

# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПЕРШОКЛАСНИКІВ

### (НА ПРИКЛАДІ УЧНІВ МІСТА ЛЬВОВА)

Олена Боднарчук, Оксана Вацеба, Петро Дацків  
Львівський державний університет фізичної культури



#### Анотація

В статті представлені матеріали о фізическом развитии первоклассников города Львова. Согласно полученных данных в 2006-2007 учебном году 54,80% шестилетних детей пошли в школу, а с семи лет 45,20%. Выявлено, что 66,93% первоклассников имели гармоничное развитие; 14,52% дисгармоничное и 18,55% резко дисгармоничное.

#### Summary

In the article the materials of the physical development of the children first classes are represented. 54,80% of children went to school in 2006-2007 school year at the age of six years according the obtained data and 45,20% at the age of seven. It has been find out that in boys 66,93% of schoolchildren of the first year of education have harmonious development; 14,52% disharmonious and 18,55% sharply disharmonious.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання першокласників має свою специфіку, зумовлену анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями, а також тим, що приходячи до школи, учні потрапляють у нові, незвичні умови, до яких їм в короткий проміжок часу треба адаптуватися. Молодший шкільний вік найбільш відповідальний у порівнянні з наступними етапами фізичного розвитку дитини, саме цей вік вважається фундаментом, на якому ґрунтується подальший фізичний розвиток, активно розвиваються інтереси, звички, формується характер.

При цьому варто враховувати, що до першого класу діти йдуть у шестирічному, а не семирічному віці й українська середня школа перейшла на 12-ти річний термін навчання. Це надзвичайно актуалізує проблему фізичного розвитку, фізичної підготовленості, збереження та зміцнення здоров'я, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання школяра, починаючи з першого класу.

Відтак, впродовж останніх років в Україні спостерігається тривожна ситуація щодо зниження темпів фізичного та біологічного розвитку дітей різних вікових груп [1, 2]. Особливо бентежить фізичний розвиток та фізичний стан 6-7 річних дітей, серед яких, з року в рік збільшується кількість

різноманітних захворювань соматичного і психічного характеру. Це негативно відображається на функціональній готовності дітей до навчання в загальноосвітній школі [3]. Численні наукові дослідження (В.І. Завацький, 1994; О.С. Куц, 1997; Е.С. Вільчковський, 1998; Т.Ю. Круцевич, 1999, Н.В. Москаленко, 2007 та ін.) підтверджують також, що фізичний розвиток, як стан організму, є одним з важливих показників здоров'я дитини.

**Мета дослідження.** Визначити рівень фізичного розвитку першокласників міста Львова.

Для вирішення завдань дослідження нами використовувалися такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
- документальний метод (аналіз даних медичних карток учнів);
- медико-біологічні методи (соматометрія, фізіометрія);
- педагогічні спостереження;
- статистична обробка результатів досліджень.

**Організація дослідження.** Дослідження було проведено в загальноосвітніх школах № 9, № 13 та гімназії «Сихівська» м. Львова.

Обстеження проводилися в період з вересня 2006 до листопада 2007 року.

Для визначення рівня фізичного розвитку першокласників виховувався вік кожної дитини на момент дослідження. Проводилися антропометричні вимірювання (довжина тіла, маса тіла і обхват грудної клітки). Рівень кожного



