

ВПЛИВ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 4-ТИХ КЛАСІВ

Станіслав САПРУН

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

Анотація. Охарактеризовано проблему розвитку фізичної підготовленості молодших школярів. Досліджувався вплив програми олімпійської освіти на рівень фізичної підготовленості учнів 4-х класів. До проведення педагогічного експерименту було залучено 189 учнів, що навчаються у школах Тернопільської області. Програма впровадження основ олімпійської освіти передбачала проведення низки позакласних заходів, доповнення навчального матеріалу учнів 4-х класів теоретичними відомостями з олімпійської освіти й систематичне використання учнями методичних матеріалів. Визначено позитивні зміни результатів фізичної підготовленості під час педагогічного експерименту.

Ключові слова: олімпійська освіта, олімпізм, фізична підготовленість, школярі, молодший шкільний вік, здоров'я.

Постановка проблеми. Проблеми збереження здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності молодших школярів постають головними в дослідженні багатьох вітчизняних і зарубіжних фахівців [2, с. 23–46; 4, с. 13–20]. На цьому етапі розвитку незалежної України можна спостерігати досить низький рівень фізичної підготовленості та рухової активності школярів. Аналіз таких самих результатів 1979 р. дає уяву про фізичні кондиції молодших школярів, де понад 87% мали середній та вищий рівень підготовленості [1, с. 4–17]. Пошук адекватних форм, методів, засобів та принципів реалізації фізичної культури молодого покоління дедалі частіше перебувають у центрі уваги наукових досліджень [2, с. 34–78]. Одним з оптимальних вирішень цієї проблеми є основні ідеї олімпійської освіти, у котрих поєднуються виховні аспекти молоді, засоби ведення здорового способу життя, удосконалення фізичної підготовленості, залучення дітей до спорту, систематичних занять фізичними вправами [2, с. 123–180; 3, с. 25–54; 4, с. 40–91; 5, с. 10–24].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Популяризацією питань олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів займаються такі фахівці України: В.Н. Платонов, М.М. Булатова, В.М. Єрмолова, О.М. Вацеба, Ю.П. Юхимук, Я. Щербашин О.Г. Касьяненко та ін. [2, с. 22–46] За кордоном відповідні аспекти олімпізму активно пропагуються вже досить тривалий час, де відомими є публікації таких науковців: В.І. Столяров, А.Т. Контаністов, М.В. Антипова, І.В. Барінова, В.С. Родіченко, Ю.М. Чернецький, D. Binder, K. Georgiadis, N. Muller, R. Naul [2, с. 76–102]. Зарубіжні розробки у сфері олімпійської освіти випереджають Україні за рахунок упровадження низок програм, предметів, заходів, практичних розробок, наочного матеріалу та доступу до усіх цих ресурсів всіх учнів країни. На жаль, за умов сьогодення важко реалізувати всі теоретичні напрацювання вітчизняних фахівців, що відповідно потребує належного матеріального забезпечення та сприяння вищих керівних органів влади держави.

Мета дослідження полягала у визначенні впливу олімпійської освіти на рівень фізичної підготовленості учнів 4-х класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблематику підвищення рівня фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку.
2. Охарактеризувати рівень фізичної підготовленості учнів 4-х класів.
3. Оцінити зміни показників фізичної підготовленості на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Методи та організація дослідження. Аналіз літературних джерел, матеріалів мережі інтернет, тестування з визначення рівня фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Під час визначення рівня фізичної підготовленості школярів визначали рівень розвитку витривалості (ходьба в поєднанні з бігом), сили (підтягування), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг на 30 м), спритності („човниковий” біг 4x9) та гнучкості (нахили тулуба з в.п. сидячи). Отримані результати тестування ми порівнювали згідно з навчальними програмами для загальноосвітніх навчальних закладів [6, с. 5–28].

Аналіз отриманих наукових результатів Експериментальне дослідження проводилося серед учнів 4-х класів загальноосвітніх шкіл I–III ступенів № 10 та №23 м. Тернопіль і загальноосвітніх шкіл I–III ступенів №1 м. Бучач і №2 м. Збараж. Формувальний експеримент полягав у наданні теоретичної інформації з основ олімпійської освіти на уроках фізичної культури та проведенні позакласних навчально-виховних і спортивно-масових заходів. Також учні використовували спеціально розроблені зошити з основ олімпійської освіти та спорту, якими вони користувалися вдома. У дослідженні брали участь 189 учнів, із них 99 хлопчиків і 90 дівчаток. Вони були розподілені на експериментальну (ЕГ) (n=99) і контрольну групи (КГ) (n=90) учасників. Тестування відбувалося впродовж жовтня 2012 р. і травня 2013 р. на уроках фізичної культури.

