

Стрибок з місця, см	196,4 ± 3,57	197,67 ± 3,52	>0,05	193,4 ± 2,48	200,33 ± 2,24	<0,05	195,93 ± 2,76	203,87 ± 2,5	<0,05
Підтягування на перекладині, к-ть разів	9,4 ± 0,72	9,93 ± 0,7	>0,05	9,2 ± 0,87	12,33 ± 0,69	<0,05	8,4 ± 0,77	10,27 ± 0,69	<0,01
Вис на зігнутих руках, с	39,95 ± 2,86	41,33 ± 2,75	>0,05	38,3 ± 3,85	49,13 ± 3,26	<0,01	38,41 ± 3,11	47,73 ± 2,93	<0,05

Аналіз результатів таблиці показує, що за всіма тестами учні експериментальної групи переважають контрольну. Такий стан зумовлений змістом навчальних занять в експериментальній групі.

Висновок. Таким чином нами встановлено, що розроблена авторська програма дозволила вірогідно покращити результати в усіх контрольних вправах і може бути рекомендована для впровадження в практику навчально-виховного процесу юнаків старших класів.

Література.

1. Асаулюк І.О. Зміни в показниках швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології / Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Романенко О.І. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.175-177.
2. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласників в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
4. Горобців А.Н. Сила як фізична якість і методи її розвитку/ А.Н. Горобців// Важка атлетика: Щорічник-81. -М.: ФиС, 1981, с. 117-131.
5. Сальників В.А. Співвідношення вікового й індивідуального в структурі сенситивних і критичних періодів розвитку / В.А. Сальників //Фізична культура: виховання, утворення, тренування. - 1997. - №4. - С. 8-12
6. Семеренський В.І. Розвиток силових якостей / В.І. Семеренський // Фізична культура в школі. – 1995. - С. 26.
7. Травін Ю.Г. Про розвиток рухових якостей у школярів / Ю.Г. Травін // Фізична культура в школі. - 1984. - №4.
8. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 432 с.

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Діденко Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлені дані оцінки фізичних якостей молодших школярів. Наведено якісну оцінку фізичної підготовленості учнів четвертих класів.

Summary. The paper presents the evaluation of physical properties younger students. An qualitative assessment of physical fitness of students fourth grade.

Актуальність. Молодший шкільний вік – дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. У цей час виникає особливо велика потреба в рухах, рухова діяльність є одним із найважливіших шляхів пізнання дитиною навколишнього світу (Дяченко А.А., 2015) [1]. Ніколаєв Ю., (2011) зазначає, від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в молодшому шкільному періоді, значною мірою залежить не лише фізичний, а й розумовий розвиток у наступні роки [5]. Кожній дитині в молодшому шкільному віці потрібно оволодіти базовим руховими навичками, які допомагатимуть оволодінню більш складними руховими діями в майбутньому.

Аналіз публікацій. Згідно з даними наукових досліджень ВООЗ (2005–2010 рр.) за основними показниками здоров'я населення і в першу чергу підростаючого покоління, наша держава набагато відстає від передових європейських країн (Трачук С., 2011, Дяченко А.А., 2016) [2, 8]. Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, (2010) у своїх дослідженнях встановили, велика частина українських школярів має відхилення в стані здоров'я, лише 20% дітей шкільного віку можна вважати здоровими. У перших класах до спеціальної медичної групи відносять 5–6% дітей, у старших класах – кожного третього школяра (Т.Ю. Круцевич, 2006).

Смолюк І. (2011), Дяченко А.А., Шеремета Н.В. (2017) та інші автори наголошують, традиційні форми й методи не забезпечують формування здорової та гармонійно розвиненої особистості [3]. Ситуація, що склалася обумовлена і тим, що рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану дітей і підлітків (Р. Масауд, 1998; Е.В. Андреева, 2002; И.А. Когут, 2006, Н.С. Свірщук, 2007) [3, 6].

З огляду на вищезначене нами визначена **мета роботи** – дослідити рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували такі методи, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел за проблематикою дослідження, педагогічне тестування, математична статистика. У дослідженні прийняли участь учні 4-х класів.

