

РОЗДІЛ 3.
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ
ГРУП НАСЕЛЕННЯ

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

НАТАЛІЯ ТУПЧІЙ

Національний університет фізичного виховання та спорту України

У практиці для оцінки стану рухової функції, а у більш широкому розумінні для оцінки рівня фізичного стану використовують різноманітні рухові тести, функціональні проби та ін. Це зумовлено тим, що рівень фізичного стану є наслідком інтегрального розвитку, зумовленого комплексною участю різних систем організму дітей 5-6 років. Певний практичний інтерес викликає питання про те, які з цих систем лімітують фізичний стан. Важливим є визначення міри впливу кожного з компонентів, що відображають ту або іншу систему діяльності, на інтегральний показник фізичного стану. Реалізація цієї ідеї стала можливою за допомогою статистичних методів, що дозволяють знаходити загальні компоненти для численних показників, а саме факторного аналізу. Оскільки цю ідею вже використовували дослідники (Апанасенко А.Г., 1988; Івашенко Л.Я., 1986; Пшибильські В., 1998), але для інших вікових груп, важливим є з'ясування цього питання для дітей 5-6 років. Це дасть змогу розробити систему оцінки фізичного стану, модельні характеристики рівнів фізичного стану та обирати напрямки оздоровчого впливу.

Дані факторного аналізу (реєстрували 31 контрольний показник) допомогли виявити найбільш впливові дев'ять показників: "біологічний вік" – відношення окружності голови до довжини тіла помножене на 100 (межі норми для дівчат 45,70 – 42,13 у.о., для хлопців 46,60 – 43,08 у.о., перевищення цих показників означає відставання та менші значення – випередження), "масо-зростовий індекс" в у.о. – відношення маси тіла до зросту дитини, "ступінь опірності" організму дитини - кількість діб гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) на рік на підставі індивідуальних медичних карток, "частоту серцевих скорочень" (ЧСС) та "частоту дихання" визначали пальпаторно, "плечова дуга" – відстань по дузі між плечовими точками позаду, "індекс сутулості" – відношення ширини плеч (відстань між плечовими точками по прямій спереду) до плечової дуги помножене на 100%, "окружність грудної клітини" вимірювали за загальноприйнятою методикою, рівень опірності до холодових впливів вимірювали за допомогою "холодової проби" за модифікованим тестом Кайро-Подшибякіна (1984) (використовували слабе швидке охолодження стіп, час відновлення не більше 180 сек.); а також з'ясувати навантаження кожного з них. Результатом цієї операції є "вантажні" коефіцієнти для кожного показника. Створення єдиної класифікації дозволить перетворити результати тестів в умовні одиниці – систему балів або характеристики кількості та уніфікувати процедуру контролю та формування висновку про фізичний стан дітей 5-6 років. Обґрунтування нормативів та кількісних оцінок фізичного стану здійснювалось відповідно з положенням загальної теорії оцінок (Годік М.А., 1988; Масальгін Н.А., 1974). Оцінка результатів тестування, з допомогою встановлених нами тестів представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка результатів тестування фізичного стану дітей 5-6 років

Тести	Рівень				
	Низь-кий	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1. Біологічний вік, у.о.	>51	49-51	44-48	43	<43
2. Маса/Ріст, у.о.	<150	150-162	163-191	192-196	>196
3. Кількість діб ГРЗ, діб/рік	>24	10-24	7-18	5-6	<5
4. ЧСС правої руки, уд/хв.	>101	98-101	88-97	76-87	<76
5. Плечова дуга, см	<33	33	34-36	37-38	>38
6. Частота дихання, раз/хв.	>26	24-26	20-23	18-19	<18
7. Індекс сутулості, %	<76	76-79	80-84	85-91	>91
8. Окружність грудної кліт-ки, см	<54	54-55	56-58	59-60	>60
9. Холодова проба, сек	>219	195-219	163-194	150-162	<149

