

511.47

988

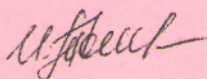
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ТЮХ ІРИНА АНАТОЛІВНА

УДК 796-053.2:3723

**ІНДИВІДУАЛЬНІ НОРМИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення



Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2009

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент Давиденко Олена Віталіївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Офіційні опоненти:

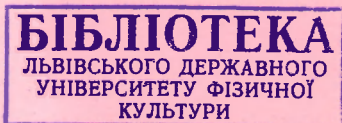
доктор педагогічних наук, професор Максименко Георгій Миколайович, Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка, завідувач кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту

кандидат педагогічних наук, професор Москаленко Наталя Василівна, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової роботи

Захист відбудеться 27 березня 2009 р. о 14⁰⁰ на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1)

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1)

Автореферат розіслано 26 лютого 2009 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

В. І. Воронова

1314

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Реалізація потреби в русі в дитячому віці визначає нормальний іст та життєдіяльність організму, найбільш повне використання його генетичного юнду для розвитку функціональних здібностей та пристосувальних механізмів.

Результати досліджень фізичного здоров'я дітей шкільного віку в останні роки асвідчують, що все більша кількість дітей, підлітків та молоді має низький та ижчий за середній рівні здоров'я (І. І. Вовченко, 2003; В. П. Семененко, 2005; . О. Когут, 2007; В. В. Білецька, 2008) та низький рівень фізичної підготовленості Г. М. Максименко, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2007; Н. В. Москаленко, 2007, та інші).

За останнє десятиліття в системі фізичного виховання значущих позитивних ін не відбулось. Критична ситуація, яка склалась у сфері фізичного виховання і порту, перш за все, обумовлена невідповідністю нормативно-правової бази учасним вимогам, життєвим інтересам та потребам суспільства (М. М. Булатова, . Т. Литвин, 2007).

Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованого ілеспрямованого керованого педагогічного процесу реалізується через агаьнотеоретичні положення (принципи). Дидактичні принципи індивідуалізації а доступності у процесі фізичного виховання, в основному, використовуються при авчанні руховим діям. У системі контролю при розробці нормативів для оцінки ізичної підготовленості ці принципи практично не беруться до уваги.

Чинна система контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів, що унтується на результатах в рухових тестах, не враховує складність досягнення ітьми нормативних результатів через їх індивідуальні, морфологічні, ункціональні, психологічні та конституційні особливості. Науковці підкреслюють, ю вимоги «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості аселення України» (1996) та шкільних програм з фізичної культури не адекватні ункціональним та руховим можливостям дітей та молоді (М. В. Дутчак, 2007; . Ю. Круцевич, 2008, та інші).

Завдяки сучасним математичним методам досліджень у фізичному вихованні ала можливою побудова моделей – норм, що характеризують окремі показники ізичної підготовленості та загального її рівня (С. Г. Приймак, 2003; Т. І. Суворова, 003; Т. І. Лошицька, 2007, та інші). Проте обґрунтування таких моделей для дітей олодшого шкільного віку в спеціальній літературі відсутнє.

Низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості дітей передбачає иження вимог до їх організму в обсязі та спрямованості фізичних навантажень, оординаційній складності вправ при оцінці рівня розвитку фізичних якостей. ритеріями оцінки фізичної підготовленості школярів повинні стати доступні орми, що відповідають індивідуальним можливостям організму кожної дитини.

Використання норм, що враховують принципи доступності та індивідуалізації, системі контролю за фізичною підготовленістю, буде сприяти заміні пріоритетів у

процесі шкільного фізичного виховання з авторитарно-консервативних на особистісно-орієнтовані.

Наукове обґрунтування та розробка доступних нормативів фізичної підготовленості дітей, які мають нижчий за «безпечний» рівень фізичного здоров'я, є актуальним аспектом удосконалення процесу шкільного фізичного виховання.

Зв'язок роботи із науковими планами і темами.

Обраний напрям досліджень виконувався відповідно до теми 2.1.11 «Удосконалення системи Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості школярів та учнівської молоді» (№ державної реєстрації 0101U004940) «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2001–2005 рр.» Державного комітету молодіжної політики, спорту та туризму України, а також відповідно до теми 3.1.6.1.п. «Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах шкіл різного типу» (№ державної реєстрації 0105U0089191) «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Автором обґрунтовані репрезентативність вибірки для розробки індивідуальних норм фізичної підготовленості для школярів у віці 7–9 років, а також орієнтовні доступні нормативи оцінки показників фізичної підготовленості для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити індивідуальні норми фізичної підготовленості для дітей молодшого шкільного віку з метою реалізації принципів доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні.

Задачі дослідження:

1. Вивчити та узагальнити представлені у спеціальній науковій літературі дані з питань удосконалення фізичної підготовленості школярів та підходів до її оцінки у процесі фізичного виховання.

2. Дослідити особливості фізичного стану школярів у віці 7–9 років і визначити пріоритетні показники для кожного віку.

3. Обґрунтувати та розробити індивідуальні норми фізичної підготовленості для дітей 7–9 років з урахуванням статеві-вікових особливостей і фізичного стану.

4. Розробити орієнтовні нормативи фізичної підготовленості, що доступні для школярів 7–9 років з різним рівнем фізичного здоров'я.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – реалізація принципів доступності та індивідуалізації при визначенні нормативів фізичної підготовленості для дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури;
- антропометричні методи досліджень;

- фізіологічні методи дослідження;
- метод оцінки фізичної працездатності з використанням проби Руф'є;
- експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я;
- педагогічні методи досліджень;
- математичні методи обробки отриманих результатів.

Наукова новизна роботи:

– вперше визначені пріоритетні фактори, що забезпечують рівень прояву окремих фізичних якостей дітей у віці 7–9 років з різним рівнем фізичного здоров'я, на підставі вивчення структури фізичного стану та окремих його компонентів;

– вперше індивідуальні норми фізичної підготовленості обґрунтовані не тільки з позиції математичного підходу, але і з урахуванням особливостей розвитку організму, індивідуальних періодів розвитку фізичних якостей та стану фізичного здоров'я сучасних школярів України у віці 7–9 років;

– вперше розроблені орієнтовні нормативи фізичної підготовленості, які доступні для школярів у віці 7–9 років з низьким, нижчим за середній та середнім рівнем фізичного здоров'я, з урахуванням вимог дидактичних принципів індивідуалізації та доступності.