Результати дослідження. Проведені дослідження підтверджують наявні у літературі дані щодо низького рівня розвитку фізичних якостей школярів (табл.1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

№ п/п	Проведені тести	Дівчата (n=15)		Хлопчики (n=16)	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
1.	«Вис на зігнутих руках», с	9,69	2,18	15,43	2,62
2.	«Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв»	34,67	4,74	25,94	3,11
3.	Біг на 30 м, с	6,24	0,2	6,1	0,6
4.	Стрибок в довжину з місця, см	117, 15	2,35	132, 5	5,6
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,2	1,6	6,3	0,9

Результати тесту «Вис на зігнутих руках», у хлопчиків 4-х класів у нашому дослідженні оцінено на «3» бали, а у дівчаток того ж віку на «4» бали, відповідно до Державної системи тестів України [1]. Відмітимо, що дівчата показували результати від 5 до 14 с.

Цікавим є той факт, що у показниках силової витривалості м'язів черевного пресу (відповідно тесту «Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв») результати дівчаток кращі за результати хлопчиків.

Рівень розвитку швидкості визначали за результатами бігу на 30 м. Так, середні показники бігу на 30 м у хлопчиків 10-ти років – 6,24 с, що відповідає «нижче за середній» рівню, тобто оцінці «2» бали, результати дівчат відповідні. Середні результати в стрибку з місця у хлопчиків 10-и років кращі, ніж у дівчаток. Тоді як за показниками гнучкості кращі результати дівчаток.

Висновки. Нами встановлено низький рівень розвитку фізичних якостей учнів 4-х класів. В усіх проведених тестах, як хлопчики, так і дівчата показують результати в середньому на оцінку «3» бали. За результатами дослідження встановлено, що оцінка та аналіз показників тестування – фактори, які потрібно враховувати в процесі формування особистої фізичної культури учня молодшого шкільного віку.

Література.

1. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А.Дяченко// Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
2. Дяченко А.А. Технологія корекції функціональних порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання / А.А. Дяченко // Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Вип. 46. – Київ-Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. – С.167-169.
3. Дяченко А.А. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі / Дяченко А.А., Шеремета Н.В. // Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». - Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень", 2017. – С.12-16.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков / Круцевич Т. Ю. – Киев : [б. и.], 1999. – С. 32–35.

5. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики / Ю. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - 2011. - №. 4 (16). – С. 43-46.
6. Свірщук Н. Вікові та гендерні особливості фізичної активності школярів / Н. Свірщук, Н. Норцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – 2007. – Т.1. – С. 211-215.
7. Смолюк І. Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів / І. Смолюк, В. Смолюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 3 (15). – С. 41–43.
8. Трачук С. В. Фізична активність в сучасному фізичному вихованні школярів / С. В. Трачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 21–33.

ЗМІСТОВНИЙ КОМПОНЕНТ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дорош Леся

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті проведено огляд літератури з питання формування правильної постави у школярів. Описані основні засоби профілактики порушення постави дітей.

Summary. The paper conducted a literature review on the issue of forming a correct posture in schoolchildren. The basic means of prevention posture of children.

Актуальність. Здоров'я людини багато в чому залежить від рівня фізичного розвитку та індивідуально-функціональних можливостей організму, передумови яких формуються ще в дитячому віці. Сучасні соціальні та екологічні умови, особливості медичного обслуговування призвели до зростання рівня захворюваності та значного зниження тривалості життя населення. Знижуються й показники фізичного розвитку дітей. У кожній четвертій дитини відзначається порушення постави.

Спеціалісти різних галузей [1, 5, 6] наголошують: формування постави - процес тривалий, який починається з першого року життя і завершується лише у 20-25 років. Формування «правильної» постави - педагогічна і гігієнічна проблема, тому вирішувати її треба загальними зусиллями педагогів, лікарів і батьків, а не тільки учителів фізичної культури.

У молодшому шкільному віці постава має ще нестійкий характер. У процесі посиленого росту тіла дитини в довжину характерним є неодноразовість у розвитку кісткового, суглобо-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини [1].

Поняття «постави» є одним з найважливіших понять, пов'язаним з визначенням положення тіла дитини в просторі, своєчасного виявлення ознак захворювань, викликаних порушенням статико-динамічних властивостей