

### ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ КООРДИНАЦИОННОГО НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Тамара Чиженок, Юлия Коваленко

*Запорожский национальный университет*

Исследованы средства координационной направленности для повышения уровня физической готовности юношей к военной службе. Определены особенности развития и уровень координационных способностей юношей 15 и 16 лет под влиянием средств координационного направленности программы по физической культуре. Выявлено влияние упражнений координационного направленности школьной программы по физической культуре на отдельные координационные способности юношей старших классов общеобразовательной школы. Проведенный анализ результатов свидетельствовал о низком уровне развития координационных способностей как у юношей 15, так и у юношей 16-ти лет. Результаты исследования развития координационных способностей у юношей 15 и 16 лет подтверждает незначительное влияние упражнений координационного направленности школьной программы по физической культуре на уровень развития координации движений.

**Ключевые слова:** координационные способности, средства координационного направленности, уровне координационной подготовленности, юноши старшего школьного возраста.

### COORDINATION OF RESEARCH ORIENTATION FOR RAISING THE PHYSICAL READINESS YOUTHS PRE-CONSCRIPTION AGE

Tamara Chizhenok, Julia Kovalenko

*Zaporizhzhya National University*

Investigated by means of the coordination pattern for improving physical fitness of young men for military service. The features of the development and the level of coordination abilities of boys aged 15 and 16 under the influence of the coordination program focus on physical training. The effect of exercise coordinating orientation curriculum of physical culture on individual coordination abilities of the young men of the senior classes of secondary school. The analysis results indicated a low level of coordination abilities as in boys 15 and boys at 16 years of age. The results of studies of the development of coordination abilities among boys aged 15 and 16 confirms the negligible impact exercises coordinating orientation curriculum of physical culture on the level of development of motor coordination.

**Key words:** coordination abilities, means of coordination pattern, the level of coordination of preparedness, boys high school age.

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Оксана Швець

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** Молодший шкільний вік – важливий період у житті дитини, коли розвиваються основні фізичні якості, удосконалюються рухові вміння та навички. Саме в цей період найбільше уваги потрібно приділяти фізичному розвитку дитини. Це знайшло відображення в низці офіційних державних документів, широкому висвітлені питань активізації наукових досліджень із проблеми наукової організації комплексного оздоровлення дітей [6, 8, 10].

**Актуальність** даного дослідження полягає в тому, що головна проблема найближчого та віддаленого майбутнього нашої держави – здоров'я підрастаючого покоління. Весь економічний і творчий потенціал, всі перспективи високого рівня життя, науки і культури – все це є підсумком рівня досягнутого здоров'я дітей та їх фізичної та інтелектуальної працездатності [6, 7, 8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дані науково-методичної літератури свідчать, що 43% учнів страждають різними хронічними захворюваннями; 63% мають порушення постави; 22% – реакцію на гіпертонічну хворобу; 18% – підвищений тиск [1, 2, 6, 7, 8 та ін.].

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Спеціально проведені дослідження свідчать про те, що 33% випускників шкіл мають обмеження за станом здоров'я. До 50% школярів мають різного ступеня порушення опорно-рухового апарату; кількість дітей з порушеннями постави (сколіоз та ін.) за 9 років навчання в школі, зростає в 3 рази; 60-65% учнів щорічно хворіють респіраторними захворюваннями; до закінчення 11-го класу у 65% дітей погіршується зір. Зі вступом до школи рухова підготовленість дітей зменшується на 50%, що викликає погіршення здоров'я, швидку стомлюваність протягом навчального дня, знижує рівень фізичної та розумової працездатності, гальмує їх нормальний фізичний розвиток [1, 5]. Тому обґрунтування ефективних засобів і методів навчання дітей з різним рівнем розвитку їх рухових і психічних здібностей є досить актуальним.

**Мета і завдання дослідження:** класифікувати учнів за рівнем рухової підготовленості на підставі перцентильних шкал рівних відносин.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що застосування на заняттях з молодшими школярами, які мають низький рівень рухової підготовленості, спеціально спрямовані засоби фізичного виховання які впливають на розвиток різних сторін моторики. Мають найбільший вклад в процентному відношенні в дисперсії вибірки структури рухової підготовленості. Це дозволить індивідуалізувати процес фізичного виховання, а також забезпечити поступове підвищення рухової підготовленості до рівня середніх і високих показників

**Організація дослідження** Аналіз індивідуальних показників дозволив виявити діапазон результатів за певними руховими якостями, що характеризує рівень розвитку рухової підготовленості за такими градаціями: середня, вища за середню, висока, нижче середньої і низька, згідно віку і статті.

Матеріали, наведені нижче, ілюструють результати застосування методу перцентилей [3], згідно з яким всі індивідуальні результати по досліджуваним руховим якостям були оцінені по 5-бальній системі: один бал відповідав низькому рівню розвитку якості, два бали - нижче середнього, три бали - середньому, чотири бали - вище середнього, п'ять балів - високому рівню розвитку окремого рухового якості. Потім результати кожного учня (в балах) підсумовувалися по всіх досліджуваних показниках. Використовуючи шкалу рівних відносин [3], отримана сума балів розбивалася за якісними градаціям.

