

## PHYSICAL DEVELOPMENT OF JUNIOR PUPILS

Yaroslav KRAVCHUK

*Kremenets Regional Humanitarian Pedagogical Institute named after Taras Shevchenko*

**Abstract.** The results of researching junior pupils' physical development testify that the length and mass of their bodies, thorax circumference are within the limits of age norms. The indexes of pupils' physical development grow constantly, but unevenly, stipulated by pubescence physiological processes.

**Key words:** junior pupils, physical development, physical training, dynamics.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ М. ЛУЦЬКА

Андрій ГАВРИЛЮК

*Волинський державний університет імені Лесі Українки*

**Постановка проблеми.** Молодший шкільний вік є одним із найважливіших періодів в процесі формування особистості людини. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що в свою чергу створює умови для активного і спрямованого формування та розвитку інтелектуальних задатків дитини.

За даними Т.Ю.Круцевич [3] біля 90% дітей мають різні відхилення в стані здоров'я, більше 59% - незадовільну фізичну підготовленість.

На сьогоднішній день стоять проблеми у подальшому пошуку ефективних засобів і методів фізичного виховання, які знімали б гостроту проблеми.

Діагностика фізичної підготовленості школярів дозволяє оцінити і спрямувати ефективність процесу фізичного виховання з метою пошуку шляхів його оптимізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання оцінки фізичної підготовленості школярів вивчалися великою кількістю наукових досліджень, зокрема Т.Ю. Круцевич (1999р.), В.Молнар (2000р.), Л.П Сергієнко (2001р.), В.І. Шандригос (2002р.), Н.Москаленко, О.Власюк (2004р.), Т. Цюпак (2005р.) та інші.

Результати досліджень науковців [2-6] можна використати для порівняння фізичної підготовленості школярів різних регіонів і, таким чином визначити можливості її підвищення.

**Мета роботи.** Мета - діагностувати рівні фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька та визначити можливості їх підвищення.

Для вирішення мети дослідження були визначені такі завдання:

- 1) Дослідити показники фізичної підготовленості школярів 10 років м. Луцька та порівняти їх з аналогічними даними школярів з різних регіонів.
- 2) Вивчити річну динаміку рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м. Луцька.
- 3) Визначити умови підвищення фізичної підготовленості молодших школярів 10-років м.Луцька.

Для вирішення завдань дослідження ми використовували методи теоретичного аналізу літературних джерел, тестування рівня фізичної підготовленості та математичної обробки результатів.

Індивідуальні рівні фізичної підготовленості визначались з використанням методики російського комплексного тесту "Президентські змагання" [1]. Розрахунки велися згідно із формулою та віковими оціночними нормативами цієї методики.

У дослідженні брали участь молодші школярі 10 років гімназії №14 м.Луцька. Загалом обстежено 49 школярів, з них 28 дівчаток та 21 хлопчиків.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Дослідивши індивідуальні рівні фізичної підготовленості молодших школярів нами було встановлено, що переважна більшість дітей мають "добрий" (55,1%) та "задовільний" (32,6%) рівні фізичної підготовленості. 10,2% школярів мають "відмінний" рівень фізичної підготовленості і лише 2,04% учнів має фізичну підготовленість, що відповідає рівню "супер".

Аналізуючи динаміку індивідуальних рівнів фізичної підготовленості школярів в ході навчального року ми виявили, що в ході навчального року спостерігається позитивна динаміка індивідуальних рівнів фізичної підготовленості. Зокрема, 69,3% учнів підвищили свою фізичну підготовленість. Найбільша кількість учнів – 34,6% підвищили фізичну підготовленість з рівня „добре” на „відмінно”; 23,1% - з рівня „задовільно” на „добре”; 3,8% - з рівня „задовільно” на „відмінно” і 7,7% - з „відмінно” на рівень „супер”.

Порівняльний аналіз тестування фізичної підготовленості дівчаток 10 років (табл.1) показав, що у дітей Волинської, Тернопільської і Київської областей майже однаковими є результати тестів згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вису на зігнутих руках на перекладині, піднімання тулуба із положення лежачи і з бігу на 1000 метрів.

У дівчаток Волині у порівнянні з ровесницями Київської та Закарпатської областей кращі результати тесту стрибка у довжину з місця але кращі результати з бігу на 1000 метрів.

Значно гірші результати школярок Волині ніж Тернопілля у тесті нахилу тулуба вперед із положення сидячи.

Порівняльний аналіз тестування фізичної підготовленості хлопчиків 10 років (табл.2) виявив, що у дітей Волинської та Тернопільської областей однакові результати тестів згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вису на зігнутих руках на перекладині та стрибка у довжину з місця.

Хлопчики Волині поступаються своїм ровесникам з Київської області у результатах тестів стрибка у довжину з місця та бігу на 1000 метрів.

Найкращими є результати школярів Волині над ровесниками Закарпаття та Тернопілля у тестах нахилу тулуба вперед із положення сидячи та бігу на 1000 метрів.