– розроблений алгоритм розрахунку індивідуальних норм фізичної підготовленості молодших школярів у навчальному процесі шкільного фізичного виховання залежно від індивідуальних особливостей організму дітей молодшого шкільного віку для реалізації в наукових дослідженнях.

Практична значущість роботи полягає у розробці індивідуальних норм та нормативів оцінки фізичної підготовленості у процесі шкільного фізичного виховання, що доступні для молодших школярів із нижчим за «безпечний» рівнем фізичного здоров'я, та які забезпечують особистісно-орієнтований напрям процесу фізичного виховання в початкових класах шкіл сучасної України.

Особистий внесок дисертанта. Автором сформульована мета, завдання, напрям досліджень, підбрані методи досліджень, проведений аналіз і узагальнені дані спеціальної літератури, а також визначена актуальність досліджуваної проблеми. Особистий внесок здобувача є визначальним у проведенні досліджень, обробці та аналізі результатів, у формулюванні висновків. У друкованих роботах, які виконані у співавторстві, дисертанту належать організація і проведення експериментальних досліджень фізичного стану, їх статистична обробка та інтерпретація.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Результати досліджень доповідались на конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2006), XI науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2007); XI міжнародному науковому конгресі «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» (Мінськ, 2007); щорічних науково-методичних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури Національного університету фізичного виховання і спорту України (2004–2007 рр.).

Результати отриманих досліджень впроваджені у практику шкільного фізичного виховання середньої загальноосвітньої школи № 108 м. Кисва, а також у навчальний процес НУФВСУ та Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 8 публікаціях, з них 5 – у спеціалізованих виданнях, що затверджені ВАК України.

Структура і обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків, списку використаної літератури. Робота викладена на 166 сторінках основного тексту, ілюстрована 36 таблицями і 18 рисунками. У роботі використано 226 джерел наукової та спеціальної літератури, з яких 11 – іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтована актуальність обраної теми досліджень, сформульовані об'єкт, предмет, мета, завдання; наукова новизна і практична значущість роботи, представлені особистий внесок здобувача, апробація отриманих результатів дослідження; вказана кількість публікацій.

У першому розділі «**Вдосконалення фізичної підготовленості та підходів до її оцінки у процесі фізичного виховання**» проаналізовані та узагальнені дані спеціальної літератури з питань моделювання і особливостей педагогічного контролю за фізичною підготовленістю дітей та молоді у процесі фізичного виховання (В. О. Романенко, 2005, Б. Х. Ланда, 2006 та інші); особливості розвитку та дозрівання організму дітей молодшого шкільного віку (А. Г. Хрипкова та інші, 1990; Ю. А. Ермолаєв, 2001; О. С. Солодков, О. Б. Сологуб, 2001). Підкреслюється вплив стану фізичного здоров'я на фізичну підготовленість школярів.

Наукові дослідження останніх років довели, що з кожним роком погіршуються стан фізичної підготовленості та фізичне здоров'я школярів та молоді (О. В. Андреева, 2002; В. Д. Єднак, 2007; Л. П. Долженко, 2007).

Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що у практиці фізичного виховання дітей та молоді при оцінці фізичної підготовленості не беруться до уваги основні педагогічні принципи – доступності та індивідуалізації. Підкреслюється невідповідність існуючих нормативів фізичної підготовленості віковим та руховим можливостям дітей.

Представлений аналіз засвідчує необхідність удосконалення підходів до тестування та нормативів фізичної підготовленості, з метою адекватної оцінки рівня розвитку фізичних якостей, яка б враховувала особливості функціонального забезпечення організму школярів та рівень їх фізичного здоров'я.

У другому розділі «**Методи та організація досліджень**» описана і обґрунтована система взаємодоповнюючих методів дослідження, які адекватні об'єкту, предмету, меті та завданням роботи.

Результати отриманих досліджень впроваджені у практику шкільного фізичного виховання середньої загальноосвітньої школи № 108 м. Кисва, а також у навчальний процес НУФВСУ та Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 8 публікаціях, з них 5 – у спеціалізованих виданнях, що затверджені ВАК України.

Структура і обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків, списку використаної літератури. Робота викладена на 166 сторінках основного тексту, ілюстрована 36 таблицями і 18 рисунками. У роботі використано 226 джерел наукової та спеціальної літератури, з яких 11 – іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтована актуальність обраної теми досліджень, сформульовані об'єкт, предмет, мета, завдання; наукова новизна і практична значущість роботи, представлені особистий внесок здобувача, апробація отриманих результатів дослідження; вказана кількість публікацій.

У першому розділі «**Вдосконалення фізичної підготовленості та підходів до її оцінки у процесі фізичного виховання**» проаналізовані та узагальнені дані спеціальної літератури з питань моделювання і особливостей педагогічного контролю за фізичною підготовленістю дітей та молоді у процесі фізичного виховання (В. О. Романенко, 2005, Б. Х. Ланда, 2006 та інші); особливості розвитку та дозрівання організму дітей молодшого шкільного віку (А. Г. Хрипкова та інші, 1990; Ю. А. Ермолаєв, 2001; О. С. Солодков, О. Б. Сологуб, 2001). Підкреслюється вплив стану фізичного здоров'я на фізичну підготовленість школярів.

Наукові дослідження останніх років довели, що з кожним роком погіршуються стан фізичної підготовленості та фізичне здоров'я школярів та молоді (О. В. Андреева, 2002; В. Д. Єднак, 2007; Л. П. Долженко, 2007).

Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що у практиці фізичного виховання дітей та молоді при оцінці фізичної підготовленості не беруться до уваги основні педагогічні принципи – доступності та індивідуалізації. Підкреслюється невідповідність існуючих нормативів фізичної підготовленості віковим та руховим можливостям дітей.

Представлений аналіз засвідчує необхідність удосконалення підходів до тестування та нормативів фізичної підготовленості, з метою адекватної оцінки рівня розвитку фізичних якостей, яка б враховувала особливості функціонального забезпечення організму школярів та рівень їх фізичного здоров'я.

У другому розділі «**Методи та організація досліджень**» описана і обґрунтована система взаємодоповнюючих методів дослідження, які адекватні об'єкту, предмету, меті та завданням роботи.