**Виклад основного матеріалу.** В результаті виконаної математичної процедури ми отримали суму балів, відповідно низькому, середньому і високому рівню рухової підготовленості, яка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

### Оцінка рівня рухової підготовленості (в балах)

Вік	Рівні рухової підготовленості		
	Низькі і нижче середнього	Середні	Високі і вище середнього
<b>хлопчики</b>			
7	і нижче 12-23	24-28	29-33 і вище
8	і нижче 13-24	25-29	30-34 і вище
9	і нижче 12-21	22-27	28-32 і вище
<b>дівчата</b>			
7	і нижче 13-21	22-26	27-31 і вище
8	і нижче 13-22	23-27	28-33 і вище
9	і нижче 14-21	22-28	29-32 і вище

На основі отриманих результатів всі діти згідно віку і статті були згруповані для виявлення кількості учнів, які мають низькі, середні і високі рівні розвитку рухових якостей (у%).

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналіз матеріалів, представлених в таблиці 2 свідчить про наявність досить великого відсотка школярів, що мають низькі і нижче середнього показники рухової підготовленості. Поширеність (у відсотках) низького рівня у хлопчиків у всіх вікових групах більш значна в порівнянні з дівчатками: в 7 років – на 5,6%, в 8 років – на 3,6%, в 9 років – на 5,3%.

Що стосується процентного співвідношення учнів з середнім рівнем рухової підготовленості, то хлопчики в 7 років на 5.6% перевершують дівчаток, в 9 років - на 1.5%, а в 8 років дівчинки на 3.6% в кількісному відношенні мають перевагу перед хлопчиками.

Таблиця 2

### Розподіл школярів за рівнями рухової підготовленості

Вік	Стать	кількість випробувань	Рівні рухової підготовленості					
			Низькі і нижче середнього		Середні		Високі і вище середнього	
			Абсол.	%	Абсол.	%	Абсол.	%
7	Ч	167	46	27,5	78	46,7	43	25,7
	Ж	151	33	21,9	62	41,1	56	37,0
8	Ч	237	67	28,3	103	43,4	67	28,3
	Ж	219	54	24,7	103	47,0	62	28,3
9	Ч	210	61	29,0	85	41,0	63	30,0
	Ж	198	47	23,7	78	39,4	73	36,9

За домінуванням високого рівня дівчинки значно випереджають хлопчиків в 7 років (на 11.3%), менш значно в 9 років – на 6.9%, а в 8 років кількість хлопчиків і дівчаток, що мають високий рівень розвитку рухових якостей виявилось рівним – 28.3%.

**Висновки.** Таким чином, аналіз індивідуальних даних, що характеризують рухову підготовленість школярів, свідчить не тільки про гетерохронність у розвитку різних сторін моторики учнів 1-3 класів, а й про наявність значного відсотка дітей з низьким рівнем розвитку рухових якостей. Даний факт має значення для практики фізичного виховання і свідчить, що середній показник для всієї популяції молодших школярів неприйнятний, бо за узагальненою середньою величиною ховається значний відсоток учнів з низькими показниками рухової підготовленості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев : Здоровье, 1987.
2. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практи. физич. культуры. – 1990. – № 10. – С. 23-27.
3. Годик М.А. Спортивная метрология : Учебник для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 34-72
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – С. 16-19.
5. Корнеева Т.В. Для школьников с низким уровнем физической подготовленности. 4-5 классы // Физич. культ. в школе. – 1988. – С. 12-15
6. Лещенко Г.А. Деякі аспекти системи шкільного фізичного виховання //Наукові записки. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – Вип. 32. – С. 94-96.
7. Новосельский В.Ф. Азбука физической закалки детей. – Киев : Здоровье, 1991. – С. 56-66

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

8. Подойников С.А. Содержание нагрузок в недельном цикле физического воспитания учащихся младшего школьного возраста: методические рекомендации. – Йошкар-Ола, 1989. – 7 с
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. : Медицина, 1991. – С. 123-176.
10. Титлов А.Ю. Исследование возможностей повышения эффективности уроков физической культуры в начальных коассах. //В кН.

### АНОТАЦІЇ

#### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Оксана Швець

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

У роботі проведено класифікування учнів молодших класів за рівнем фізичної підготовленості, в результаті чого встановлено значну кількість учнів, віднесених до низького рівня розвитку рухової активності, що має велике значення для практики фізичного виховання школярів.

**Ключові слова:** класифікування, молодші школярі, фізична підготовленість, рівень рухової активності.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Оксана Швець

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

В работе проведено классифицирование учащихся младших классов по уровню физической подготовленности, в результате чего установлено значительное количество учащихся, отнесенных к низкому уровню развития двигательных качеств, что имеет большое значение для практики физического воспитания школьников.

**Ключевые слова:** классифицирование, младшие школьники, двигательные качества, уровень подготовленности.

#### **PHYSICAL READINESS YOUNGER STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF MOTOR ACTIVITY**

Shvets O.P.

*Vinnitsa State Pedagogical University Mykhailo Kotsyubinskogo*

In this paper the classification of younger students by level of motor fitness, resulting in a significant number of students identified, related to the low level of development of motor characteristics, which is important for the practice of physical education students.

**Key words:** classification, junior high school students, movement quality, the level of preparedness