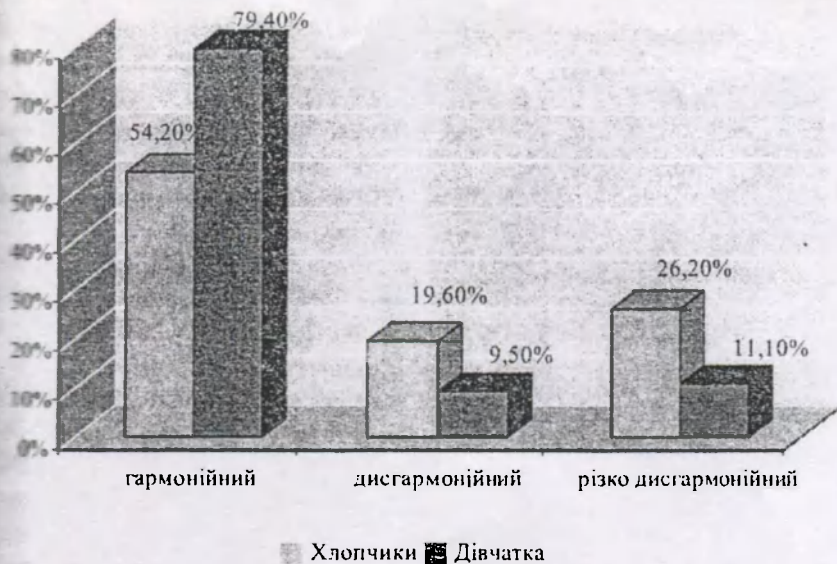


Рис. 1. Оцінка гармонійності фізичного розвитку дітей перших класів (n=124)

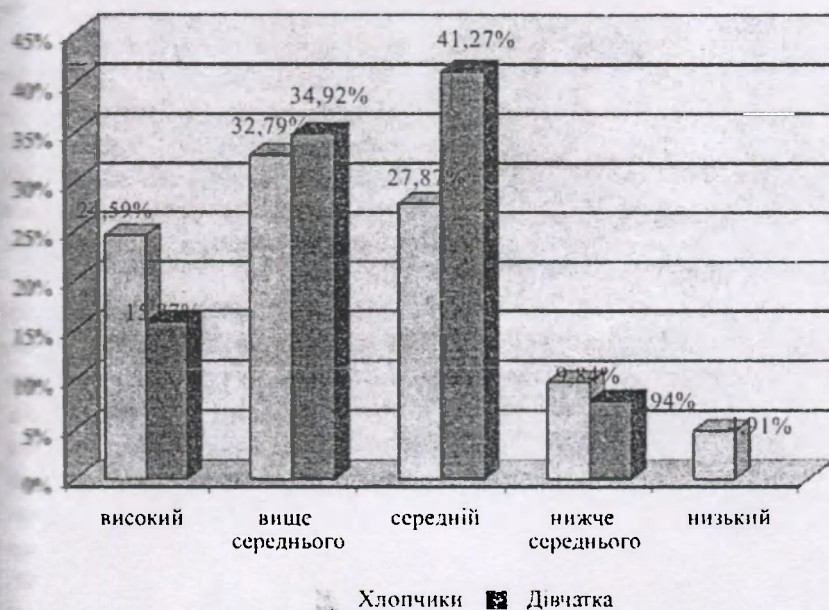


Рис. 2. Розподіл дітей перших класів на групи за рівнем фізичного розвитку (n=124)

Отриманого показника оцінювався методикою С.Б.Тихвинського та С.В.Хрущева у порівнянні його фактичної величини з нормою відповідного стандарту оціночних таблиць центильного типу. Загальний рівень фізичного розвитку визначався за методикою Д.Д.Дубогай.

Нами визначалися також і такі показники: життєва ємність легень, антропометрія, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Вимірювання цих показників відбувалося тричі: на початку навчального

року (листопад 2006 року), наприкінці навчального року (травень 2007 року) та після літніх канікул (вересень 2007 року).

**Результати дослідження та їх обговорення.**

На підставі отриманих під час дослідження даних ми мали можливість констатувати рівень фізичного розвитку першокласників, його гармонійність, дисгармонійність та різку дисгармонійність.

Дослідження гармонійного розвитку дітей проводилося на базі трьох загальноосвітніх шкіл

міста Львова (№ 9, №13, школа-гімназія «Сихівська»). Обстежено 124 дитини першого класу з них: 61 хлопчик та 63 дівчинки.

Згідно отриманих даних у 2006-2007 навчальному році 54,80% дітей пішли до школи з 6-ти років, а 45,20% з 7-ми років.