У роботі на всіх етапах дослідження акцентовано увагу на чотирьох групах показників: фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

З метою визначення стану фізичного розвитку випробовуваних школярів вимірювали основні показники, які відображають рівень сформованості функціональних ознак підростаючого організму. Антропометричні вимірювання включали визначення таких показників: зріст, вага, охопит грудної клітини, охопит плеча, охопит талії, охопит стегна, шкірно-жирових складок біцепса, трицепса, під лопаткою, складок живота та гомілки.

Функціональний стан серцево-судинної системи (ССС) оцінювали за такими показниками: частота серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ) у стані відносного спокою, а також, реакція ССС на функціональну пробу з дозованим фізичним навантаженням – проба Руф'є (ЧСС на початку та у кінці першої хвилини відновлення).

Стан дихальної системи організму школярів визначали за значеннями життєвої ємності легень (ЖЄЛ) і результатами функціональних проб із затримкою дихання на вдиханні та видиханні (проби Штанге та Генчі).

Для оцінки фізичної підготовленості використовували 6 контрольних вправ на прояв швидкості, спритності, сили та гнучкості, які входять до системи «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996) і шкільних програм з фізичної культури.

Отримані результати оброблювались за допомогою математичних методів (кореляційний аналіз, факторний аналіз, регресійний аналіз).

Дослідження проводились з 2004-го до 2007-го року в середній загальноосвітній школі № 108 м. Києва. У дослідженнях взяла участь 125 дітей у віці від 7 до 9 років. Всього було залучено 64 хлопчики і 61 дівчинка.

Дослідження проводились у 3 етапи:

На першому етапі (жовтень 2004 – серпень 2005 рр.) вивчалась науково-методична література з теми дисертаційної роботи. Був здійснений аналіз сучасних джерел літератури, вивчені критерії оцінки показників фізичної підготовленості школярів; визначені мета, завдання, об'єкт, предмет та програма досліджень; підібраний контингент та адекватні методи дослідження; розроблені індивідуальні карти дослідження школярів, а також проведено ознайомлення з особливостями програм зі шкільного фізичного виховання.

На другому етапі (вересень 2005 – жовтень 2006 рр.) був проведений констатуючий експеримент, з метою вивчення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та фізичного здоров'я на початку та у кінці навчального року. Проводився аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Були обґрунтовані та розроблені індивідуальні норми показників фізичної підготовленості, а також орієнтовні доступні нормативи фізичної

підготовленості для дітей у віці 7–9 років з низьким, нижчим за середній та середнім рівнем фізичного здоров'я.

Третій етап (листопад 2006 – вересень 2007 рр.) – був присвячений узагальненню результатів дослідження, формулюванню основних висновків за матеріалами проведених досліджень, розробці практичних рекомендацій з удосконалення системи педагогічного контролю за фізичною підготовленістю дітей молодшого шкільного віку.

У третьому розділі «**Фізична підготовленість та її зв'язок з іншими компонентами фізичного стану молодших школярів**» викладені дані констатуючого експерименту на підставі дослідження показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та рівня фізичного здоров'я 125 школярів у віці 7–9 років.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що середньостатистичні значення досліджуваних показників фізичного розвитку не мають достовірних розходжень ($p < 0,05$) із значеннями відповідних показників, що наведені у спеціальній літературі останніх років (Л. Г. Коробейникова, Г. В. Коробейников, 2002; В. П. Семененко, 2005; І. О. Когут, 2006; В. В. Білецька, 2007).

Аналіз стану ССС учнів дозволив виявити, що тільки 16,32 % з них мали ЧСС_{сп} у межах статево-вікової норми. Відхилення у значеннях цього показника від норми як у бік перевищення, так і у бік зменшення, спостерігається в однакової кількості обстежених школярів (по 41,84 %) кожної вікової групи.

Значення АТ у межах статево-вікової фізіологічної норми мали більше, ніж 53 % школярів. У 51,2 % 7-річних, 54,65 % – 8-річних і 46,95 % 9-річних школярів значення цього показника перевищувало вікову норму.

За результатами досліджень у більшості школярів 7-ми та 8-ми років значення ЖЄЛ були нижчими за вікову норму, а у 9-річних школярів – відповідали нормі, або перевищували її.

Статистично значущих відмінностей у результатах функціональних проб з затримкою дихання на вдиханні та видиханні у обстежених дітей порівняно з віковими нормативами не виявлено. У 8-річних школярів у пробі Генчі результати дівчаток були вищими за показники хлопчиків майже вдвічі.

Рівень фізичної працездатності в наших дослідженнях оцінювався опосередковано, за значенням індексу Руф'є. Більшість школярів (83,2 %) мала задовільну та погану реакцію на пробу і, відповідно, рівень працездатності; 12 % школярів – середній рівень; 3,2 % – добрий та 1,6 % дітей – високий рівень працездатності.

Під час досліджень було з'ясовано, що більшість школярів мали низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я (РФЗ). Розподіл обстежених школярів 7–9 років за рівнями фізичного здоров'я представлений на рис. 1. Чим старші за віком були діти, тим у більшій кількості з них виявлений низький РФЗ.

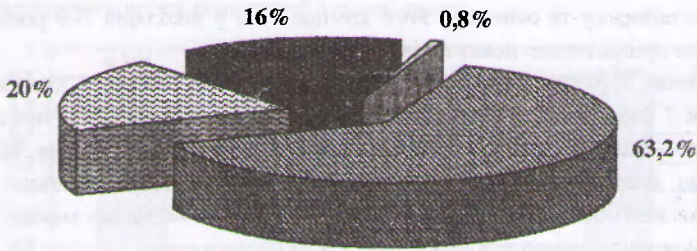


Рис. 1. Розподіл досліджуваних школярів 7–9 років за рівнями фізичного здоров'я:

■ -низький; ▨ -нижчий за середній; ■ -середній; ▤ -вищий за середній

Тестування фізичної підготовленості дозволило дослідити рівень розвитку основних фізичних якостей та виявити, які з них є провідними та відстаючими. Провідними, тобто такими, до яких діти індивідуально схильні, вважали такі фізичні якості, за прояв яких в результаті тестування школярі отримали оцінку «відмінно». До таких якостей в усіх вікових групах належали спритність та сила (м'язів черевного пресу).

