

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ
В УМОВАХ ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛИ ТА СІМ'Ї****Олена БОДНАРЧУК***Львівський державний університет фізичної культури*

Анотація. Розглянуто проблему фізичної підготовленості учнів перших класів. Встановлено зміни результатів фізичної підготовленості в умовах педагогічного експерименту. Оцінено рівень навчальних досягнень згідно вимогами нової програми. Запропоновано програму заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні першокласників, що сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, учні перших класів.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ
В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ШКОЛЫ И СЕМЬИ**

Елена БОДНАРЧУК

*Львовский государственный университет
физической культуры*

Аннотация. Рассмотрена проблема физической подготовленности учащихся первых классов. Установлены результаты физической подготовленности учеников в условиях педагогического эксперимента. Оценен уровень физической подготовленности согласно требованиям новой программы. Программа мероприятий взаимодействия школы и семьи в воспитании первоклассников способствовала повышению уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, ученики первого класса.

**PHYSICAL FITNESS OF PUPILS
OF THE FIRST YEAR GRADE
IN INTERACTION
OF SCHOOL AND FAMILY**

Olena BODNARCHUK

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The issue of first former pupils' physical preparation is considered. Changes of the results of first former pupils' physical preparation in conditions of pedagogical experiment are determined. The level of studying achievements is assessed due to the requirements of the new program. The program of interaction activities in first former pupil's physical education between school and a family is proposed.

Key words: level of physical preparation, first former pupils.

Постановка проблеми. Однією з важливих проблем сучасності є проблема здоров'я. У зв'язку із вираженою тенденцією до зменшення обсягу рухової активності та фізичних навантажень учнів, постає завдання залучення їх до систематичної рухової діяльності, поліпшення фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Молодший шкільний вік сприятливий для закладення практично всього спектра фізичних якостей, які реалізуються у фізичній активності людини і є важливим чинником здоров'я. Якщо не відбулося закладення міцного фундаменту в цей період, то час для зміцнення та формування функціональних систем організму, основи майбутнього потенціалу людини можна вважати безповоротно втраченими. Тому пошук, розробка та використання ефективних форм, засобів і методів фізичного виховання, які сприяли би зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості учнів, перебувають сьогодні в центрі уваги держави, школи, сім'ї.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі за даними досліджень різних авторів, значна кількість дітей молодшого шкільного віку мають низький рівень фізичної підготовленості та рухової активності [1, 2].

Упродовж останніх років дослідженнями прояву фізичних якостей і розробкою нормативів і вимог оцінювання навчальних досягнень учнів молодшого шкільного віку займалися такі вчені як Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко та інші [4, 5].

Важливими є спільні заходи школи і сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу, які повинні сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, всебічному розвитку, поліпшенню працездатності та зниженню втомлюваності, підвищенню опірності організму до різних за-

хворювань у період навчання [1, 4]. Відповідна теоретико-методична підготовка батьків повинна мотивувати їх до активних занять фізичними вправами з дітьми, використовуючи природні чинники, та формувати здоровий спосіб життя, який сприятиме досягненню сіпльної. Критеріями ефективності цього процесу повинні бути рівень здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей [1, 4].

Роботу виконано відповідно до теми 3.1.1. "Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. (державний реєстраційний номер 0107U000771).

Мета дослідження: визначити вплив заходів поглибленої взаємодії школи та сім'ї на фізичну підготовленість учнів перших класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми підвищення фізичної підготовленості учнів.
2. Встановити зміни результатів фізичної підготовленості учнів першого класу в умовах педагогічного експерименту.
3. Оцінити рівень навчальних досягнень згідно з вимогами нової програми.
4. Оцінити ефективність програми заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування фізичної підготовленості учнів за допомогою комплексу випробувань, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі загальноосвітніх шкіл № 9, № 13 м. Львова. Було обстежено 112 учнів 6-7 років, на початку навчання в першому та другому класі.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Учні контрольної групи займалися за традиційною програмою, а у експериментальній групі – за розробленою авторською програмою заходів поглибленої взаємодії школи та сім'ї. Основними засобами, що застосовувалися в колі сім'ї, були вправи ранкової гігієнічної гімнастики, ігри під час прогулянок та вдома, вправи домашнього завдання, заняття у спортивних секціях. Допоміжними засобами, якими користувалися батьки були оздоровчі сили природи (вода, повітря, земля, сонце) та гігієнічні чинники (режим дня, здорове харчування, сон, особиста гігієна).

