

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-10 ЛЕТ РЕСПУБЛИКИ КИПР

Даджани Джумана

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины



Аннотация

Представлены данные исследования показателей физической подготовленности мальчиков и девочек 1-4 классов, проживающих в республике Кипр, которые имеют отличительные особенности от их сверстников, проживающих в Украине, что свидетельствует о необходимости разработки региональных стандартов физической подготовленности школьников Кипра.

Annotation

The sectional examinations of data's of physical preparation of the boys and girls 1-4 classes living in republic of Cyprus are submitted which have distinctive features from schoolboys, living in Ukraine, that testifies to necessity of development of the regional standards of physical preparation of the schoolboys of Cyprus.

Постановка проблемы. Интенсификация исследований проблем подрастающего поколения, их образа жизни и воспитания характерна для стран, входящих в состав Европейского союза, в частности и для Греции, при этом одной из первостепенных социальных задач является формирование как глобальных, так и локальных физических и духовных ценностных ориентаций молодежи, развитие творческих способностей и укрепление физического здоровья [1, 10].

В Республике Кипр преимущественно используется система тестов Еврофит [2]. Однако в ней не разработаны возрастные нормативы для детей школьного возраста, которые можно использовать для контроля физической подготовленности как в процессе учебных занятий по физическому воспитанию, так и во внешкольной массовой работе в рамках движения «Спорт для всех» [1]. В связи с этим, исследования были актуальными не только для Республики Кипр, но и для Украины.

Анализ последних исследований и публикаций.

В настоящее время существует множество систем тестирования физической подготовленности различных возрастных групп населения, которые помогают решить практические и научные задачи специалистов [3, 6, 7]. Основная проблема заключается в разработке нормативов в отдельных двигательных тестах и в их комплексах для определения качественной характеристики физической

подготовленности определенной возрастно-половой группы исследуемых лиц, соответствующей «безопасному» уровню физического здоровья [5, 8].

Для определения модельных характеристик физической подготовленности конкретной возрастной группы школьников можно использовать два подхода. Первый – выбрать достаточное количество представителей с высоким и выше среднего уровнем физического здоровья и измерить их результаты в двигательных тестах. Неоднократные попытки таких исследований проводились (С. Приймак, 2003; Л. Долженко, 2006; Т. Лошицкая, 2007), однако авторы сталкивались с ограниченным количеством лиц, имеющих высокий уровень физического здоровья среди школьников (0,9%), что не давало возможность разработки достоверной и объективной целевой модели. Второй путь лежит в построении прогнозных математических моделей, в основе которых определение корреляционных взаимосвязей между результатами в двигательных тестах и морфофункциональными показателями. Так, многочисленные исследования, проведенные на контингенте от 7 до 20 лет выявили достаточно стабильное соотношение между скоростью бега на 30, 60, 100 м и длиной тела, которое во все возрастные периоды колеблется в пределах 3,6-3,8 усл. ед. Такие же устойчивые взаимоотношения длины тела наблюдаются с результатом прыжка в длину с



Сводная таблица показателей физической подготовленности мальчиков 1-4 классов республики Кипр

Статистические показатели	Физическая подготовленность			
	Отжимания (30 сек), кол-во раз	Наклон из положения сидя, см	Бег 20 м, с	Прыжки в длину с/м, см
1 класс (n = 16)				
x	7,13	0,63	5,89	121,25
δ	2,09	1,71	0,33	11,28
v	29,38	273,25	5,59	9,30
m	0,52	0,43	0,08	2,82
2 класс (n = 19)				
x	7,74	1,42	4,58	123,05
δ	2,05	1,46	0,45	14,95
v	26,50	103,09	9,78	12,15
m	0,47	0,34	0,10	3,43
3 класс (n = 14)				
x	9,64	2,00	4,65	153,36
δ	1,34	2,18	0,26	19,94
v	13,86	109,19	5,59	13,00
m	0,36	0,58	0,07	5,33
4 класс (n = 19)				
x	11,16	1,37	4,43	158,26
δ	2,67	2,54	0,45	21,19
v	23,95	185,85	10,09	13,39
m	0,61	0,58	0,10	4,86

места (1,0-1,3 усл.ед.) и скоростью бега на 1000, 1500, 2000 и 3000 м (0,19-0,23). Таким образом, показатель длины тела в период роста и развития организма (7-19 лет) является интегральным показателем биологического созревания и соотношение его с физическими возможностями детей и подростков приобретает гомеостатический характер. Это использовано при разработке должных норм физической подготовленности экспресс-оценки Т.Ю. Круцевич [5].

Исследованиями Борисовой Ю.Ю. (2009) подтверждено, что методика оценки физической подготовленности с использованием скоростного индекса, скоростно-силового индекса и индекса выносливости является более эффективной чем средневозрастные нормативы, дает больше необходимой информации, которую можно использовать в процессе физического воспитания [4].

Результаты исследования, представленные в статье получены в рамках выполнения социального заказа Республики Кипр и целевого заказа Министерства образования (и спорта) Республики Кипр, а также исследований, выполненных в соответствии со Сводным планом НИР Госкомспорта Украины на 2006-2010 гг.

Цель исследования – изучить особенности физической подготовленности развития детей 7-10 лет республики Кипр и определить возможность исследования индексов физической подготовленности в системе оценки развития физических качеств киприотских школьников для разработки и обоснования программно-нормативных основ физического воспитания в младшей школе.