Аналізувались і результати тестування учнів, за виконання яких вони отримали «0», «1» і «2» бали. Ці фізичні якості вважали «відстаючими».

У обстежених школярів 7-ми років до відстаючих рухових якостей належали швидкість (30 % дітей), спритність (25 % дітей) та сила м'язів ніг (25 % дітей).

У 8-річному віці такими якостями були: швидкість (40,5 %), спритність (25 % дітей) та гнучкість (28,6 % дітей).

У школярів 9-ти років до відстаючих фізичних якостей належали: швидкість (44,2 %), сила м'язів ніг (34,9 %) та гнучкість (65,1 %).

Таким чином, до відстаючих рухових якостей у більшості випробовуваних школярів належали: швидкість (близько 38 % дітей) та гнучкість (більше ніж 35 %).

Необхідно зазначити, що з віком збільшується кількість дітей, які отримали за прояв гнучкості незадовільні оцінки, що підтверджує дані про сенситивні періоди розвитку рухових якостей, а саме – регресивні зміни гнучкості.

Таким чином, вимоги «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996) недоступні для дітей молодшого вікового віку. Особливо це стосується дітей з низьким та нижчим за середній РФЗ, які склали 83,2 % випробовуваних школярів. Цей результат дозволив прийти до висновку, що для таких дітей необхідно переглядати критерії оцінки фізичної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних можливостей, особливостей фізичного стану, вікового розвитку та доступності тестових вправ.

Розробка індивідуально-доступних норм вимагала вивчення особливостей фізичного розвитку та основних його компонентів у школярів 7–9 років, з метою визначення пріоритетних показників для кожного віку.

Вивчення структури фізичного стану дітей у віці 7–9 років дало можливість визначити 3 фактора. До першого фактора увійшли показники фізичного розвитку, до другого – показники діяльності ССС (ЧСС у спокої та значення ЧСС у пробі Руф'є), до третього – деякі показники антропометрії та показники моторики. Необхідно зазначити, що чим старші школярі, тим більшою мірою показники фізичного розвитку обумовлюють структуру фізичного стану.

У структурі фізичного розвитку у школярів 7-ми років усі вимірювані показники фізичного розвитку також розподілились по групам у 3 фактора (82,32 % всієї вибірки), у школярів 8-ми років – в один (70,56 % всієї вибірки), а у школярів 9-ти років – у два (82,46 % всієї вибірки). У 7-ми річному віці визначальне значення мають охватні розміри тіла (36,1 % всієї вибірки), а у 9-ти річному – шкірно-жирові складки (45,55 % всієї вибірки). Як свідчать отримані результати, пріоритетність окремих показників, що характеризують фізичний розвиток, в різному віці мінлива, і відрізняється залежно від паспортного віку дитини.

Факторний аналіз структури функціонального стану організму випробовуваних дітей визначив рейтинг показників, які характеризують фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.

Для 7-ми та 8-ми річних дітей пріоритетність факторів залишається незмінною, а визначальним був стан серцево-судинної системи (значення ЧСС). Серед 9-річних значущість ЧСС_{сп} як фактора переходить на друге місце, а значення АТ – на третє. Головний фактор функціонального стану для цих дітей – реакція ССС на пробу з дозованим фізичним навантаженням (значення ЧСС на початку та в кінці першої хвилини відновлення).

Розподіл показників та внесок їх у загальну структуру фізичного стану обстежених дітей відрізнявся, що відображає специфіку кожної статеві-вікової групи, гетерохронність розвитку організму і тісний взаємозв'язок основних компонентів фізичного стану.

Кореляційний аналіз показників фізичного стану школярів у віці 7–9 років проводився для оцінки взаємозв'язків показників окремих компонентів фізичного стану з результатами в рухових тестах, з метою використання найбільш значущих з них для розробки індивідуальних норм прояву окремих фізичних якостей. У результаті були виявлені взаємозв'язки в діапазоні r від $-0,939$ до $0,78$.

На рис. 2 представлений діапазон кореляційних взаємозв'язків між досліджуваними показниками фізичного стану і результатами в рухових тестах.

Таким чином, при розробці індивідуальних норм прояву окремих фізичних якостей враховувались особливості розвитку організму школярів, логіка педагогічного процесу фізичного виховання та можливість сприяти у процесі

фізичного виховання покращенню тих показників фізичного стану, які найбільшою мірою обумовлюють прояв конкретної рухової якості.

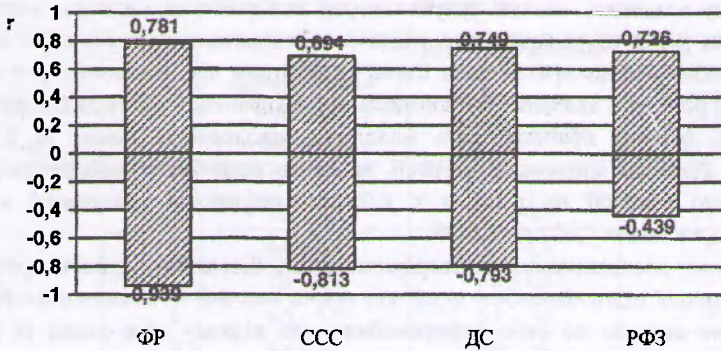


Рис. 2. Діапазон кореляційних взаємозв'язків результатів тестування фізичної підготовленості з показниками фізичного стану школярів 7–9 років:

ФР – показники фізичного розвитку; ССС – показники серцево-судинної системи; ДС – показники дихальної системи; РФЗ – рівень фізичного здоров'я

У четвертому розділі «Обґрунтування та розробка індивідуальних норм фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку» обґрунтовані та розроблені індивідуальні норми фізичної підготовленості у вигляді рівнянь регресії індивідуально-доступних результатів прояву окремих фізичних якостей для дітей у віці 7–9 років з різним РФЗ.

Рівень фізичної підготовленості характеризується станом прояву фізичних якостей, що забезпечується відповідними функціональними можливостями конкретних систем організму. Кожна людина має певні можливості в прояві своєї рухової діяльності, що визначається станом здоров'я та функціональними можливостями організму.