Показник бігу на 30 м надав можливість оцінити швидкісні якості школярів. Біг виконувався із високого старту, хронометраж проводився ручним секундоміром (табл. 1.).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнів КГ (n=90) і ЕГ (n=99)
на початку експерименту**

Показники		ЕГ		КГ		t	p
		X _{сер.}	m	X _{сер.}	m		
Біг на 30 м	хлопчики	6,85	0,06	6,94	0,05	1,01	p>0,05
	дівчатка	7,04	0,05	7,17	0,05	1,68	p>0,05
Біг з ходьбою	хлопчики	1085,71	20,42	1093,02	22,4	0,24	p>0,05
	дівчатка	872,09	24,24	859,57	22,64	0,37	p>0,05
Нахил тулуба	хлопчики	4,32	0,28	4,23	0,24	0,23	p>0,05
	дівчатка	5,69	0,34	5,38	0,25	0,73	p>0,05
Підтягування	хлопчики	2,89	0,27	2,79	0,21	0,29	p>0,05
	дівчатка	8,97	0,37	9,59	0,33	1,22	p>0,05
Човниковий біг 4*9м	хлопчики	13,3	0,07	13,22	0,07	0,82	p>0,05
	дівчатка	13,66	0,07	13,63	0,06	0,29	p>0,05
Стрибок у довжину з місця	хлопчики	131,78	2,54	128,02	2,64	1,02	p>0,05
	дівчатка	112,79	2,74	110,74	2,23	0,57	p>0,05

Результати, продемонстровані учнями ЕГ відповідали середньому рівню навчальних нормативів для 4-х класів [6, с. 12–45]: хлопчики – 6,85±0,06 і дівчатка – 7,04±0,05. Показники учасників КГ не відрізнялися суттєво (як і наступні показники) і становили у хлопчиків – 6,94±0,05 та у дівчаток – 7,17±0,05. Учні ЕГ продемонстрували дещо кращі швидкісні якості, проте вірогідної різниці не виявлено (p>0,05). Показники бігу в поєднанні з ходьбою, що повинні були оцінити витривалість, хлопчиків ЕГ і КГ виявилися не досить високі – 1085,71±20,42 і 1093,02 ±22,4 відповідно, що дорівнює початковому рівню навчальних досягнень. Дівчатка також продемонстрували початковий рівень, а саме в ЕГ цей показник становив 872,09±24,24, а у КГ виявився 859,57±22,64. Показники серед хлопчиків були дещо кращими серед КГ на 7,31, а серед дівчаток ЕГ – на 12,52. Оцінюючи гнучкість учнів, слід брати до уваги, що саме молодшому шкільному віці притаманні сенситивні періоди розвитку цієї фізичної якості. Отримані результати обох груп досліджуваних відповідають високому рівню навчальних досягнень, а саме: серед хлопчиків цей результат становив – 4,32±0,28 (ЕГ) і

4,23±0,24 (КГ) та у дівчаток – 5,69±0,34 (ЕГ) і 5,38±0,25 (КГ). На жаль, результати силових якостей хлопчиків відповідають початковому рівню: 2,89±0,27 (ЕГ) і 2,79±0,21 (КГ), а дівчатка – середньому: 8,97±0,37 (ЕГ) і 9,59±0,33 (КГ). Характеризуючи вихідні дані силових можливостей, варто відзначити, що переважній більшості учнів ще не виповнилося навіть 10 років, а як відомо, до 9–10-річного віку спостерігається незначне зростання сили м'язів. Показники розвитку спритності також відповідають початковому рівню. Серед хлопчиків ЕГ (13,3±0,07) і КГ (13,22±0,07) відзначимо загальні низькі оцінки прояву спритності. Причинами такої ситуації може бути: низька рухова активність, не відвідування спортивних секцій, недотримання правильного розпорядку дня. Періоди, коли відбувається прогресивний природний розвиток спритності спостерігається саме на вік від 7–8 р. до 11–12 р. У дівчаток на такому ж рівні: 13,66±0,07 (ЕГ) і 13,63±0,06 (КГ). Результати стрибків у довжину з місця хлопчиків КГ (128,02±2,64) і ЕГ (131,78±2,54) відповідають високому рівню, що пояснюється інтенсивним сенситивним періодом розвитку швидкісно-силових якостей. Дівчатка ЕГ (112,79±2,74) і КГ (110,74±2,23) показали результати на середньому рівні, хоча оцінюючи розвиток швидкісно-силових якостей учнів відзначаємо досить високі результати порівняно з іншими показниками.

