

**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ****Іван ВОЛОШИН, Юрій ПЕТРИШИН,  
Олена БОДНАРЧУК***Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** Проблема фізичної підготовленості учнів першого класу є актуальною у зв'язку з необхідністю формування функціональних резервів організму дитини. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості на початку навчального року оцінюється як суттєво нижчий від середнього. Під час навчання в першому класі як у дівчат, так і у хлопців, спостерігається поліпшення фізичної підготовленості за результатами усіх випробувань, передбачених новою навчальною програмою з фізичної культури.

**Ключові слова:** здоров'я, рівень фізичної підготовленості, учні першого класу.

**УРОВЕНЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ****Иван ВОЛОШИН, Юрий ПЕТРИШИН,  
Елена БОДНАРЧУК***Львовский государственный университет  
физической культуры*

**Аннотация.** Проблема физической подготовленности учащихся первого класса является актуальной в связи с необходимостью формирования функциональных резервов организма ребенка. Выявлено, что уровень физической подготовленности в начале учебного года оценивается как существенно ниже среднего. Во время учебы в первом классе как у девочек, так и у мальчиков, наблюдается улучшение физической подготовленности по результатам всех испытаний, предусмотренных новой учебной программой по физической культуре.

**Ключевые слова:** здоровье, уровень физической подготовленности, ученики первого класса.

**LEVEL PHYSICAL PREPAREDNESS  
OF PUPILS OF THE FIRST YEAR GRADE****Ivan VOLOCHUN, Iyriy PETRYCHYN,  
Olena BODNARCHUK***Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** The problem of physical fitness of students of the first class is relevant because of the need of functional reserves of the body of the child. Revealed that the level of physical fitness at the beginning of the school year is estimated as significantly below average. While studying in the first grade in girls and in boys observed improved physical fitness on the results of all tests under the new curriculum of physical culture.

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

**Постановка проблеми.** Причини депопуляційних процесів в Україні, на думку Г. Л. Апанасенка, полягають не стільки в соціально-економічній кризі та низькому рівні медицини, скільки у фізичній деградації суспільства [1]. Питання розвитку фізичної підготовленості, що є важливою характеристикою здоров'я, зараховують до актуальних проблем фізичного виховання. Особливе занепокоєння викликає недостатній рівень фізичної підготовленості учнів, які тільки розпочали заняття у школі [3, 7, 9], оскільки в молодшому шкільному віці закладається практично увесь спектр фізичних якостей, які реалізуються в подальшій фізичній активності людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низка досліджень свідчить про негативні зміни в стані здоров'я, фізичній підготовленості й працездатності дітей молодшого шкільного віку, значна кількість яких мають низький рівень фізичної підготовленості та рухової активності [1, 4, 5]. Виявлено також залежність між рівнем фізичної підготовленості у дитинстві та проблемами зі здоров'ям, які виникають у дорослому житті. Багато авторів вважають рівень фізичної підготовленості важливим чинником профілактики захворювань людини [1, 2, 3, 7, 9].

Багато уваги в дослідженнях різних авторів приділяється змістові, структурі й організації фізичної підготовки учнів молодших класів [3, 6, 7, 9]. У програмі для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» для 1–4 класів сформовано такі завдання: розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання

їх у повсякденній та ігровій діяльності, забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості [8].

Однак у реальних умовах, покладаючись тільки на природний розвиток фізичних якостей дитини та при проведенні трьох разів на тиждень уроків фізичної культури, не варто очікувати суттєвих результатів у фізичній підготовленості учнів. Тільки при комплексному застосуванні різних форм та засобів фізичного виховання в освітньому закладі та сім'ї можливо досягнути бажаних результатів.

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:** оцінити рівень фізичної підготовленості учнів перших класів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми рівня фізичної підготовленості учнів.
2. Встановити зміни результатів фізичної підготовленості учнів першого класу впродовж навчального року.
3. Оцінити рівень навчальних досягнень першокласників згідно з вимогами нової програми.

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

**Організація дослідження.** Для визначення рівня фізичного розвитку учнів першого класу проводився констатувальний експеримент на базі загальноосвітніх шкіл № 9, № 13 м. Львова. Було обстежено 103 першокласники протягом навчального року.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична підготовленість є основним компонентом фізичного виховання, який забезпечує певний рівень фізичного та психічного здоров'я. Вона визначається за результатами деяких видів випробувань – одного з найефективніших методів контролю фізичної підготовленості учнів.