До формули розробки норм індивідуально-доступних результатів увійшли різні змінні, які були відібрані за допомогою факторного та кореляційного аналізів. Змінні величини, що увійшли до рівнянь регресії, відрізнялися залежно від статі та віку. Окрім цього, до кожної норми увійшов РФЗ у бальній оцінці.

Індивідуально-доступні норми фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку можуть стати підґрунтям для вибору спрямованості індивідуальної роботи над розвитком окремих фізичних якостей, для профілактики розповсюджених у дитинстві захворювань, для зміцнення здоров'я у процесі шкільного фізичного виховання. Таким чином, при особистісно-орієнтованій спрямованості фізичного виховання дотримання принципів індивідуалізації та доступності розповсюджується і на систему контролю за фізичною підготовленістю і її оцінку.

Усього було розроблено 36 регресійних рівнянь для кожної статево-вікової групи для 6 основних тестових вправ: «біг 30 м», «човниковий біг 4 × 9 м», «стрибок довжину з місця», «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «згинання і озгинання рук в упорі, лежачи на підлозі» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв.». При розробці рівнянь враховували стать, паспортний вік, закономірності вікового фізичного розвитку, значення функціональних показників ССС та дихальної системи організму, фізичну працездатність молодших школярів та рівень їх фізичного вправ. Рівняння множинної регресії, за якими розроблені індивідуальні норми статистично значущі на рівні $p < 0,05$, а коефіцієнти множинної кореляції аходяться в межах $0,621 \leq r < 0,991$.

Нашими дослідженнями підтверджено думку більшості фахівців про низький рівень фізичної підготовленості дітей, які мають нижчий за «безпечний» РФЗ. Цей контингент вимагає до себе диференційованого підходу при оцінці їх рухових здібностей.

Нормативи шкільних програм є високими для досягнення позитивних оцінок більшістю школярів та не враховують індивідуальні особливості організму і РФЗ.

З метою контролю за динамікою фізичної підготовленості школярів у віці 7–9 років з різним РФЗ були розроблені орієнтовні нормативи, які дозволили здійснити адаптацію отриманих школярами результатів у тестах на три рівні: доступну норму переважної більшості, оптимально-доступну норму та максимально-доступну норму. Розробка орієнтовних нормативів проводилась на підставі визначення середньостатистичного значення результатів індивідуально-доступних норм випробовуваних у кожному тесті (\bar{x} ; S) для усіх статево-вікових груп.

Результати у тестових вправах, які знаходились у діапазоні норми переважної більшості, свідчать про те, що вони доступні можливостям дітей у віці 7–9 років, які навчаються у початковій школі.

Результати, що знаходяться у діапазоні оптимально-доступної норми, свідчать про достатній рівень розвитку фізичних якостей, що відповідає оцінці «добре».

Якщо результати в тестових вправах знаходяться у діапазоні максимально-доступних норм, то це свідчить про те, що ці фізичні якості є провідними для цього школяра і відповідають оцінці «відмінно».

У табл. 1 представлені розроблені орієнтовні нормативи для школярів у віці 7–9 років, що адаптовані до їх РФЗ.

Значення результатів розроблених орієнтовних нормативів для школярів у віці 7–9 років з низьким, нижчим за середній та середнім РФЗ знижують вимоги до вправ фізичних якостей для цього контингенту порівняно з нормативами шкільних програм з фізичної культури та «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996), що сприяє підвищенню мотивації школярів для участі в уроках та інших формах організації занять фізичними вправами. Розроблені нормативи враховують функціональні та рухові можливості організму школярів із нижчим за «безпечний» РФЗ.

Орієнтовні нормативи у рухових тестах для школярів 7–9 років, що адаптовані до рівня фізичного здоров'я

Руховий тест	Вік, років	Стать	Доступні нормативи		
			Доступна норма переважної більшості	Оптимально-доступна норма	Максимально-доступна норма
Біг 30 м, с	7	Х	7,7 – 6,8	6,7 – 6,3	< 6,3
		Д	7,8 – 7,2	7,1 – 6,9	< 6,9
	8	Х	6,8 – 6,3	6,2 – 5,9	< 5,9
		Д	7,1 – 6,6	6,5 – 6,3	< 6,3
	9	Х	6,5 – 5,9	5,8 – 5,4	< 5,4
		Д	6,6 – 6,2	6,1 – 5,9	< 5,9
Човниковий біг 4 × 9 м, с	7	Х	14,1 – 13,0	12,9 – 12,4	< 12,4
		Д	14,3 – 13,1	13 – 12,6	< 12,6
	8	Х	13,8 – 12,7	12,6 – 12,2	< 12,2
		Д	13,9 – 13,0	12,9 – 12,4	< 12,4
	9	Х	13,2 – 12,2	12,1 – 11,6	< 11,6
		Д	13,5 – 12,8	12,7 – 12,2	< 12,2
Стрибок у довжину з місця, см	7	Х	100 – 124	125 – 137	> 137
		Д	98 – 115	116 – 124	> 124
	8	Х	119 – 128	129 – 134	> 134
		Д	105 – 120	121 – 128	> 128
	9	Х	133 – 150	151 – 160	> 160
		Д	110 – 125	126 – 135	> 135
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7	Х	1 – 5	6 – 8	> 8
		Д	2 – 6	7 – 11	> 11
	8	Х	4 – 6	7 – 9	> 9
		Д	5 – 9	10 – 13	> 13
	9	Х	4 – 6	7 – 9	> 9
		Д	6 – 9	10 – 14	> 14
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	7	Х	6 – 10	11 – 16	> 16
		Д	3 – 5	6 – 8	> 8
Піднімання в сід за 1 хв., разів	7	Х	18 – 21	22 – 26	> 26
		Д	16 – 20	21 – 24	> 24

Діапазон нормативів у тестах «згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі» та «піднімання в сід за 1 хв.» «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996) для більшості 8-ми та 9-ти річних дітей нашої вибірки з різними рівнями фізичного здоров'я були доступними: оцінка «3» бали відповідала орієнтовному нормативу доступної норми переважної більшості, оцінка «4» бали – оптимально-доступній нормі, а оцінка «5» балів – максимально-доступній нормі. Саме тому нормативи в цих тестах не переглядалися нами для корекції оцінки фізичної підготовленості для цього контингенту школярів.