Результати експериментального дослідження свідчать, що вихідні показники рівня фізичної підготовленості школярів експериментальної групи вірогідно не відрізняються від аналогічних показників контрольної групи ($P>0,05$).

Результати бігу на 30 м учасників ЕГ (хл. – 6,22±0,03; дів. – 6,31±0,02) були на високому рівні навчальних досягнень (табл. 2.).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості учнів КГ (n=90) і ЕГ (n=99) після експерименту

Показники		ЕГ		КГ		t	P
		X _{сер.}	m	X _{сер.}	m		
Біг на 30м.	хлопчики	6,22	0,03	6,42	0,04	3,59	p<0,001
	дівчатка	6,31	0,02	6,69	0,04	6,92	p<0,001
Біг з ходьбою	хлопчики	1364,28	19,13	1227,90	21,14	4,78	p<0,001
	дівчатка	1230,23	17,56	1002,12	22,81	7,92	p<0,001
Нахил тулуба	хлопчики	7,58	0,24	5,79	0,25	5,09	p<0,001
	дівчатка	10,69	0,32	7,57	0,28	7,13	p<0,001
Підтягування	хлопчики	6,21	0,28	4,46	0,24	4,63	p<0,001
	дівчатка	15,09	0,24	11,85	0,34	7,66	p<0,001
Човниковий біг 4*9м.	хлопчики	12,53	0,04	12,83	0,06	3,63	p<0,001
	дівчатка	12,63	0,03	13,11	0,05	7,34	p<0,001
Стрибок у довжину з місця	хлопчики	154,64	2,28	138,37	2,86	4,43	p<0,001
	дівчатка	145,69	1,72	128,72	2,14	6,16	p<0,001

Учасники КГ продемонстрували дещо нижчі результати, зокрема, хлопчики – 6,42±0,04, що відповідає середньому рівню, та дівчатка – 6,69±0,04 (високий рівень). Показники витривалості учнів наприкінці навчального року в усіх групах були оцінені, як високі. Хлопчики КГ (1227,9±21,14) і ЕГ (1364,28±19,13) показали значно вищі результати від норми (1200 м) для учнів 4-тих класів. Дівчатка ЕГ (1230,23±17,56) також значно перевершили показник норми (1000 м), а от учениці КГ (1002,12±22,81) практично виконали рекомендовані нормативи. Високі показники було зафіксовано також при визначенні гнучкості школярів. Хлопчики ЕГ (7,58±0,24) та КГ (5,79±0,25) при оцінюванні середніх показників лише дещо перевищили показник належного рівня (3 см). Результати дівчаток ЕГ (10,69±0,32) та КГ (7,57±0,28) також були вищими за належні норми (5 см). Слід відзначити суттєві відмінності між показниками ЕГ і КГ ($p<0,001$) серед хлопчиків і дівчаток. Результати силових якостей хлопчиків ЕГ (6,21±0,28) і КГ (4,46±0,24) можна оцінити як високі. Силові показники дівчаток ЕГ (15,09±0,24) та КГ (11,85±0,34) також оцінюються як високі, лише в КГ зафіксовані результати середнього рі-

вня. Показники розвитку спритності школярів ЕГ і КГ відповідали результатам середнього рівня. Зокрема, учасники КГ (хл. – $12,83 \pm 0,06$; дів. – $13,11 \pm 0,05$) демонстрували результати дещо нижчі від належних норм ($13,0$ – дів. та $12,5$ – хл.). Показники хлопчиків ЕГ становили $12,53 \pm 0,04$, що також відповідає середньому рівню, а от дівчатка ЕГ продемонстрували час на рівні $12,63 \pm 0,03$, що становить високий рівень досягнень. І завершальний показник характеризував розвиток швидкісно-силових якостей, які в обох групах дорівнюють високому рівню. Показники хлопчиків становили $154,64 \pm 2,28$ (ЕГ) та $138,37 \pm 2,86$ (КГ), а дівчаток – $145,69 \pm 1,72$ (ЕГ) і $128,72 \pm 2,14$ (КГ).

Підсумовуючи результати тестування до та після проведення експериментального дослідження, відзначаємо кардинальні поліпшення серед учнів ЕГ та КГ на досить високому рівні достовірності ($p < 0,001$). Найбільш суттєві зрушення відбулися в показниках розвитку гнучкості та сили, що пояснюється чутливими періодами цих фізичних якостей і наслідком систематичних занять фізичними вправами.