**Порівняння фізичної підготовленості дівчаток 10 років  
за даними різних авторів**

Тест	Власні дані (2004р.) (Волинь)	Шандригось В. 2001р. (Тернопіль)	Вовченко І.І. 2001р. (Київ)	Молнар М.В. 2000р. (Закарпаття)
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз)	10,1±0,8	12,3	----	----
Стрибок у довжину з місця (см)	136,3±1,4	139,2	143	140,7
Піднімання тулуба із положення лежачи за 30с (раз)	15,8±0,7	14,7	16,05	----
Вис на перекладині (сек)	7,8±0,9	7,7	8,6	----
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	4,1±0,4	11,5	4,95	5,2
Біг 1000м. (сек)	349,6±6,0	346	354	385

Таблиця 2

**Порівняння фізичної підготовленості хлопчиків 10 років  
за даними різних авторів**

Тест	Власні дані 2004р. (Волинь)	Шандригось В. 2001р. (Тернопіль)	Вовченко І.І. 2001р. (Київ)	Молнар М.В. 2000р. (Закарпаття)
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (раз)	23,0±1,9	23,9	----	----
Стрибок у довжину з місця (см)	148,3±1,8	145,9	156	148,3
Піднімання тулуба із положення лежачи (раз)	20,3±1,0	15,6	18,9	----
Вис на перекладині (сек.)	14,0±2,5	13,30	----	----
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	6,3±0,8	5,0	5,6	2,6
Біг 1000м (сек)	312,0±4,0	324	307	333

Узагальнюючи порівняння результатів фізичної підготовленості молодших школярів за даними різних регіонів України, можна зробити висновок, що показники фізичної підготовленості Волинських школярів незначно відрізняються від результатів школярів Київської, Закарпатської та Тернопільської областей. Хоча є суттєве переважання дітей Волині над учнями Закарпаття в результатах тесту з бігу на 1000 метрів.

Завдяки статистичну достовірність результатів нам не вдалося, оскільки її не мають у своїх дослідженнях інші автори.

Указаним поліпшення фізичної підготовленості молодших школярів м.Луцька, можливо досягти, може бути: 1) впровадження третього уроку протягом тижня, як це зазначено навчальним планом для молодших школярів; 2) більш широке використання і впровадження різноманітних форм фізичного виховання з метою забезпечення оптимального рухового режиму учнів (фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, позакласні спортивно-тренувальні заходи, фізкультурно-масові заходи); 3) оптимізація фізкультурно-оздоровчих занять в режимі навчального дня (фізкультурні хвилини та паузи, рухливі перерви, "Години фізичної активності" в групах продовженого дня) на основі врахування особливостей працездатності молодших школярів.

### Висновки

- 1) Дослідження індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів м.Луцька виявили, що переважна більшість учнів має "добрий" (55,1%) та "задовільний" (32,6%) рівні фізичної підготовленості.
- 2) Визначено, що показники фізичної підготовленості дітей 10 років Волині незначно відрізняються від аналогічних даних однолітків Тернопільської, Київської та Закарпатської областей. Значна відмінність спостерігається лише у часті з бігу на 1000 метрів між дітьми Закарпаття та Волині.
- 3) Протягом навчального року спостерігається позитивна динаміка індивідуальних рівнів фізичної підготовленості школярів м.Луцька. 69,3% дітей підвищили свій рівень фізичну підготовленість.
- 4) Указаним покращення фізичної підготовленості молодших школярів м.Луцька можуть бути: а) впровадження третього уроку протягом тижня, б) більш широке використання різноманітних форм фізичного виховання з метою забезпечення оптимальної рухової активності протягом дня і тижня, в) оптимізація фізкультурно-оздоровчих занять в режимі навчального дня на основі врахування особливостей працездатності молодших школярів.

### Література

- Бондаренко Ю.М., Калюжніна Е.П., Вавилов К.Ю. Президентские состязания // *Фізична культура в школі*. – 1997. – №7. – с.51-58.
- Бондаренко Ю. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способу його покращення // *Здоров'я праць ВДУ ім.Лесі Українки*. – 2002. – Том 2.- с.63-65.
- Бондаренко Ю.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. – К.: Оллит., 1999. – 281с.
- Бондаренко Ю., Владиско О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // *Здоров'я праць*. – Рівне 2003.- В.111., ч.11. – с.64-68.

5. Шандригось В. Рівень фізичного здоров'я молодших школярів Тернопільської області // Зб.наук.праць ВДУ ім.Лесі Українки. – 2002. – Том 2. – с.240-244.
6. Шиян О. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку Придніпров'я // Зб.наук.праць ВДУ ім.Лесі Українки. – 2002. – Том 2. – с.63-65.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ м. ЛУЦЬКА

Андрій ГАВРИЛЮК

*Волинський державний університет ім. Лесі Українки*

**Анотація.** Проведено дослідження та аналіз динаміки індивідуальних рівнів фізичної підготовленості молодших школярів. Порівнюються показники фізичної підготовленості молодших школярів м.Луцька з аналогічними показниками школярів інших регіонів України. Визначені умови покращення фізичної підготовленості учнів м.Луцька.

**Ключові слова:** молодші школярі, індивідуальні рівні фізичної підготовленості.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ г. ЛУЦКА

Андрей ГАВРЫЛЮК

*Волинский государственный университет им. Леси Украинки*

**Аннотация.** Проведены исследования индивидуальных уровней физической подготовленности младших школьников. Сделан анализ показателей физической подготовленности школьников г. Луцка с показателями школьников других регионов Украины.

**Ключевые слова:** младшие школьники, индивидуальные уровни физической подготовленности.

## IN CLAUSES ANALYZE OF PERSONAL LEVEL OF PHYSICAL PREPARE YOUNGER STUDENT OF THE LUCK CITY

Andriy GAVRYLYUK

*Lesya Ukrainka Volun state university*

**Abstract.** Leded experiment and analyses dynamic of personal level of physical prepare younger student. The condition parameters of physical prepare schoolboys of the Luck city to similar parameters of children of the other regions of Ukraine.

**Keys words:** younger schoolboys, personal level of physical prepare.