З метою перевірки коректності розроблених орієнтовних нормативів для молодших школярів з різним РФЗ було здійснено порівняння отриманих оцінок за тестування за розробленими нормативами із відповідними оцінками «Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996).

Так наприклад, у тестовій вправі «біг 30 м» у кінці навчального року 64,7 % школярів показали результати, що знаходились в діапазоні доступної норми переважної більшості, а за держтестами оцінку «3» отримали лише 17,65 % школярів. Максимально-доступної норми досягли 11,76 % школярів, а оцінку «5» за держтестами не отримав жоден учень.

У тестовій вправі «човниковий біг 4 × 9 м» близько 12 % школярів показали результати, що відповідають нормі переважної більшості, 29,4 % школярів – оптимально-доступній нормі, а 53 % дітей – максимально-доступній нормі. Нормативні вимоги держтестів на оцінку «3», «4» і «5» виконали 23 %, 17,6 % та 47 % школярів відповідно. Решта учнів набрали менше, ніж 3 бали в цьому тесті.

У тестовій вправі «стрибок у довжину з місця» розширення діапазону значень оптимально-доступної та максимально-доступної норм дозволило збільшити кількість школярів, які отримали більш високі оцінки, порівняно з держтестами, на оцінки «4» та «5». Максимально-доступні результати показали 17,6 % школярів, а оцінку «5», яка б узгоджувалася з держтестами, не отримав жоден учень.

У тесті на гнучкість діапазон запропонованих нами нормативів дозволив більшій кількості школярів (35,5 %, а згідно з держтестами – 23,5 %) показати результати, що відповідають нормі переважної більшості. Аналогічно, більша кількість дітей показала результати, що відповідають оптимально-доступній нормі – 17,6 % дітей, а згідно з вимогами держтестів – 5,9 % школярів.

Зниження нормативних вимог та розширення діапазонів нормативів порівняно з держтестами дозволяє отримувати більш високі оцінки дітям з низьким, нижчим за середній та середнім РФЗ. Таким чином, оцінка фізичної підготовленості дітей у віці 7–9 років із нижчим за «безпечний» РФЗ адаптована до можливостей цього контингенту. Це підвищує мотивацію учнів до участі в уроках фізичної культури, посилює позитивні емоції, зацікавлює в отриманні більш високих оцінок при тестуванні рухових якостей, отже, сприяє збереженню здоров'я та корекції його рівня.

У п'ятому розділі «Аналіз та обговорення результатів дослідження» підбиті підсумки дисертаційного дослідження, узагальнені його результати. Представлені три групи даних: підтверджувальні, доповнюючі та нові.

Результати наших досліджень *підтверджують* дані про нерівномірність змін соматометричних показників фізичного розвитку школярів, що пов'язане з особливостями дозрівання дітей молодшого шкільного віку (Л. В. Волков, 2002; О. В. Шиян, 2004; Б. Х. Ланда, 2006; Н. Л. Носова, 2008).

Також *підтверджені* дані ряду авторів (Р. Масауд, 1998; І. І. Вовченко, 2003; В. П. Семененко, 2005; І. О. Когут, 2006, та ін.) про те, що кожного року збільшується кількість дітей, у яких стан здоров'я знаходиться нижче «безпечного» рівня.

Більшість дітей молодшого шкільного віку має низький рівень фізичної підготовленості та не здатна виконувати на позитивні оцінки контрольні нормативи шкільних програм з фізичної культури та вимоги «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (Т. Ю. Круцевич, 2007; Н. В. Москаленко, 2007).

Доповнена інформація інших дослідників про:

- структуру фізичного стану дітей молодшого шкільного віку та взаємозв'язок його компонентів: фізичного розвитку, функціонального стану, що забезпечують прояв фізичних якостей (І. В. Хмельницька, 2006);

- стан фізичної підготовленості та динаміку її показників залежно від віку та статі дітей молодшого шкільного віку (І. Д. Глазирін, 2003; С. В. Сембрат, 2005; П. П. Коханець, 2006);

- особливості розвитку фізичних якостей, що потребує чіткого індивідуального підходу з урахуванням функціонування основних систем організму школярів та індивідуальної схильності до рухової діяльності (Н. Г. Огієнко, 2001);

- необхідність розробки спеціальних підходів до оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку із нижчим за «безпечний» рівнем фізичного здоров'я (В. В. Білецька, 2008).

Абсолютно новим є:

- розробка індивідуально-доступних норм для оцінки фізичної підготовленості, які науково обґрунтовані не тільки з позиції математичного підходу, але і з урахуванням особливостей розвитку і дозрівання організму сучасних школярів України у віці 7–9 років, логіки педагогічного процесу, а також можливості впливати у процесі шкільного фізичного виховання на зміну показників, що входять у регресійні рівняння;

- провідні фактори, що забезпечують рівень прояву окремих фізичних якостей дітей у віці 7–9 років, на підставі вивчення факторної структури фізичного стану молодших школярів та окремих його компонентів;

- індивідуальні норми фізичної підготовленості у вигляді рівнянь для розрахунку індивідуально-доступних результатів прояву швидкості, спритності,

гнучкості, сили м'язів рук, ніг та черевного пресу дітей молодшого шкільного віку з урахуванням рівня їх фізичного здоров'я;

- впровадження у практику шкільного фізичного виховання норм фізичної підготовленості у вигляді рівнянь для розрахунку індивідуально-доступних результатів прояву фізичних якостей дітей 7–9 років;

- орієнтовні нормативи оцінки прояву фізичних якостей дітей у віці 7–9 років з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями фізичного здоров'я. Ці нормативи дозволили диференціювати дітей залежно від виконання ними норми переважної більшості, оптимально-доступної та максимально-доступної норми розвитку фізичних якостей;

- розробка алгоритму розрахунку доступних норм прояву фізичних якостей молодших школярів залежно від індивідуальних особливостей організму (для реалізації в наукових дослідженнях).

Таким чином, мета роботи досягнута. Розроблені індивідуально-доступні нормативи оцінки рівня розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, спритності) в конкретних тестових вправах, що дозволяє використовувати норми для вдосконалення процесу фізичного виховання молодших школярів в різних формах організації занять в особистісно-орієнтованому напрямку.

