 років за показниками тестів: біг на 300 м, «човниковий біг» 4×9 м, стрибок у довжину з місця та «нахил тулуба вперед із положення, сидячи» (див. табл. 2). Так, хлопчики 8-ми років показують кращі результати у бігу на 300 м в середньому на 24 с, що у процентному відношенні складає 18,18% ($P < 0,05$), у «човниковому бігу» 4×9 м — на 0,85 с (5,9%, $P < 0,05$), у стрибку в довжину з місця — на 10,03 см (9,9%, $P < 0,05$) та у «нахилі тулуба вперед із положення, сидячи» — на 1,67 (1,67%, $P < 0,05$).

Хлопчики 8—9 років за комплексом тестів відрізняються статистично суттєво (див. табл. 3). Значні позитивні зрушення у руховій підготовленості спостерігались за показниками всіх тестів, крім «нахилу тулуба вперед із положення, сидячи». Особливо звертає увагу той факт, що значно зростає з віком результат у бігу на 30 м — на 0,68 с (8,9%, $P < 0,05$), 300 м — на 14 с (9,61%, $P < 0,05$), «човниковому бігу» 4×9 м — на 0,35 с (2,6%, $P < 0,05$), стрибка у довжину з місця — на 14,69 см (13,2%, $P < 0,05$) та підтягування на канаті у змішаному висі — на 3,55 рази (118,3%, $P < 0,05$). Це свідчить про те, що хлопчики цього вікового періоду здатні до прояву швидкісних зусиль більш тривалий час. Загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту від 8 до 9 років.

У хлопчиків 9-10 років не відбуваються достовірні зміни за комплексом усіх тестів, значно зростають лише показники швидкості та спритності (див. табл. 4). На 0,45 с (6,5%, $P < 0,05$) та

0,4 с (4%, $P < 0,05$) відповідно. Отримані результати показали високий рівень сили у хлопчиків 8—9 років, незначне зменшення спостерігається у віці 9—10 років, але стосовно всіх показників практично цей показник залишився на високому рівні.

Загалом аналіз тесту «підтягування на канаті у змішаному висі» свідчить про поступове зростання сили у хлопчиків. Дослідження також засвідчує, що у цьому виді тестування спостерігається великий розкид результатів (від 24 до 0 разів). Це вказує на необхідність індивідуального підходу до розвитку силових якостей дітей молодшого шкільного віку.

За показниками тесту біг 300 м отримані дані розвитку витривалості, які засвідчують, що у хлопчиків з 7 до 9 років результати покращуються, а в 10 років знову спостерігається їх зниження. Порівнюючи показники «човникового бігу» 4×9 м, ми бачимо, що результати за цим тестом у хлопчиків з роками також покращуються. Найбільша різниця показників спостерігається між хлопчиками 7-ми та 8-ми років.

Аналіз результатів тестування стану рухової підготовленості школярів 6-10-ти років показав певну тенденцію до поліпшення результатів всіх випробувань, яка пов'язана з природним зростанням дитячого організму та здобуття певного рухового досвіду.

Дані про темпи природного зростання рухових здібностей дозволяють враховувати можливість збільшення або зменшення кількості вправ, що спрямовані на вибіркового розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та інших рухових здібностей.

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 9—10 років

Вік	Статистичні показники	Показники					
		Біг на 30 м (с)	Біг на 300м (хв)	Човниковий біг 4×9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	Нахил тулуба вперед із положення, сидячи (см)
9	\bar{X}	6,95	1,34	13,3	125,92	6,55	6,3
	m	0,11	0,03	0,1	3,29	0,63	1,22
10	\bar{X}	6,5	1,28	12,9	127,35	5,9	7
	m	0,06	0,02	0,09	2,63	0,51	0,98
	%	6,5	6,4	3,0	1,1	9,9	0,7
	t	3,591	1,664	2,973	0,340	0,802	0,447
$t_{0,05,57} = 2,000$							

Висновки

Підсумовуючи результати тестування фізичного стану організму та рухової підготовки учнів, що досліджувалися, можна зробити висновки про те, що вихідний загальний середній рівень фізичного стану організму та рухової підготовки учнів має низький рівень. Визначивши кожному учневі загальну оцінку рухової підготовки і слабкі результати окремих тестових вправ, можна зорієнтувати особисто кожного на розвиток відстаючих якостей і визначити шляхи самовдосконалення рухової підготовки молодших школярів.

Список літератури

1. Баріяка І.Р., Полька Н.С. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. — вип. 1. — 280 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. — К.: Радянська школа, 1988. — 184 с.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційного фізичного виховання. — Черкаси: Відлуння плюс, 2003. — С. 103—151.
4. Дмитренко С.М. Вплив рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. — Луцьк, 1998. — 18 с.
5. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А. С. Куц. — К.: Искра, 1993. — 256 с.
6. Круцевич Т. Ю. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников в связи с особенностями высшей нервной деятельности / Т. Ю. Круцевич // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. — Киев: КГИФК, — 1981. — 196 с.

Надійшла до редакції 25.06.2011 р.

Марченко С. И., Поручиков В. В. Оценка двигательной подготовленности мальчиков младших классов.

В статье данная характеристика двигательной подготовленности мальчиков младших классов. Установлено, что исходный общий средний уровень физического состояния организма и двигательной подготовленности учеников имеет низкий уровень.

Ключевые слова: младшие школьники, двигательная подготовленность.

Marhenco S. I., Poruhikov V.V. Estimation of motive preparedness of boys of junior classes.

There is this description of motive preparedness of boys of junior classes in the article. It is set that the initial general middle level of bodily condition of organism and motive preparedness of students has a low level.

Keywords: junior schoolchildren, motive preparedness.