У роботі оцінка рівня розвитку фізичних якостей визначалася за загальноприйнятою методикою, яку подано у програмі для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» 1–4 класи [8]. Такі випробування визначають рівень розвитку основних рухових якостей: швидкості (біг 30 м), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), спритності («човниковий» біг 4x9 м із перенесенням предметів).

Аналіз даних, отриманих у результаті проведення випробувань на початку та наприкінці навчання в першому класі показав, що поліпшення відбулось як у хлопців, так і у дівчат ( $p < 0,001$ ). Це пояснюється як природними змінами в розвитку організму дитини, так і впливом занять фізичної культури. У табл. 1 наведено середні показники фізичної підготовленості обстежуваних першокласників.

Слід відзначити, що хлопці мали вищі показники, ніж дівчата, у таких тестах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, «човниковий» біг 4x9 м. Отримані результати фізичної підготовленості учнів збігаються з даними А. Віндюка та О. Власюк [4, 5]. Пояснюється це гетерохронністю розвитку рухових якостей людини. Так, сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопців та дівчат не збігаються. Сила м'язів рук і тулуба в усіх вікових періодах після 6-ти років у хлопців більша, ніж у дівчат [2].

Тільки у випробуванні «нахил тулуба вперед із положення сидячи» результати дівчат були кращими. Згідно з літературними джерелами, найвищі прирости гнучкості спостерігаються з 7 до 8 та з 11 до 13 років, однак, у дівчат рухливість у суглобах приблизно на 10% вища, ніж у хлопців. Це обумовлено більшою природною еластичністю фасцій м'язів та зв'язок жіночого організму [2].

Таким чином, закономірності розвитку рухових якостей, виявлені в ході досліджень, збігаються з даними, наведеними в літературі [2]. Тому в дітей цього віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості, спритності, швидкості, сили.

## Показники рівня фізичної підготовленості першокласників (n = 103)

Навчальні нормативи	Стат. хар-ки	Хлопці (n = 48)		Дівчата (n = 55)	
		початок	кінець	початок	кінець
Біг 30 м, с	M	7,5	6,7*	7,6	7,0*
	SD	0,6	0,6	0,5	0,5
	V, %	8,3	9,3	6,6	7,7
Стрибок у довжину з місця, см	M	108,4	122,2*	90,9	106,3*
	SD	16,0	16,9	15,2	16,1
	V, %	14,8	13,8	16,8	15,2
«Човниковий» біг 4x9м із перенесенням предметів, с	M	14,7	12,5*	15,3	13,1*
	SD	1,0	0,9	1,2	1,3
	V, %	6,8	7,5	8,0	9,5
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	M	1,1	1,9*	5,1	6,2*
	SD	4,0	3,1	5,2	5,4

Примітка. \* – прирости результатів достовірні при  $p < 0,05$ .

Подані у табл. 1 результати показують, що групи були однорідними за результатами бігу на 30 м та у «човниковому» бігу ( $V < 10\%$ ), тоді як за результатами стрибка у довжину з місця ( $V = 10\text{--}20\%$ ) однорідність контингенту була середньою. Значне розсіювання показників спостерігалось в нахилі тулуба вперед із положення сидячи ( $V > 20\%$ ). Суттєва неоднорідність досліджуваного контингенту дітей, напевно, пояснюється високим рівнем гнучкості в частини дітей у результаті занять у хореографічних гуртках та спортивних секціях і низьким рівнем розвитку цієї фізичної якості в решти дітей. Отримані нами результати з бігу на 30 м ( $V < 10\%$ ), стрибка в довжину з місця ( $V = 10\text{--}20\%$ ) та нахилі тулуба вперед із положення сидячи збігаються з результатами, отриманими О. Власюк [5].

Згідно з контрольними навчальними нормативами і вимогами з деяких видів випробувань, користуючись новою (2012 рік) навчальною програмою для ЗНЗ (1–4 класи), ми визначили рівні навчальних досягнень учнів із таких випробувань: стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед та «човниковий» біг 4x9 м (табл. 2).