Гармонійний розвиток був визначений у 83 дітей, що складає 66,93% загальної кількості обстежених; дисгармонійний у 18 дітей (14,52%); оцінку різко дисгармонійний розвиток отримало 23 дитини (18,55%). Варто зазначити, що гармонійний розвиток було виявлено у 79,40% дівчаток та 54,20% хлопчиків. Дисгармонійний розвиток у 9,50% дівчаток, а у хлопчиків 19,60%. Різко дисгармонійний розвиток у 11,10% дівчат та 26,20% хлопців (рис. 1).

Серед дівчаток 6-7 років виявлено більшу кількість осіб із високим рівнем гармонійності (79,40%). У зв'язку з цим можна констатувати, що дівчата випереджують у фізичному розвитку хлопчиків.

Нами було зафіксовано більш високі показники зросту у віковій групі дітей 6 років, особливо у хлопчиків, що можна вважати у них за перший період «витягування». Такої закономірності не спостерігається у віковій групі дітей 7 років.

Група дітей з показниками дисгармонійного та різко дисгармонійного розвитку становить 33,07% від загальної кількості. При високому показнику довжини тіла, переважають діти з недостатньою масою (68,29%). Разом з тим, виявлено незначний відсоток дітей високого зросту з надмірною масою (19,52%).

В ході дослідження нами визначався загальний рівень фізичного розвитку дітей перших класів. Отримані результати подано на рис. 2.

У хлопців високий рівень виявлено у 24,59% обстежених, вищий середнього у 32,79%, середній у 27,87%, нижчий середнього у 9,84%, низький у 4,91%. Серед дівчат високий рівень мають 15,87%.

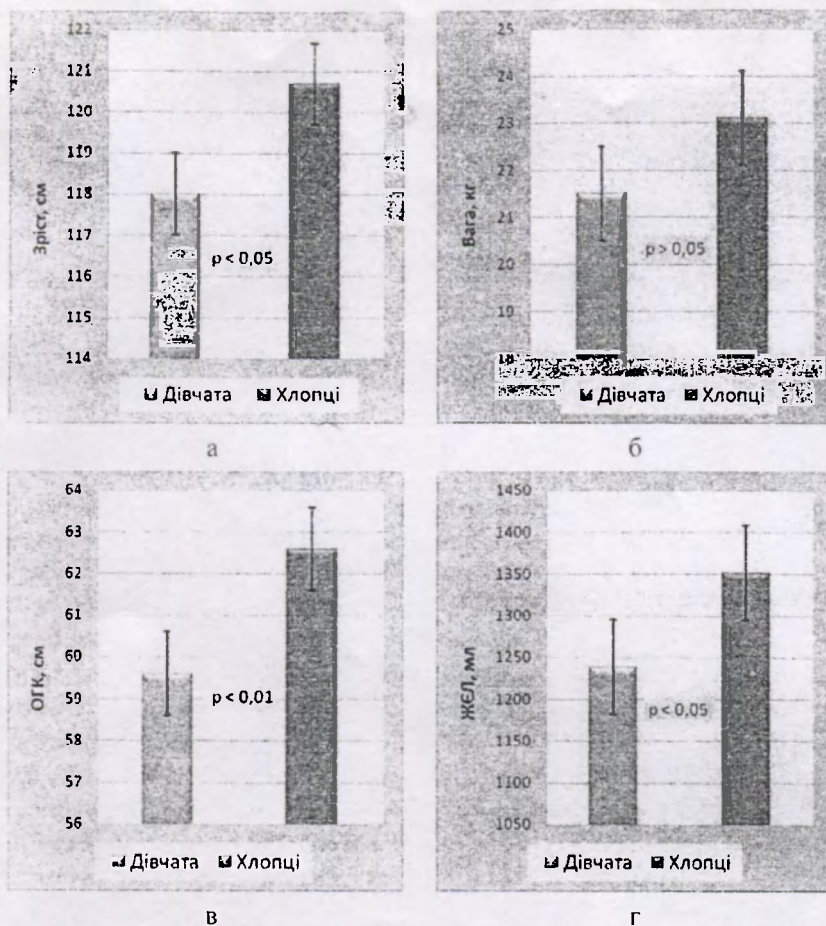


Рис. 3. Показники фізичного розвитку школярів 6-7 років ЗОШ № 9 м. Львова.