Запропоновані в роботі нормативи оцінки рівня розвитку окремих фізичних якостей дозволяють об'єктивно оцінити індивідуальні можливості дітей з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями фізичного здоров'я та вмотивувати дітей підвищити РФЗ за допомогою фізичних вправ для досягнення позитивних оцінок у тестуванні фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури з проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання та фізичної підготовленості школярів та молоді виявив відсутність інформації про наукове обґрунтування критеріїв оцінки індивідуального рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку залежно від рівня їх фізичного здоров'я. У системі педагогічного контролю за рівнем прояву фізичних якостей молоді фахівцям з фізичного виховання необхідно враховувати принципи доступності та індивідуалізації, що дозволяють процесу шкільного фізичного виховання набути особистісно-орієнтованого характеру.

2. Середньостатистичні значення показників фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, а також рівня фізичного здоров'я школярів нашої вибірки відповідали даним, що наведені у спеціальній літературі останніх років для дітей молодшого шкільного віку м. Києва. Результати констатують, що 83,2% випробовуваних школярів мають низький, нижчий за середній та середній рівні фізичного здоров'я.

3. Аналіз результатів педагогічного тестування дозволив визначити провідні та відстаючі фізичні якості у дітей досліджуваних статеві-вікових групах. Серед 7-річних школярів домінували над рештою фізичних якостей такі: спритність (22,5 %), сила м'язів черевного пресу та сила рук (30 %); у 8-річних – спритність (76,2 %); у 9-річних – спритність (46,51 %) та сила м'язів черевного пресу (51,85 %). До відстаючих фізичних якостей, в основному, належали такі: сила ніг (у 25 % 7-річних та у 28,37 % 8-річних дітей) та гнучкість (у 10 % 7-річних, у 28,57 % 8-річних та у 65,11 % 9-річних дітей).

4. Проведений факторний аналіз фізичного стану дітей у віці 7–9 років та окремих його компонентів дозволив виявити пріоритетні показники (фактори) фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, які мають переважальне значення для прояву фізичних якостей у дітей кожної статево-вікової групи. До них належали охватні розміри тіла, товщина шкірно-жирових складок, значення індексу Руф'є і результати у пробах Штанге та Генчі. Значення коефіцієнтів кореляції між окремими показниками фізичного стану і результатами педагогічного тестування дітей молодшого шкільного віку підтвердили наявність значущих взаємозв'язків між цими показниками у діапазоні r від $-0,939$ до $0,78$. Це дозволило обґрунтовано ввести до формул для розрахунку індивідуально-доступних результатів конкретних рухових тестів інформативно-пріоритетні показники окремих компонентів фізичного стану молодших школярів.

5. Було розроблено та обґрунтовано 36 рівнянь для визначення індивідуально-доступного результату в прояві окремих фізичних якостей (індивідуальні норми фізичної підготовленості) у тестах «біг 30 м», «човниковий біг 4×9 м», «стрибок у довжину з місця», «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «згинання-розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв.». Розробка індивідуальних норм фізичної підготовленості для дітей 7–9 років з різним рівнем фізичного здоров'я ґрунтувалась на введенні в регресійні рівняння в якості змінних величин окремих показників компонентів фізичного стану, які належали до I та II факторів, а також мали значущі кореляційні взаємозв'язки із результатами педагогічного тестування прояву фізичних якостей. Окрім того, в кожну індивідуальну норму було включене значення РФЗ (у балах).

Значення показників, що входять до рівнянь, можуть змінюватись за рахунок використовуваних засобів і методів, які дають змогу здійснювати корекцію змісту процесу фізичного виховання для досягнення належного рівня базових фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку при відповідному рівні фізичного здоров'я.

6. На підставі індивідуальних норм були розроблені орієнтовні нормативи оцінки розвитку фізичних якостей, що адаптовані для школярів у віці 7–9 років різної статі з низьким, нижчим за середній та середнім РФЗ. Ці нормативи дозволяють розподіляти результати в тестових вправах за такими рівнями: норма переважної більшості, оптимально-доступну та максимально-доступну норми розвитку фізичних якостей.

Розроблені орієнтовні нормативи оцінки показників фізичної підготовленості мають ширший діапазон значень для отримання оцінок «4» та «5» балів, ніж у «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996), що дозволяє школярам з низьким, нижчим за середній та середнім РФЗ отримати позитивні оцінки в тестуванні рівня розвитку фізичних якостей; як наслідок, підвищується їх мотивація до відвідання уроків фізичної культури, про що свідчить зменшення кількості школярів, які не досягли індивідуально-доступної норми, з 34,7 % на початку навчального року до 5,3 % – в кінці навчального року.

7. Розроблені нормативи можуть слугувати орієнтиром для вдосконалення фізичної підготовленості учнів з різним РФЗ та корекції її рівня у процесі фізичного виховання. Застосування дидактичних принципів доступності та індивідуалізації в системі оцінки фізичної підготовленості молодших школярів дозволяє вчителю підібрати адекватні індивідуальним особливостям школярів засоби і методи фізичного виховання, що підвищує його ефективність та мотивацію до занять фізичними вправами.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці та обґрунтуванні методичних підходів, що дасть можливість фахівцям з фізичного виховання підбирати адекватні індивідуальним особливостям школярів з різним РФЗ засоби та методи фізичного виховання для зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Тюх И. А. Анализ результатов выполнения нормативов государственной системы тестирования физической подготовленности младшими школьниками г. Киева / И. А. Тюх // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2006. – № 2. – С. 105–110.
2. Давиденко Е. В. Соразмерность уровня проявления двигательных способностей и нормативных требований государственной системы оценки физической подготовленности населения Украины / Е. В. Давиденко, И. А. Тюх // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 9. – С. 27–30. *Участь здобувача полягає у проведенні педагогічних досліджень, інтерпретації отриманих даних та написанні окремих положень статті.*
3. Тюх І. А. Факторний аналіз параметрів фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / І. А. Тюх // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : ЛДІФК, 2007. – С. 44.
4. Тюх І. А. Особливості моделювання індивідуальних показників фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання / І. А. Тюх // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. С. С. Ермакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 12. – С. 148–151.

5. Тюх І. А. Індивідуально-доступні моделі результатів вияву спритності для дітей 7–9 років із різними рівнями фізичного здоров'я / І. А. Тюх // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 261–264.