Таблиця 2

## Оцінювання рівня фізичної підготовленості (%) першокласників (n = 103)

Рівень навчальних досягнень учнів	Стрибок у довжину з місця		Нахил тулуба вперед з положення сидячи		«Човниковий» біг 4x9м	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
початок						
Початковий	6,3	18,2	58,3	32,7	47,9	40,0
Середній	10,4	27,3	10,4	12,7	25,0	34,5
Достатній	20,8	16,4	4,2	14,5	14,6	7,3
Високий	62,5	38,2	27,1	40,0	12,5	18,2
кінець						
Початковий	4,2	5,5	52,1	32,7	4,2	9,1
Середній	10,4	12,7	16,7	10,9	2,1	3,6
Достатній	4,2	10,9	6,3	10,9	10,4	12,7
Високий	81,3	70,9	25,0	45,5	83,3	74,5

Таке випробування як біг 30 м ми не оцінювали з причини відсутності навчального нормативу в 1-му класі. Це випробування починається лише з 4-го класу, хоча, згідно з попередніми програмами, учні виконували його вже в першому класі.

У випробуванні «стрибок у довжину з місця» більшість учнів як на початку (62,5 % хлопців і 38,2 % дівчат), так і наприкінці навчального року (81,3 % хлопців і 70,9 % дівчат), мають високий рівень навчальних досягнень. Спостерігається тенденція поліпшення результатів, що можна пояснити процесами росту, видовженням тіла. Вищі результати в цьому випробуванні характерні для хлопців, що пов'язано з кращими силовими характеристиками (рис. 1).

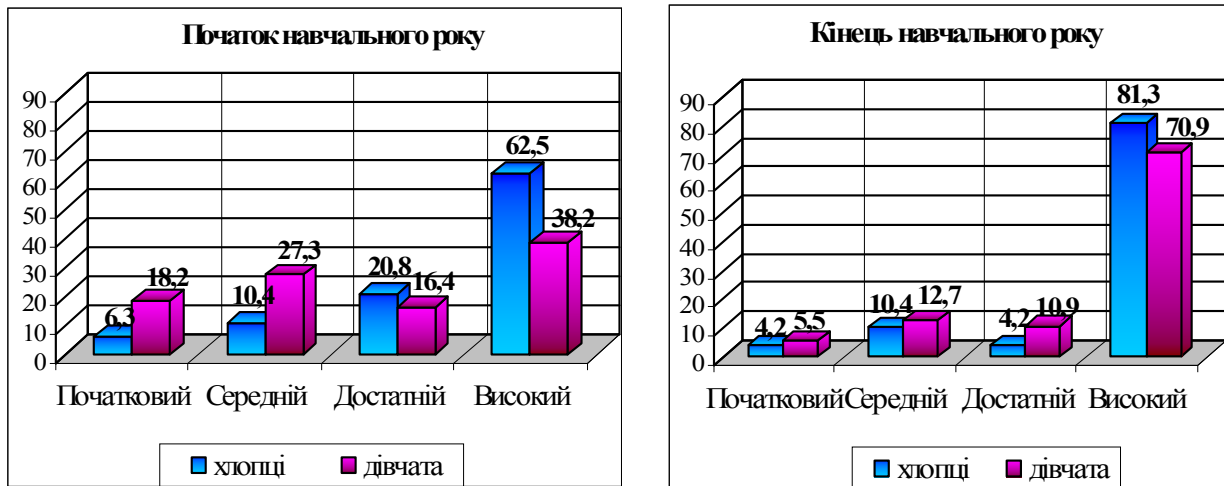


Рис. 1. Рівень навчальних досягнень першокласників у нормативі «стрибок у довжину з місця» (n = 103) (%)

У випробуванні «нахил тулуба вперед із положення сидячи» відсоткове співвідношення дітей із різними рівнями гнучкості за рік змінилося не суттєво. Так, початковий рівень мали 58,3 % хлопців і 32,7 % дівчат першокласників. Високий рівень був характерним для 27,1 % хлопців і 40,0 % дівчат на початку року, цей показник суттєво не змінився в кінці року. На наведених діаграмах можна бачити, що для досить високого відсотка хлопців притаманний початковий рівень гнучкості, а для дівчат – високий рівень гнучкості (рис. 2). Тому саме хлопці потребують застосування додаткових занять для розвитку гнучкості.