а) по осі абсцис – зріст, см; б) по осі абсцис – вага тіла, кг; в) по осі абсцис – обвід грудної клітки, см; г) по осі абсцис – життєва ємність легень, ум/од.

Стовпчики — дівчата, ■ — хлопчики

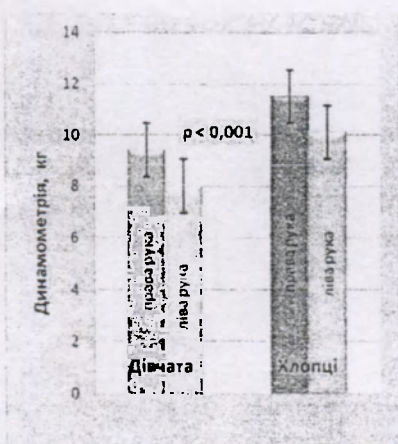


Рис. 4. Показники динамометрії 6-7 років ЗОШ № 9 м. Львова.

По осі абсцис – динамометрія, кг.

вищий середнього 34,92%, середній 41,27%, нижчий середнього 7,94%. Дівчат із низьким рівнем фізичного розвитку в ході дослідження не було виявлено.

Аналізуючи отримані дані рівня фізичного розвитку ми констатували, що 76,19% дівчат має більш стабільні показники (середній і вищий середнього рівні розвитку). Аналогічні показники виявлено також у 60,66% хлопців. Відповідно нижчі показники (низький, нижчий середнього і високий рівні розвитку) мають: 23,9% дівчаток і 39,2% хлопчиків.

Таким чином, результати проведених досліджень свідчать, що у дітей даної вікової групи кращі показники гармонійного фізичного розвитку виявлено у дівчаток (79,40%).

Аналогічні показники у хлопчиків складають (54,20%). Аналізуючи показники дітей з дисгармонійним та різко дисгармонійним розвитком, було виявлено, що серед учнів з високим зростом переважає показник дефіциту маси тіла.

Визначено, що у дівчат рівень фізичного розвитку (РФР) є переважно середній та вищий середнього (76,19%). У той же час у хлопчиків ці показники більш різняться: середній та вищий середнього РФР виявлено у 60,66% досліджуваних, низький та нижчий середнього РФР у 14,75%, що вказує на нестабільність розвитку, неврівноваженість фізіологічних процесів у хлопчиків цього віку.

