

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олена МАР'ЄВА

Міжнародний університет "РЕГГ" імені академіка Степана Дем'янчука

Здоров'я та фізична підготовленість дітей шкільного віку - важливий фізичного потенціалу української нації. Тому є необхідним виховання здорового гармонійно розвиненого у фізичному та інтелектуальному плані підростаючого покоління, що диктується потребами нашої молодої незалежної держави.

У той же час не може не турбувати тривожна тенденція щодо значного погіршення здоров'я і фізичної підготовленості школярів. Науковцями доведено, що більшість захворювань сучасної людини пов'язане з недостатнім рівнем її фізичної та психологічної підготовленості до життєдіяльності в сучасних умовах.

За результатами досліджень Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків АМН України, сьогодні до шкіл вступає удвічі більше хворих дітей, ніж у 1980 році. Протягом періоду навчання зростає кількість дітей із відхиленнями в стані здоров'я. Гострі форми захворювання частіше переходять у хронічні. Серед першокласників реєструється до 30% практично здорових дітей, але на час закінчення школи зменшується не більше ніж на 6%. Протягом навчання у школі у 3-5 разів зростає частота порушень зору і постави, у 2-4 рази - нервово-психічних відхилень.

Прийом дітей шестирічного віку до перших класів здійснюється з урахуванням функціональної підготовленості дітей до навчання у школі та стану їхнього здоров'я. Та за даними досліджень, кожен три дитини з десяти функціонально не підготовлені до навчання з шести років. Рівень фізичного розвитку дітей шестирічного віку в різних регіонах за останні 20 років значно знизився.

Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Саме тому дослідження та вивчення особливостей розвитку організму молодших школярів є актуальним завданням, що надає можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання учнів молодших класів.

Організація процесу фізичного виховання учнів початкових класів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має величезне значення для виховання здорового підростаючого покоління. Важливу роль у цьому відіграє процес виховання фізичних якостей, який більш ефективним, якщо його проводити з урахуванням сензитивних періодів розвитку у дітей молодшого шкільного віку.

В учнів молодших класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, формування різних систем організму. У цьому віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно - сила та витривалість.

Неправильне дозування фізичних навантажень знижує ефективність вправ фізичних вправ на організм школярів. Тому важливе значення для їх оптимального нормування у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичний розвиток та фізичну підготовленість молодших школярів.

Фізична підготовленість є інтегральним показником фізичної активності людини, бо при виконанні різноманітних фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи та системи організму.

Увагу вчених та спеціалістів у останні десятиріччя привертає вимірювання фізичного розвитку та фізичної підготовленості людей різного віку за останнє століття. Розуміння цього явища, а головне – врахування його наслідків у процесі організації рухової активності має важливе значення для виявлення особливостей фізичної активності. Аналіз результатів дослідження вікових змін в показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості широких мас населення свідчить про те, що за останні сто років відбулися помітні зміни у фізичному розвитку людей: прискорились темпи росту в дитячому та підлітковому віці, не так суттєво, але все ж таки змінились лінійні показники дорослих людей. Разом з тим зміни у фізичній підготовленості явно не відповідають темпам вікових морфологічних перетворень на них впливає безліч факторів.

Метою нашого дослідження було виявлення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку та виявленні резервів для її збільшення. Добираючи вправи можна оцінити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат фізичної вправи. Включення відповідних вправ в здоров'я та тренувальні програми занять дозволить здійснювати цілеспрямований вплив на здоров'я учнів молодшого шкільного віку.

Нами протягом 2002-2003 навчального року було виявлено фізичну підготовленість таких груп дітей:

- перші класи (45 чоловік: 22 дівчинки; 23 хлопчика);
- другі класи (47 чоловік: 24 дівчинки; 23 хлопчика);
- треті класи (45 чоловік: 21 дівчинка; 24 хлопчика);
- четверті класи (48 чоловік: 23 дівчинки; 25 хлопчиків).

У роботі були використані такі методичні дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; опитування та анкетування; педагогічні спостереження; антропометричні вимірювання; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Обстеження проводились у стандартних умовах за загальноприйнятими методами. З антропометричних вимірювань у роботі використовувались: визначення показників росту, ваги, окружності грудної клітини, індекс пропорційності тілобудови, літньої ємності легень, сили стискування кисті рук та силового індексу. На основі результатів центральних оцінок здійснювали визначення гармонійного розвитку дітей.

Заслугує на увагу той факт, що максимальне річне збільшення зросту спостерігається як у хлопчиків, так і в дівчаток. При аналізі індивідуальних параметрів спостерігали, що затримка росту складає 15,2%, причому дещо частіше вона спостерігається у хлопчиків, ніж у дівчаток. Прискорений ріст у дітей трапляється не так часто і склав майже 10,8 % випадків. У 17,6% дітей спостерігається зменшення ваги, причому 73% наявність затримки росту з поєднанням зменшення ваги. Таке сполучення параметрів показує диспропорцію між довжиною і вагою тіла, що потрібно розглядати як ознаку дисфункціональної затримки фізичного розвитку, яка пов'язана з ендокринною дискоординацією. Окружність грудної клітини має тенденцію до збільшення як у дівчаток, так і у хлопчиків.