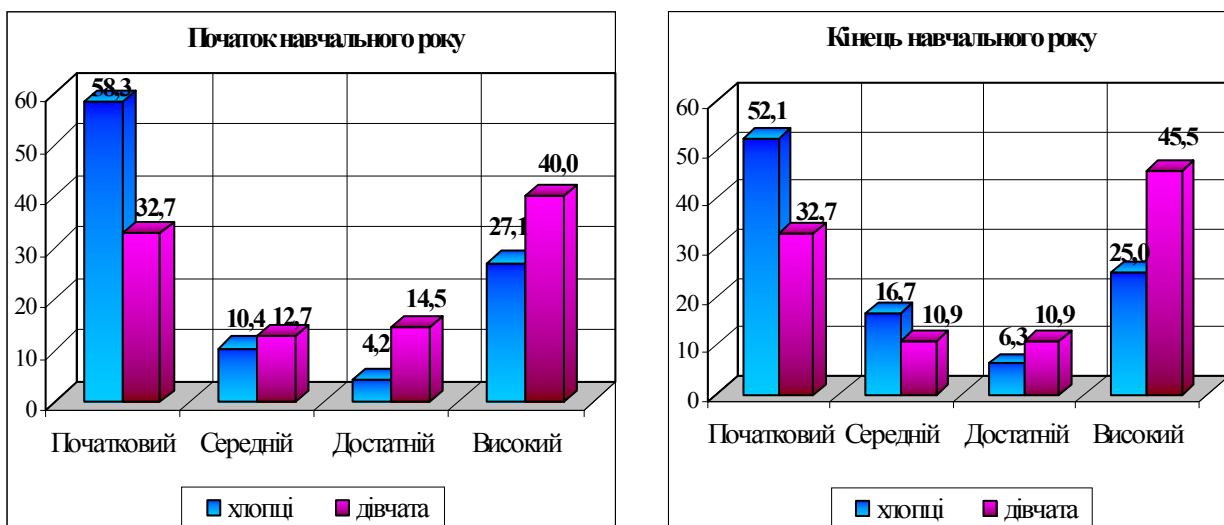


Рис. 2. Рівень навчальних досягнень першокласників у нормативі «нахил тулуба вперед з положення сидячи» (n = 103) (%)

Результати нормативу «човниковий» біг 4×9 м свідчать, що на початку навчального року великий відсоток учнів отримали початковий рівень, серед хлопців він спостерігався у 47,9 % випадків, серед дівчат – у 40,0 %. Можливо, це пов'язано з тим, що таке випробування діти виконували вперше. Значна частина дітей мала середній рівень розвитку спритності, тоді як високий рівень мали лише 12,5 % хлопців і 18,2 % дівчат (рис. 3).

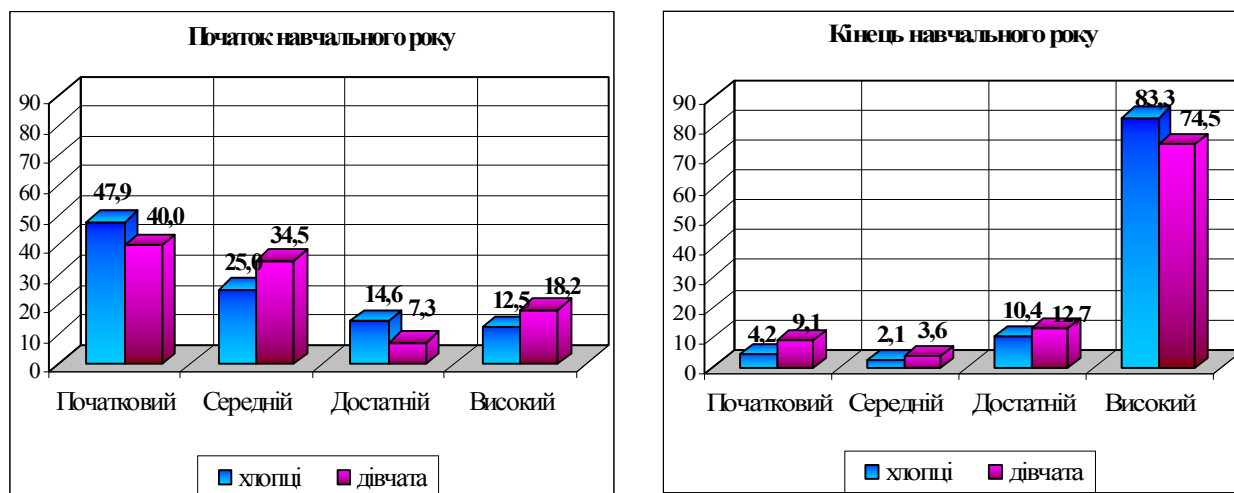


Рис. 3. Рівень навчальних досягнень першокласників у нормативі «човниковий» біг 4×9 м (n = 103) (%)