Показники розвитку швидкості зросли у ЕГ на 10% (хл.) та 12% (дів.), у КГ – на 8% (хл.) та 7% (дів.), що є практично ідентичними результатами, хоча в цьому випадку слід відзначити невелику різницю між результатами ($0,48$ – $0,72$ с) на різних етапах дослідження. Відповідні позитивні зрушення відбулися в обох групах учнів із великою достовірністю ($p < 0,001$). Показники витривалості також зазнали змін після повторного тестування, зокрема більш виражені відбулися у ЕГ (на 20% – хл. та 29% – дів.), ніж у КГ (11% – хл. і 14% – дів.), що в основному є наслідком збільшення рухової активності учнів ЕГ, регулярних самостійних занять і відвідування спортивних секцій. Зростання результатів гнучкості школярів 4-х класів відзначаємо серед обох груп учнів, проте більш суттєво це відбулося на прикладі ЕГ (на 43% – хл. та 47% – дів.). Показники КГ також покращились у хлопчиків та дівчаток на 27% і 29% відповідно, що підтверджує природне збільшення саме гнучкості у віці 10-11 р. Силові можливості школярів наприкінці 4-го класу мають природні задатки до інтенсивного покращення показників. На підтвердження цих тверджень ми отримали результати, в яких хлопчики поліпшили їх на 38% (КГ) та 53% (ЕГ), що обумовлене значною зацікавленістю саме хлопчиків різними силовими вправами. Дівчатка ЕГ поліпшили свої результати на 41%, а КГ на 19%, що підтверджує ефективність впровадження експериментальних засобів. Розвиток спритності ми оцінювали за стандартизованою вправою („човниковий біг” 4×9 м), хоча доцільність використання саме її в цьому випадку під сумнівом. Результати звичайно зросли щодо початкових даних, але це пояснюється в основному природним фізичним розвитком і відповідно показниками фізичної підготовленості. Несуттєво показники ЕГ (6% – хл. і 8% – дів.) відрізнялися від КГ (3% – хл. і 4% – дів.), що пояснює викладене вище. Незначне зростання показників швидкісно-силових якостей відзначаємо в обох групах: ЕГ – хл. на 15%, дів. на 23%; КГ – хл. на 7%, дів. на 14%. Несуттєве поліпшення пояснюється початком природного розвитку швидкісно-силових якостей, який настає у 10–11-річному віці, проте саме з цього віку слід інтенсивно їх розвивати та приділяти більше уваги.

Висновок. Використання основних аспектів олімпійської освіти в навчально-виховній діяльності школи позитивно впливає на фізичний розвиток, поліпшення стану здоров'я й фізичну підготовленість школярів. Ефективність упровадження ідей олімпізму є безумовною, і експериментально підтверджені ($p < 0,001$) позитивні зрушення в усіх показниках фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні програм з основ олімпійської освіти в навчально-виховний процес учнів 1–4-х класів.

Список літератури

1. *Віндюк О. В.* Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5–7 років у спортивно-оздоровчих установах США : дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Віндюк Ольга Валеріївна. – Запоріжжя, 2003. – 218 с.

2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 230 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К., Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.
5. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи / М. Д. Зубалій, В. В. Деревянко, О. М. Лакіза, В. Ф. Шегімага. –Х. : Ранок, 2006.
6. Фізична культура 1-4 класи загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. – К., 2011.

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ

Станислав САПРУН

Тернопольский национальный педагогический университет имени В. Гнатюка

Аннотация. Охарактеризовано проблему развития физической подготовленности младших школьников. Исследовалось влияние программы олимпийского образования на уровень физической подготовленности учеников 4-х классов. К проведению педагогического эксперимента привлекалось 189 учеников, обучающихся в школах Тернопольской области. Программа внедрения основ олимпийского образования предусматривала проведение ряда внеклассных мероприятий, дополнения учебного материала учеников 4-х классов теоретическими сведениями по олимпийскому образованию и систематическое использование учениками методических материалов. Определены положительные изменения результатов физической подготовленности в процессе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпизм, физическая подготовленность, школьники, младший школьный возраст, здоровье.

THE INFLUENCE OF OLYMPIC EDUCATION ON PHYSICAL TRAINING LEVEL OF THE 4TH FROM PUPILS

Stanislav SAPRUN

Ternopil V. Hnatiuk National Pedagogical University Postgraduate Study

Abstract. The problem of physical training development of primary school pupils is described. The influence of the Olympic education programme on level of the physical training of the 4th from pupils investigated. 189 pupils of Ternopil region were enrolled in the pedagogical experiment. The programme of implementation of Olympic education fundamentals covered conduction of extracurricular activities, complementation of teaching materials for pupils of the 4th form with the oretical knowledge of Olympic education, and systematic use of learning materials by pupils. The positive changes of physical training results in the process of pedagogical experiment were defined.

Keywords: Olympic education, olympism, physical preparedness, pupils, primary schoolage, health.