З.С. Стручкова
канд. пед. наук, доцент кафедри легкої атлетики
Львівського державного інституту фізичної культури

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ ЗАХІДНИХ ОБЛАСТЕЙ УКРАЇНИ

На сучасному етапі найголовнішим є рівень підготовленості молоді і юнацтва. Контрольні тестування свідчать про незадовільний стан розвитку фізичних якостей та можливостей дітей шкільного віку. Тому особливого значення набуває здоровий спосіб життя, який включає педагогічні, психологічні, медико-біологічні, фізіологічні, духовні та моральні засади. Серед них одне із головних місць займає фізична культура і спорт.

Мета роботи – вдосконалення системи контролю за станом фізичного розвитку школярів 8-14 років Західних областей України.

Завдання: 1. Визначити антропометричні (росто-вагові) показники розвитку міських та сільських школярів; 2. Виявити рівень швидкісно-силової підготовки школярів та юних спортсменів; 3. Дослідити кінематичні показники техніки бігу школярів; 4. Рекомендувати засоби контрольного тестування за станом фізичного розвитку дітей шкільного віку.

Методи дослідження: педагогічні спостереження, опитування, телеподометрія, хронометрія, антропометрія, кореляційний аналіз, аналіз науково-методичної літератури.

Організація дослідження: в дослідженні брали участь 287 школярів 8-14 років міських та сільських шкіл, ДЮСШ Львівської, Тернопільської та Закарпатської областей України.

Після опитування в них вимірювались такі антропометричні дані: ріст, вага, довжина тулуба, ніг, стегон, гомілок, стоп кожної ноги. За допомогою рулетки та хронометра визначались результати контрольного тестування для виявлення рівня швидкісно-силової підготовленості школярів в таких вправах, як біг на 60 метрів зі старту, стрибок в довжину та висоту з місця.

За допомогою телеметричного комплексу "Спорт-4" та контактних шипівок (методика доцента Чорнобая В.І.) реєструвались часові періоди опори та польоту кожного кроку. Вимірювання довжини кожного кроку на дистанції давало можливість визначити час, швидкість, темп, ритмовий коефіцієнт (відношення часу польоту до часу опори) та модуль кожного кроку (відношення довжини кроку до довжини ноги) в бігу на 60 метрів.

Всі отримані дані були математично оброблені на ЕОМ з визначенням коефіцієнту кореляції.

Результати роботи: За даними дослідження росто-вагові показники у дітей у віці 8-14 років були такі: ріст – хлопчики 1,26-1,44 м.; дівчата – 1,26-1,46 м. ; вага – 31-36 кГ та 29-34 кГ відповідно. По всіх тих показниках в різних вікових групах діти міських та сільських шкіл значно *не* відрізнялись між собою. За три роки дослідження динаміка росту показників становила 14-20 %.

Треба відзначити, що у віці 8-11 років дівчата розвинуті краще за хлопців за всіма показниками антропометрії.

Рівень швидкісно-силової підготовленості у дітей в віці 8-14 років виявився *низький*, крім показників у юних легкоатлетів в групах початкової підготовки

ДЮСШ міст Львова та Тернополя. Загалом згідно "Єдиній таблиці оцінок" всі результати контрольного тестування можна оцінити між "2" та "3" по п'ятибальній системі оцінок, або самим низьким балом, що свідчить про різни причини недостатньої рухової активності дітей: соціальні, педагогічні та ін.

Вже на першому році занять дітей у групах початкової підготовки з легкої атлетики хлопці та дівчата значно підвищують свій рівень фізичного розвитку, що вимагає значно більш серйозного ставлення до занять фізичною культурою у школах, як засобу здорового способу життя.

Для порівняння результати контрольного тестування у школярів були такі: біг на 30 та 60 м. зі старту – хлопці 5,89 та 11,19 с.; дівчата – 9,6 та 11,51 с. Стрибок в довжину з місця – 1, 03-1,64 м. та 1,09-1,53 відповідно. А юні спортсмени-легкоатлети показали результати у всіх вправах вищі на 15-20%. Результати юних спортсменів першого року тренувань (стаж занять 1-8 місяців) становили: біг 30 м. – хлопці 4,93-5,31 с., дівчата 5,05-5,5 с. стрибок в довжину з місця – хлопці 1,58-2,00 м., дівчата – 1,44-1,99 м. стрибок в висоту з місця – хлопці 0,33-0,48 м., дівчата 0,23-0,41 м..

За індивідуальними максимальними показниками у кожної дитини після контрольного тестування за рівнем швидкісно-силової підготовки можна визначити ступінь спеціальної підготовленості школярів, ефективність роботи вчителя на уроках фізкультури, якість відбору груп початкової підготовки з різних видів спорту.

Для з'ясування перспективності (яка визначається величинами максимальної швидкості та темпу бігу, часом опори, довжиною та модулем кроку на відстані 30-60 м. на дистанції 60 або 100 м.) для занять в ДЮСШ, нами були проаналізовані записи телеподограм у дітей, які займались легкою атлетикою у групах початкової підготовки протягом 1-8 місяців.

У віці одинадцять років (який визначений як найсприятливіший для занять легкою атлетикою) на дистанції 60 м. була показана середня швидкість 5,3-6,1м/с на 16-34 метрах дистанції.

За таким показником як модуль кроку виявилось, що в даному віці діти недостатньо добре використовують свої антропометричні можливості, тобто свою довжину ніг при виконанні бігового кроку за браком відповідної спеціальної сили нижніх кінцівок.

Одним з головних показників перспективності для занять спортом є час опори. В наших дітей він був відносно добрий 0,09-012 с., а ритмовий коефіцієнт дорівнював 1,09-1,94 в.о., що свідчило про легкість (польотність) бігу. Темп кроків складав 3,77-4,12 кр/с, тобто діти біжать короткими кроками, часто.

Оскільки основні події зміни часово-просторових показників відбуваються зі старту до 20-30 м., а стабілізація їх наступає після цього, для з'ясування притаманних всличин кінематичних показників пропонується використовувати для контролю за технікою бігу дистанції на 60 та 100 м. відповідно до віку дитини.

Слід відмітити, що у дітей 10-11 років у 43% випадків спостерігається час опори 0,08-0,10 с., що свідчить про хорошу перспективу в заняттях з різних видів спорту (футбол, легка атлетика тощо).

Для контролю за рівнем розвитку фізичних якостей пропонуємо щомісячно проводити контрольне тестування для школярів за таким порядком: біг 60 та

100 м., стрибок в довжину з місця, стрибок в висоту з місця, біг на 500 м. дівчата та 1000 м. хлопці.

Постійний контроль за рівнем фізичного розвитку школярів з використанням різних засад, в тому числі педагогічних, психологічних, біологічних, духовно-моральних, приведе до здорового способу життя молоді та юнацтва.