До закінчення першого класу показники суттєво поліпшилися, у 83,3 % хлопців і 74,5 % дівчат спостерігався високий рівень розвитку спритності. Очевидно, що такий суттєвий приріст пояснюється наявністю сенситивного періоду розвитку спритності та формуванням навички виконання цього випробування учнями.

Було цікаво порівняти отримані результати учнів у випробуванні «стрибок у довжину з місця» з нормативами сусідніх держав [10]. Показники, які ми отримали, виявилися дещо нижчими від нормативних результатів тестів російських «Президентських змагань» (хлопці – 112 см, дівчата – 104 см) у хлопців на 4–5 см (3,7 %), у дівчат – на 14 см (12,5 %). У порівнянні з нормативними оцінками фізичної підготовленості школярів Чехії наші хлопці отримали оцінку нижчу за середню, а дівчата значно нижчу середню. Зіставлення результатів українських першокласників із нормативами для школярів Англії засвідчило, що як хлопці, так і дівчата, отримали оцінку «погано». Упродовж року рівень результатів зріс до «задовільного». Середні значення даних, які ми отримали, значно (на 12,9 % у хлопців і 21,3 % у дівчат) відрізнялися від середніх показників результатів тестів японських школярів (хлопці – 126 см, дівчата – 116 см). При цьому з віком розбіжності зменшувалися.

У випробуванні «нахил тулуба вперед із положення сидячи» за нормативами тестів російських та американських школярів (хлопці – 4 см, дівчата – 6 см) результати, які ми отримали, були нижчими від нормативних показників серед хлопців на 3 см, у дівчат на 1 см. Порівнюючи з нормативами для англійських школярів, отримуємо оцінку «задовільно» у хлопців і оцінку «добре» у дівчат [10]. Підсумовуючи, можемо зазначити, що рівень розвитку швидкісної сили ніг і гнучкості в дітей, яких ми обстежували, був суттєво низьким відповідно до нормативів інших країн.

#### Висновки:

1. Під час навчання в першому класі як у дівчат, так і у хлопців, спостерігається поліпшення ( $p < 0,05$ ) фізичної підготовленості за результатами всіх випробувань. Результати хлопців у швидкісних, швидкісно-силових тестах і тесті на спритність були вищими, ніж у дівчат цього ж віку. Дівчата ж мали перевагу над хлопцями за показниками гнучкості.

2. Високий рівень навчальних досягнень учнів практично в усіх випробуваннях пояснюється невикористанням і «штучно» заниженими новими навчальними нормативами, оскільки

результати фізичної підготовленості українських першокласників відстають від нормативних вимог деяких зарубіжних країн на 3,7–21,3 % і оцінюються як суттєво нижчі від середніх.

3. Отримані результати підтверджують актуальність порушеної проблеми і свідчать про низький рівень фізичної підготовленості першокласників, указують на необхідність оптимізації спеціально організованої рухової активності в колі родини, яку можуть здійснювати батьки учнів.

### Список літератури

1. *Апанасенко Г. Л.* Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2010. – 123 с.
2. *Ареф'єв В. Г.* Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2001. – 384 с
3. *Вільчковський Е. С.* Система фізичного виховання молодших школярів : [навч. – метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
4. *Віндюк А. В.* Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Віндюк А. В.; Запоріжжя, 2002. – 193 с.
5. *Власюк О. О.* Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Власюк О. О. ; ДДІФКіС, 2006. – 305 с.
6. *Дубогай А. Д.* Физкультура: мы и дети / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К. : Здоровье, 1989. – 144 с.
7. *Москаленко Н. В.* Фізичне виховання молодших школярів : монографія. – Д. : Інновація, 2007. – 252 с.
8. 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. Смоліус. – К. : Освіта, 2012. – С. 331-385.
9. *Огністий А. В.* Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку / А. В. Огністий – Т. : ТАЙП, 2010. – 132 с.
10. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.