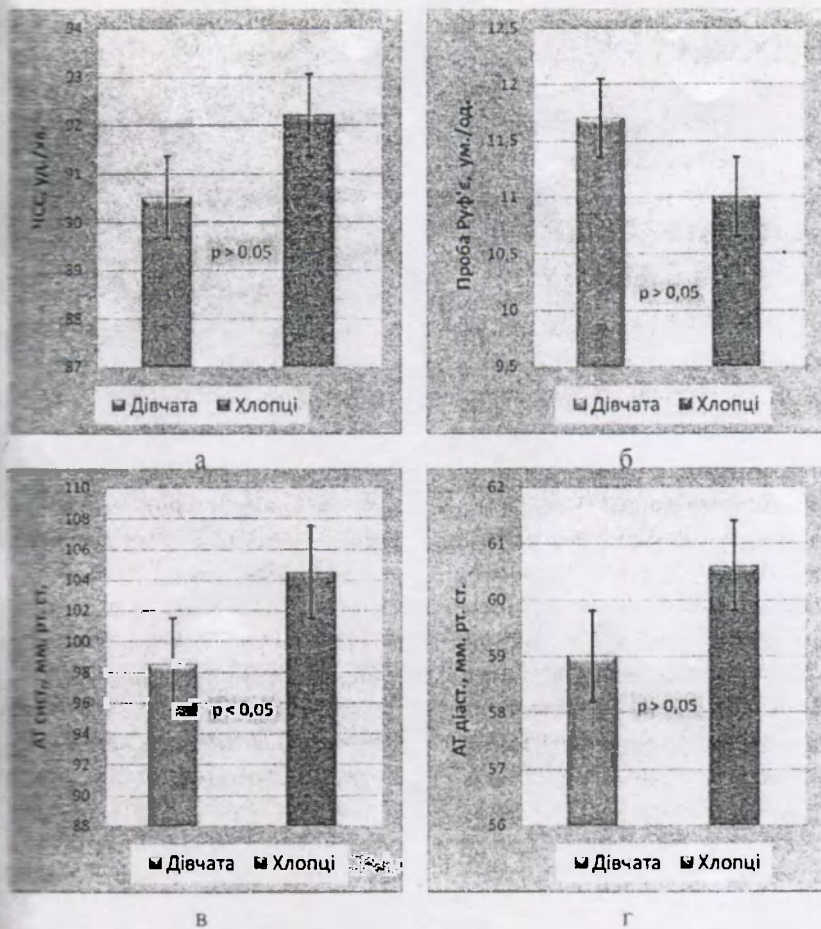
Отримані результати порівнювалися із даними рівня фізичного розвитку та показників гармонійності учнів перших класів на завершених навчального року. На основі цього аналізу було розроблено методичні рекомендації для батьків щодо покращення здоров'я та рухового режиму дітей перших класів.

Нами також було простежено динаміку таких показників першокласників: зріст, вага, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, динамометрія, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Вимірювання цих показників відбувалося тричі: на початку навчального року (листопад 2006 року), наприкінці навчального року (травень 2007 року) та після літніх канікул (вересень 2007 року).

У цих дослідженнях брали участь учні 1-х класів двох шкіл м. Львова загальною кількістю 95 осіб, з них 46 хлопчиків і 49 дівчат. В ЗОШ №9 було обстежено школярів 1-А та 1-Б класу з яких 20 хлопчиків та 21 дівчинка. В ЗОШ №13 було обстежено школярів 1-А, 1-Б та 1-В класу з яких 26 хлопчиків та 28 дівчаток.

На рисунках 3-5 представлено показники фізичного розвитку школярів першого класу однієї із досліджуваних шкіл – зокрема ЗОШ № 9 м. Львова.





■ **рис. 5.** Показники фізичного розвитку школярів 6-7 років ЗОШ № 9 м. Львова.

■ а) по осі абсцис – частота серцевих скорочень, уд./хв; б) по осі абсцис – проба Руф'є, ум./од; в) по осі абсцис – АТ систолічний, мм. рт. ст.; г) по осі абсцис – АТ діастолічний, мм. рт. ст.

■ Стовпчики – дівчата. ■ – хлопчики

**Висновки.** За середніми показниками фізичної підготовленості першокласники обстежуваних шкіл відповідають віковим нормам та вимогам чинних контрольних нормативів.

Усі зміни у показниках рівня фізичного розвитку першокласників, показниках фізичного розвитку потребують серйозної уваги як з боку вчителів фізичної культури, так і батьків.

Подальші наші дослідження будуть скеровані на визначення фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я учнів перших класів загальноосвітніх шкіл м. Львова та на розробку практичних рекомендацій щодо співпраці школи та сім'ї у фізичному вихованні дітей 6-7 років.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Зубалій М., Леонов О., Василюшина Н. Здоров'я дітей – у небезпеці. – К.: Фізичне виховання в школі, 2006. – №4. – С.6-8.
2. Титаренко А. До проблеми фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в сім'ї // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2005.-Випуск 4.- С.116-117.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – С.3-8.