Нами були виявлені показники дисгармонійного розвитку. У дівчаток це проявляється як прискореним ростом, так і затримкою його. У хлопчиків частіше – за затримкою росту.

У тестуванні використовувались наступні тестові вправи, які визначають рівень розвитку фізичних якостей: швидкості – біг на 30 м з високого старту; витривалості –

біг 1000 м; гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи; динамічної силової витривалості – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в положенні сид за 1 хв. (раз); вис на зігнутих руках на перекладині; спритності – „човниковий біг” 4x9 м; швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Аналіз отриманих даних виявив, що із загальної кількості обстежених (18 чоловік) мали низький рівень розвитку: у перших класах – 12,5% дітей; у других класах – 13,8% дітей; у третіх класах – 10 % дітей; у четвертих класах – 8,3 % дітей. Нижче середнього: у перших класах – 22,5% дітей; у других класах – 20,1 % дітей; у третіх класах – 15 % дітей; у четвертих класах – 17 % дітей. Середній розвиток: у перших класах – 42,5 % дітей; у других класах – 36,9 % дітей; у третіх класах – 32 % дітей; у четвертих – 22,8 % дітей. Вище середнього розвитку – 15,7 % дітей у перших класах, 22 % дітей у других класах; 35 % дітей у третіх класах та 37,7 % дітей у четвертих класах. Високий рівень розвитку: у перших класах – 6,8 % дітей; у других класах – 7,2 % у третіх класах – 8%; у четвертих класах – 14,2 %.

Аналізуючи показники силової витривалості м'язів тулуба, нами виявлено тенденцію до нерівномірної зміни результатів. Рівномірне зростання показників виявлено в учнів від 7 до 9 років – на 10,9%. А найбільше зростання показника відмічено у дітей віком від 9 до 10 років – на 42,3%.

За показниками силової витривалості м'язів згиначів рук відмічено тенденцію до прогресивних змін у віці від 7 до 8 років – на 67%.

Розглядаючи показники вибухової сили (стрибок у довжину з місця) відмічено найбільше зростання у період від 9 до 10 років – на 17,2%.

Аналіз даних гнучкості показав різноспрямовані зміни у дітей молодшого шкільного віку. У період від 6 до 8 років – на 14,2% м; від 9 до 11 – на 0,5%. Одночасно у дітей 8-9 років спостерігається зниження результату на 17,6%.

За показниками швидкості помічено найбільше зростання у дітей від 7 до 9 років – на 5,7%.

Під час аналізу показника спритності, ми виявили прогресивні зміни у школярів віком від 7 до 8 – на 10,2% та від 9 до 10 років – на 7,3%.

Розглядаючи показник загальної витривалості, ми відмітили зниження результату у дітей віком від 8 до 9 років – на 1,2 %.

Таким чином, формування рухових здібностей відбувається нерівномірно, але зміни їх показників є досить прогресивними у молодшому шкільному віці.

Як бачимо – це найбільш відповідальний період у формуванні рухової координації дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові вправи та дії, фізкультурні знання. Розвиток рухових координацій – головний напрямок фізичної підготовленості дітей.

У молодшому шкільному віці майже всі показники фізичних якостей демонструють досить високі темпи зростання. Виключенням є лише показники загальної витривалості, темпи зростання якого у цей період починають знижуватися.

Тому, віковий інтервал 6-10 років, як показало наше дослідження, найбільш сприятливий для закладки практично всіх фізичних якостей та координаційних здібностей, що реалізуються під час рухової активності людини. Якщо такої закладки не відбулося, то час для формування фізичної та фізіологічної основи майбутнього фізичного потенціалу можна рахувати втраченим.

Література

1. Сергієчко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Київ: „Олімпійська література”, 2001. – 438 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 271 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. – Киев: “Здоров’я”, 1987. – 222 с.
4. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. – Ленинград, 1986. – 55 с.
5. Ольшевський В. Методика визначення і підвищення рівня здоров’я школярів. // Фізичне виховання в школі. – 2003. – №2. – с.20-23.
6. Крушяк О. Основи здоров’я і фізична культура: Поурочне планування 1-4 класів. – Тернопіль: „ Підручники & посібники”, 2003. – 53 с.
7. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини. – Київ: „ Здоров’я”, 2002. – 269с.

REVEALING OF PHYSICAL READINESS OF CHILDREN
YOUNGER SCHOOL AGE

Olena MARIEVA

International university “ REGI” of a name of academician Stepan Demijanчук

Annotation. In article the level of physical readiness of children of younger school age is covered as the basis for entering corrective amendments into process of physical training with the purpose of achievement of appropriate level of readiness of children.

Key words: physical readiness, physical training,

АНАЛІЗ РУХОВОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Зінаїда МЕРКУЛОВА

Приазовський державний технічний університет (м. Маріуполь)

Перебудова системи освіти поставила перед вищою школою завдання докорінного якісного поліпшення професійної підготовки та фізичного виховання майбутніх фахівців. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого полягає у формуванні культури особистості, вимагає від навчального процесу відмови від традиційних методів та звернення до особистості студента, його інтересів та потреб щодо тілесного (фізичного) та духовного вдосконалення [1, 2].

Нині все більше відчувається потреба у вивченні рухової культури в процесі фізичного виховання студентів технічних ВНЗ.