Для оцінювання ефективності розробленої програми заходів було проведено педагогічне дослідження, на початку й наприкінці якого застосовували контрольні випробування. У результаті було виявлено, що до експерименту показники фізичної підготовленості учнів 6–7 років достовірних розбіжностей не мали ($p > 0,05$). Після проведеного експерименту рівень фізичної підготовленості як у контрольній, так і в експериментальній групі, зріс при статистично істотних змінах ($p < 0,01$).

Однак аналіз результатів випробувань з фізичної підготовленості учнів виявив зрушення у школярів ЕГ. Усі показники мали більші статистично значущі ($p < 0,04$) зміни порівняно з показниками контрольної групи (табл. 1). В учнів КГ ці зрушення не мали яскраво вираженого характеру, і їх можна характеризувати результатом природного розвитку дитини.

Для виявлення рівня фізичної підготовленості кожного учня, рекомендовано виконати такі вправи: стрибнути якомога далі, пробігти якомога швидше, нахилитись якомога більше. Усі види випробувань проводились у вигляді змагань. Результати випробувань записували в картку реєстрації показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів і повідомляли батькам.

Рівень розвитку швидкості визначався класичним випробуванням – бігом на 30 м з високого старту, результат якого у хлопців ЕГ поліпшився на 1,0 с, у КГ – на 0,5 с, у дівчат ЕГ відповідно – на 0,8 с, КГ – 0,6 с. Результати відповідали середньому рівню розвитку швидкості для цього віку. Різниця ($p < 0,05$) між показниками ЕГ та КГ становила у хлопців 0,3 с (ЕГ – 6,6 с, КГ – 6,9 с), у дівчат – 0,2 с (ЕГ – 6,8 с, КГ – 7,0 с), зміни в обох групах відбулися з достовірністю ($p < 0,01$).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів до і після експерименту (n =112)

Випробування	Стать	Експериментальна група		Контрольна група		t _{КГ-ЕГ}	
		до	після	до	після	до	після
Біг 30 м, с	Хл.	7,6±0,7	6,6±0,5	7,4±0,5	6,9 ±0,4	0,24	0,03
	Дів.	7,6±0,5	6,8±0,4	7,6±0,5	7,0±0,5	0,96	0,04
Стрибок у довжину, см	Хл.	110,1±17,5	125,8±14,7	107,2±13,0	117,5±14,3	0,49	0,04
	Дів.	88,3±12,5	116,5±16,9	94,1±16,9	106,6±16,7	0,14	0,03
«Човниковий» біг 4х9м, с	Хл.	14,7±1,0	12,6±0,9	14,9±1,0	13,2±1,0	0,44	0,03
	Дів.	15,1±1,2	13,2±1,0	15,6±1,3	13,9±1,1	0,15	0,02
Нахил тулуба вперед, см	Хл.	1,0±3,1	4,9±3,4	2,1±4,6	2,7±4,2	0,31	0,04
	Дів.	5,2±5,6	8,0±5,6	4,3±4,2	5,0±4,3	0,46	0,02

За показникам швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) приріст у хлопців ЕГ в умовах ПЕ дорівнював 15,7 см, КГ – 10,3 см ($p < 0,01$). Дівчата ЕГ поліпшили результат на 28,2 см, КГ – відповідно на 12,5 см. Різниця між показниками ЕГ та КГ становила у хлопців 8,3 см (ЕГ – 125,8 см, КГ – 117,5 см), у дівчат – 9,9 см (ЕГ – 116,5 см, КГ – 106,6 см) і підтвердилася статистично ($p < 0,05$).