Визначення загальної оцінки рівня фізичного стану містило підсумок балів за кожний результат тестування по 9 встановлених шляхом факторного аналізу тестах. За низький рівень результату нараховувалось 1 бал, за нижче середнього – 2 бала, за середній – 3 бала, за вище середнього – 4 бала, високий - 5 балів, але кожний тест мав “вантажні” коефіцієнти. Відповідно коефіцієнт першого тесту - “біологічний вік”

Таблиця 2

Модельні характеристики фізичного стану дітей 5-6 років

Показники	Рівень фізичного стану			
	Високий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього
1. Біологічний вік, у.о.	42,78±0,57	47,02±3,44	47,85±2,71	>50,56
2. Маса/Ріст, у.о.	197,57±13,77	179,85±11,59	153,86±14,22	<139,64
3. Кількість діб ГРЗ, діб/рік	9,79±6,79	10,97±7,85	21,43±19,23	>40,66
4. ЧСС правої руки, уд/хв.	92,58±5,48	89,12±8,80	95,02±8,57	103,59
5. Плечова дуга, см	36,34±1,54	35,84±2,47	35,09±1,45	<33,64
6. Частота дихання, раз/хв.	21,92±2,85	21,65±2,40	23,09±3,48	>26,57
7. Індекс сутулості, %	79,78±4,15	82,07±5,40	85,16±5,46	>90,62
8. Окружність грудної клітини, см	59,35±2,28	57,67±1,80	54,62±2,49	<51,72
9. Холодова проба, сек	136,56±56,30	167,70±42,16	163,64±50,20	>213,84

дорівнює 3; другого тесту “масо-ростовий індекс” – 1,7; третього тесту “ступень опірності” – 1,2; четвертого тесту – 1,0; п’ятого тесту - 0,9; шостого тесту – 0,8; сьомого тесту – 0,5; восьмого тесту – 0,5; дев’ятого тесту – 0,4. Таким чином, загальна оцінка рівня фізичного стану складала для низького - < 10 балів, для нижче середнього – 10 – 18 балів, для середнього – 19 – 27, для вище середнього – 28 – 36 балів, для високого - > 36 балів.

Для створення модельних характеристик провели тестування 119 дітей віком 5-6 років за запропонованою системою. В результаті було отримано наступні результати: до високого рівня фізичного стану віднесено 38 дітей (31,93 %), до рівня вище середнього – 61 дитина (51,26 %) та до середнього рівня – 20 дітей (16,81 %). Це дало змогу розробити характеристики для високого, вище середнього, середнього та нижче середнього рівнів фізичного стану, які представлені у таблиці 2.

Таким чином, оцінка фізичного стану дітей може бути здійснена за п’ятибальною шкалою оцінок з використанням дев’яти тестів. Виявлені нами модельні характеристики фізичного стану спрощують вибір напрямку процесу покращення рівня фізичного стану дітей 5-6 років.

MODEL CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL STATE FOR THE 5-6 AGED CHILDREN NATALIA TUPCHIIY

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

This article is about estimation’s system of the physical state for the 5-6 aged children. Model characteristics of the physical state are worked out allow choice of the improving health’s directions to simplify.

ДО ПИТАННЯ ПРО ВИКОРИСТАННЯ КОМП’ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ОЛЕКСАНДР СКАЛІЙ

*Тернопільський державний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Для успішної практичної діяльності людина завжди потребувала цілеспрямованих розрахунків, тим чи іншим способом обґрунтованих припущень та передбачень. Бажання пізнати майбутнє і саму себе закладено в самій природі людини. Мистецтво передбачати майбутнє пройшло багато етапів – від невпевнених передбачень явищ природи в далекому минулому, до сучасних методів наукового пізнання.

Результати українських спортсменів на Олімпійських Іграх, чемпіонатах світу свідчать про те, що в їхній підготовці є серйозні проблеми. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є належна організація початкового відбору до занять певним видом спорту. Часто буває так, що діти, спробувавши свої сили в одному виді спорту, потім в іншому, і зазнавши невдачі, полишають надію стати спортсменами, а з нею і заняття