УДК 796.8

# ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Спіцин В.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. На даний час в Україні склалася критична ситуація за станом здоров'я серед учнів молодших класів. Слід зазначити, що економічні та політичні негаразди в Україні значно змістили акценти у виховній галузі, в результаті чого проблеми фізичного виховання віддалилися на останній план. Але, збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя повинні бути пріоритетними напрямками розвитку нашого суспільства.

Аналіз актуальних досліджень. Науковий пошук свідчить, що проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи А. Гужаловского (1978), З. Кузнецової (1999), В. Пилиповича (1888), В. Фарфеля (1975) та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення — однієї з головних завдань фізичного виховання в школі. Для доцільної та ефективної організації занять з фізичної культури, визнають науковці, необхідно мати повну інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів на кожному етапі навчання, починаючи з першого класу. Наявність цієї інформації, особливо на етапі формування рухових функцій, має велике практичне значення.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося протягом 2013–2014 н.р. та було присвячено визначенню рівня розвитку рухових якостей у школярів молодших класів. Для контрольних випробувань було використано п'ять рухових тестів на визначення рівня розвитку різних фізичних якостей, а саме: швидкості (біг 30 м);

© Спіцин В.В.

витривалості (змішане пересування (біг чергуючи з ходьбою) на дистанцію до 1100 м); гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи); сили (підтягування у висі лежачи); спритності («човниковий» біг 4х9 м); швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг).

У дослідженні взяли участь учні 3-го класу (10 хлопчиків та 10 дівчаток) НВК «Авторська школа Бойка» м. Харкова. Всі вони систематично займалися фізичними вправами на уроках фізичної культури два рази на тиждень, які передбачені шкільною програмою (під ред. Т. Круцевич, 2012 р), із дозволу шкільного лікаря. Прийом контрольних вправ здійснювалося два рази: початкове тестування на початку навчального року — для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів 3 класу; підсумкове тестування — у кінці навчального року, для визначення змін у фізичній підготовленості дітей за цей період. На основі використання методу математико-статистичної обробки отриманих даних, нами було виявлено у школярів 3-го класу рівні розвитку основних рухових якостей та їх динаміки росту, протягом навчального року (таблиця 1).

Відзначимо, що порівняння результатів початкового та підсумкового тестування учнів 3-го класу показало позитивний приріст за усіма показниками, які тестувались.

Але, у хлопчиків статистично достовірний приріст ($p < 0,05$) показників виявлено у «човниковому» бігу 4х9 м, де були зафіксовані наступні результати: 12,93 сек. ± 0,17 сек. та 12,76 сек. ± 0,17 сек., що характеризують рівень розвитку спритності та швидкості (школа пересувань), та у змішаному пересуванні на дистанцію до 1100 м, де були зафіксовані наступні результати: 1082 м ± 12,70 м та 1100 м ± 0,00 м, що характеризують рівень розвитку загальної витривалості (школа пересувань).

У дівчаток, статистично достовірні ($p < 0,05$) зміни результатів спостерігалися, тільки у «човниковому» бігу 4х9 м, де були зафіксовані наступні результати: 13,84 сек. ± 0,11 сек. та 13,68 сек. ± 0,10 сек., що характеризують рівень розвитку спритності та швидкості (школа пересувань), та у змішаному пересуванні на дистанцію до 1100 м, де були зафіксовані наступні результати: 1068 м ± 17,29 м та 1100 м ± 0,00 м, що характеризують рівень розвитку загальної витривалості (школа пересувань).

Висновки дослідження.

1. Проведене дослідження показало, що планування навчальної роботи з фізичного виховання у загальноосвітній школі повинне здійснюватися протягом усього періоду навчання в школі, з урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, які притаманні кожній віковій групі.

2. Спираючись на результати дослідження, ми бачимо, що в учнів молодших класів, як у хлопчиків, так і у дівчаток, протягом навчального року відбулися позитивні зрушення за усіма розглянутими нами тестами. Однак, статистично достовірні зміни відзначені тільки в «човниковому» бігу та в змішаному пересуванні.

## Список литературы

1. *Вільчковський Е.С.* Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. — К.: ІЗМН, 1998. — 232 с.
2. *Круцевич Т.Ю. Кузнецова З.І.* Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. // Физкультура в школе. — № 1, 2000. — 72 с.
3. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников // Пособие для учителя. — М. ; ООО «Фирма-издательство АСТ», 1998. — 54 с.