Для визначення рівня розвитку спритності використовували човниковий біг (4×9 м), приріст результату ($p < 0,01$) у хлопців ЕГ відповідав 2,1 с, КГ – 1,0 с, у дівчат ЕГ – відповідно на 1,9 с, КГ – 1,7 с. Різниця між показниками ЕГ та КГ була достовірною ($p < 0,05$) і становила у хлопців 0,6 с (ЕГ – 12,6 с, КГ – 13,2 с), у дівчат – 0,7 с (ЕГ – 13,2 с, КГ – 13,9 с).

За показниками гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) приріст у хлопців ЕГ становив 3,9 см, КГ – 0,6 см ($p < 0,01$). Дівчата ЕГ поліпшили результат на 2,8 см, КГ – 0,7 см. Міжгрупова різниця між показниками ЕГ та КГ відповідала у хлопців 2,2 см (ЕГ – 4,9 см, КГ – 2,7 см), у дівчат – 3,0 см (ЕГ – 8,0 см, КГ – 5,0 см) ($p < 0,05$).

Таким чином, за допомогою порівняльного аналізу результатів тестування фізичної підготовленості виявлено, що упродовж року в розвитку фізичних якостей учнів відбулися позитивні зміни. Якщо на початку експерименту за досліджуваними показниками фізичної підготовленості групи були рівноцінними ($p > 0,05$), то наприкінці експерименту за показниками фізичної підготовленості як хлопці, так і дівчата експериментальної групи, випередили своїх однолітків з контрольної групи за всіма показниками ($p < 0,04$).

Рівень фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ ми аналізували за рівнем навчальних досягнень, користуючись новою (2012 року) навчальною програмою для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Ми порівняли результати у трьох випробуваннях: стрибок у довжину з місця, «човниковий біг» 4×9 м та нахил тулуба вперед з положення сидячи. Нормативи з бігу на 30 м у новій шкільній програмі з'являються тільки в четвертому класі.

У результаті експерименту з випробування «стрибок у довжину з місця» на початку року в ЕГ 67,9% хлопців отримали високий рівень досягнень, у КГ – 64,0%. Серед дівчат було менше осіб з високим рівнем досягнень: ЕГ – 30,0% і КГ – 48,3%. Після експерименту різниця між ЕГ і КГ становила 14,1% у хлопців і 7,8% у дівчат. У цьому випробуванні хлопці показали вищі результати, ніж дівчата (табл. 2, 3).

Характерним був розкид результатів на початку експерименту в нахилі тулуба вперед з положення сидячи як у хлопців, так і у дівчат (відповідно). Так, великий відсоток учнів мали високий рівень досягнень (ЕГ – 32,1%; 40,0%; КГ – 40,0%, 41,0%). Такий самий відсоток дітей мали початковий рівень досягнень (ЕГ – 46,4%; 36,7%; КГ – 48,0%, 34,5%). Ми пояснюємо це тим, що в дітей, які займаються в секціях, гнучкість розвинута краще, ніж у тих, які не відвідують занять. Після експерименту збільшився відсоток учнів ЕГ, які відвідують секції (гімнастика, танці, балет та ін.), і тому спостерігалася поліпшення показників гнучкості. Різниця в кількості дітей з високим рівнем між ЕГ і КГ у хлопців становила 16,7%, у дівчат – 8,4%.

Таблиця 2

Оцінювання фізичної підготовленості хлопців (%) (n = 53)

Рівень навчальних досягнень учнів	Види випробувань											
	Стрибок у довжину з місця				Нахил тулуба вперед з положення сидячи				«Човниковий біг» 4х9м			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Початковий	7,1	0,0	4,0	4,0	46,4	3,6	48,0	40,0	50,0	0,0	48,0	12,0
Середній	10,7	7,1	8,0	12,0	14,3	14,3	8,0	4,0	25,0	7,1	28,0	16,0
Достатній	14,3	10,7	24,0	16,0	7,1	21,4	4,0	12,0	14,3	25,0	12,0	20,0
Високий	67,9	82,1	64,0	68,0	32,1	52,7	40,0	44,0	10,7	67,9	12,0	52,0