6. Тюх І. А. Динаміка фізичної підготовленості учнів одного паспортного віку під впливом начального матеріалу по фізичному вихованню різних класів. – Фізична культура, спорт та здоров'я нації / І. А. Тюх // Зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 178–180.

7. Тюх І. А. Математические модели результатов проявления двигательных качеств детей 7-летнего возраста / И. А. Тюх // XI Междунар. науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». – Минск, 2007. – С. 197–199.

8. Давиденко Е. В. Критерии оценки показателей физической подготовленности младших школьников с разным уровнем физического здоровья в процессе физического воспитания / Е. В. Давиденко, И. А. Тюх // XII Междун. науч. конгресс «Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конф. – М. : Физическая культура. – 2008. – С. 278. *Участь здобувача полягає у проведенні педагогічних досліджень і написанні тез.*

АНОТАЦІЇ

Тюх І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості младших школьников в процесі фізичного виховання. – Рукопись.

Дисертація на соискание ученої ступені кандидата наук по фізичному вихованню і спорту по спеціальності 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.

Дисертація посвячена проблемі удосконалення фізичної підготовленості і нормативів її оцінки для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я.

Аналіз спеціальної науково-методическої літератури, а також обобщення досвіду керівників спеціалістів по проблемі удосконалення процесу фізичного виховання і фізичної підготовленості молоді виявив відсутність даних про наукове обґрунтування в системі педагогічного контролю критеріїв оцінки індивідуального рівня розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, в залежності від рівня їх фізичного здоров'я. При розробці і обґрунтуванні нормативів фізичної підготовленості різних груп населення в дослідженій літературі спеціалісти фізичного виховання не враховують принципи доступності і індивідуалізації, які є важливими принципами педагогіки.

Розробка обґрунтованих критеріїв оцінки фізичної підготовленості для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я визначила мету роботи.



Материалы диссертационной работы получены при проведении исследований в средней школе № 108 г. Киева. Исследуемый контингент – 125 детей в возрасте 7–9 лет.

В результате диссертационного исследования были получены данные, характеризующие состояние физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической работоспособности, физического здоровья и физической подготовленности школьников 7–9 лет.

При оценке уровня физического состояния были получены данные о том, что среднестатистические значения измеряемых показателей практически не отличались от данных, представленных в литературе для этой категории школьников.

Анализ состояния функциональных систем выявил достаточно большой разброс в значениях показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Следует отметить большую вариабельность значений ЧСС_н среди мальчиков 8-ми и 9-ти лет по сравнению с девочками.

В ходе исследований выявлено, что основное количество испытуемых школьников имело низкий, ниже среднего и средний уровни физического здоровья, что влияло на уровень их физической подготовленности.

На основе использования факторного и корреляционного анализа были определены приоритетные показатели физического состояния организма и их взаимосвязь с основными физическими качествами школьников 7–9 лет, что послужило основой для разработки доступных норм физической подготовленности в виде уравнений регрессии, которые позволяют рассчитать индивидуальные значения результатов проявления отдельных физических качеств детей 7–9 лет с разным уровнем физического здоровья.

Всего было разработано 36 регрессионных уравнений для 6 основных тестовых упражнений на проявление быстроты, ловкости, гибкости, силы, скоростно-силовых способностей для каждой возрастно-половой группы. При разработке уравнений учитывали пол, паспортный возраст, общие закономерности динамики физического развития, значение функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, физическую работоспособность младших школьников и уровень их физического здоровья.

В каждое уравнение были включены разные переменные, отобранные с помощью факторного и корреляционного анализов, в том числе значения отдельных показателей физического состояния, с учетом возможности влияния на эти переменные в процессе физического воспитания; также была включена балльная оценка уровня физического здоровья. Переменные величины различались в зависимости от возраста и пола детей.

На основе индивидуально-доступных норм были разработаны ориентировочные нормативы оценки проявления физических качеств для школьников с низким, ниже среднего и средним уровнями физического здоровья,



которые позволяют ранжировать результаты в двигательных тестах по уровням: норма преобладающего большинства, оптимально-доступная и максимально-доступная нормы развития физических качеств. Нормативные требования имеют более широкий диапазон значений на оценки «хорошо» и «отлично» в сравнении с нормативами государственных тестов. Это позволит школьникам с низким, ниже среднего и средним уровнями физического здоровья получать положительные оценки в контрольных упражнениях, что повышает мотивацию к участию детей в уроках физической культуры, а, так же в тестировании физической подготовленности.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, физическая подготовленность, физическое здоровье, индивидуальные нормы физической подготовленности.

Тюх І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.

У дисертації розглядається проблема удосконалення нормативів оцінки фізичної підготовленості школярів 7–9 років з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями фізичного здоров'я.

Метою роботи є обґрунтування і розробка індивідуальних норм фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку для реалізації принципу доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні.

У роботі представлені результати дослідження фізичного стану дітей 7–9 років, визначені основні його компоненти; розроблені індивідуальні норми показників фізичної підготовленості для кожної статево-вікової групи; обґрунтовані орієнтовні доступні нормативи оцінки з урахуванням рівня фізичного здоров'я.

Доповнені дані щодо закономірностей взаємозв'язку фізичного здоров'я та фізичної підготовленості у школярів 7–9 років. Розширене теоретичне уявлення щодо критеріїв оцінки фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, індивідуальні норми фізичної підготовленості.

Tyukh I. A. Individual norms of physical fitness of junior school children in process of physical education. – Manuscript.

Dissertation for obtaining Ph.D. degree in physical education and sport in speciality 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2008.

Dissertation views of the problem of improvement of standards of estimations of physical fitness of 7-9 years aged pupils with low, lower medium and medium levels of physical health.

Objective of the work is grounding and development of individual norms of results of demonstrations of main physical qualities in the process of physical education of junior school aged children.

The work presents the results of researches of physical conditions of 7-9 years aged children, its main components specified, individual norms of indices of physical readiness for every sex-age group developed, accessible norm of estimations considering physical health grounded, special physical supply of demonstration of individual qualities.

Data about rules of correlation of physical health and physical readiness of 7-9 years aged pupils were added. Theoretical ideas about criteria of estimations of physical readiness of 7-9 years aged children in the process of physical education were extended.

Key words: children of junior school age, physical fitness, physical health, individual standarts of physical fitness.