Таблиця 3

Оцінювання фізичної підготовленості дівчат (%) (n = 59)

Рівень навчальних досягнень учнів	Стрибок у довжину з місця				Нахил тулуба вперед з положення сидячи				«Човниковий біг» 4х9м			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
	Початковий	20,0	0,0	13,8	10,3	36,7	13,3	34,5	34,5	30,0	0,0	55,2
Середній	26,7	3,3	31,0	13,8	6,7	20,0	6,9	6,9	40,0	10,0	24,1	10,3
Достатній	23,3	23,3	6,9	10,3	16,7	10,0	17,2	10,3	6,7	20,0	10,3	20,7
Високий	30,0	73,3	48,3	65,5	40,0	56,7	41,4	48,3	23,3	70,0	10,3	51,7

У випробуванні «човниковий біг» 4×9 м на початку експерименту високий рівень мали в ЕГ хлопці – 10,7%, дівчата – 23,3%; у КГ хлопці – 12,0%, дівчата – 10,3%. Після експерименту спостерігаються значні зрушення у хлопців і дівчат як ЕГ – 67,9%; 70,0% так і КГ – 52,0%, 51,7%. Різниця в кількості з високим рівнем між ЕГ і КГ становила 15,9% у хлопців, 18,3% у дівчат. Таке значне поліпшення результатів можна пояснити нечітким розумінням та виконанням техніки цього випробування першокласниками, а можливо, і низькими нормативними значеннями у другому класі.

Порівнюючи зміни рівня фізичної підготовленості учнів в ЕГ та КГ, можна констатувати, що у хлопців і дівчат ЕГ приріст результатів був вищим, ніж в учнів КГ.

Поліпшення показників фізичної підготовленості в ЕГ було досягнуто, передусім, шляхом використання комплексу форм фізичного виховання, спрямованих на залучення першокласників до систематичної рухової активності в умовах сім'ї.

Висновок. На сучасному етапі значна кількість дітей молодшого шкільного віку має низький рівень фізичної підготовленості та рухової активності.

Виявлено зрушення в результатах фізичної підготовленості школярів ЕГ ($p < 0,04$) в умовах педагогічного експерименту. Використання комплексу засобів фізичного виховання, спрямованих на залучення першокласників до систематичної рухової активності в умовах сім'ї, позитивно вплинули на показники фізичної підготовленості молодших школярів. Так, після завершення педагогічного експерименту різниця між показниками ЕГ та КГ становила: у «човниковому бігу» 4×9 м у хлопців – 0,6 с, дівчат – 0,7 с; у бігу на 30 м у хлопців – 0,3 с

дівчат – 0,2 с; у стрибку в довжину з місця у хлопців – 8,3 см, дівчат – 9,9 см; у нахилі тулуба вперед з положення сидячи у хлопців – 2,2 см, дівчат – 3,0 см.

Таким чином, можна стверджувати, що розроблена програма взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні є ефективнішою, ніж традиційна, і може бути застосована для збільшення обсягу рухової активності та підвищення фізичної підготовленості першокласників.

Список літератури

1. *Вільчковський Е. С.* Система фізичного виховання молодших школярів : [навч.–метод. посіб. для викл. та студ. вищих навч. закл. освіти I-II рівнів акредитації] / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. *Власюк О. О.* Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. О. Власик. – Д., 2006. – 305 с.
3. *Заєць Л.* Порівняльна гігієнічна оцінка психосоматичного розвитку дітей-дошкільнят і першокласників / Людмила Заєць // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Т. 2. – С. 19-21.
4. *Москаленко Н. В.* Фізичне виховання молодших школярів : монографія. – Д. : Інновація, 2007. – 252 с.
5. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою 1-4 класи / Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, О. Д. Кривчикова, Г. Г. Смолюс. – К. : Освіта, 2012. – С. 331-385.

Стаття надійшла до редколегії 17.03.2012