Методы исследования: педагогическое тестирование, методы экспертных оценок, методы математического моделирования, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках проведенного эксперимента на базе трех

младших школ в городе Никосия были обследованы 133, из них 68 мальчиков и 65 девочек.

Для оценки физической подготовленности школьников республики Кипр были отобраны двигательные тесты, характеризующие развитие силы, гибкости, быстроты и взрывной силы – это соответственно сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30 сек., наклон вперед из положения сидя, бег 20 м с высокого старта и прыжок в длину с места. Результаты тестирования мальчиков 1-4 классов республики Кипр представлены в таблице 1.

Физическая подготовленность мальчиков 1-4 классов.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на время – тест, который характеризует силу рук и плечевого пояса, однако, по мнению ряда авторов [9], он дает характеристику скоростно-силовых способностей. Мальчики республики

Кипр в первом классе в среднем выполняют упражнение 7 ± 2 раза за 30 сек. Во втором классе их результат достоверно не изменяется. В третьем и четвертом классах наблюдается достоверное увеличение результатов сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на время, к четвертому классу средний показатель составляет $11 \pm 2,6$ раза. При этом во всех классах наблюдается высокая однородность по уровню развития силы мальчиков.

Из нескольких тестов, позволяющих оценить состояние и развитие гибкости, мы остановились на упражнении «наклон вперед из положения сидя». Несмотря на невысокие показатели развития гибкости у мальчиков 1-4 классов республики Кипр от первого класса до третьего мы видим достоверное улучшение гибкости, хотя в тоже время мы также наблюдаем достоверные различия внутри каждой



возрастной группы. В четвертом классе отмечается достоверное снижение уровня развития гибкости, что необходимо сопоставлять с развитием других качеств.

Результат в беге на 20 м с высокого старта достоверно улучшается только во втором классе, со второго до четвертого класса улучшение результатов в беге на 20 м не является достоверным. В целом уровень проявления быстроты мальчиков 1-4 классов республики Кипр является не высоким, а достоверное улучшение результата во втором классе можно объяснить освоением техники выполнения данного упражнения.

В тестовом задании «прыжок в длину с места», который характеризует развитие скоростно-силового компонента физической подготовленности мальчики 1-4 классов показывают достаточно высокие результаты: в первом классе резуль-

тат составил $121,25 \pm 11,28$ см, во втором классе – $123,05 \pm 14,95$ см, в третьем классе – $153,36 \pm 19,44$ см, в четвертом – $158,26 \pm 21,19$ см. При постоянном увеличении результатов мальчиков в этом тестовом задании, достоверные различия отмечаются только в третьем классе. Анализ полученных результатов указывает также на достоверные внутригрупповые различия мальчиков в каждой возрастной группе по показателям взрывной силы.

Физическая подготовленность девочек 1-4 классов.

Результаты тестирования девочек 1-4 классов республики Кипр представлены в таблице 2.

Анализ результатов тестирования силы девочек 1-4 классов республики Кипр показал, что за период с первого по четвертый класс результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа от пола увеличился с 6 ± 1 до 9 ± 2 раза; как

и у мальчиков, достоверные различия отмечаются лишь в третьем и четвертом классах. Оценивая уровень развития силы девочек республики Кипр следует отметить, что они даже несколько выше, чем у украинских школьниц. Принимая во внимание то, что украинки выполняют тест «отжимание» без ограничения времени, их средний результат колеблется в пределах 5-7 раз, а у киприоток результат теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек» составляет – 6-9 раз.

По уровню развития и динамики увеличения силы достоверной разницы между мальчиками и девочками республики Кипр не обнаружено.

А вот изменение гибкости у девочек кардинально отличается от аналогичных изменений мальчиков. Не наблюдается достоверных различий по уровню развития гибкости между девочками 1-2 и 1-4 классов, однако в третьем классе отмечается достоверное ухудшение гибкости. При этом в третьем и четвертом классах отмечаются также достоверные внутригрупповые различия в индивидуальном развитии гибкости.

Уровень развития скорости девочек с первого по четвертый класс, имея тенденцию к увеличению, тем не менее не имеет достоверных различий за исследуемый период. Динамика изменений во многом соответствует показателям мальчиков.

По результатам тестирования взрывной силы: с первого по четвертый класс результат увеличивается с $102,5 \pm 14,00$ см в первом классе до $136,47 \pm 19,51$ см в четвертом.

Отмечаются достоверные изменения средних показателей девочек 1-2, 2-3, 3-4 классов.

На каждом возрастном этапе наблюдаются достоверные внутригрупповые различия и в целом по показателям развития взрывной силы девочки достоверно отстают от мальчиков своего возраста.

Таблица 2

Сводная таблица показателей физической подготовленности девочек 1-4 классов республики Кипр

Статистические показатели	Физическая подготовленность			
	Отжимания (30 с.), кол-во раз	Наклон из положения сидя, см	Бег 20 м, с.	Прыжки в длину с/м, см
1 класс (n= 16)				
x	5,81	1,69	5,23	102,50
δ	1,28	1,62	0,25	14,00
v	21,96	96,09	4,87	13,65
m	0,32	0,41	0,06	3,50
2 класс (n= 15)				
x	6,67	1,73	4,99	111,20
δ	1,63	1,02	0,30	14,39
v	24,49	58,58	6,04	12,94
m	0,42	0,26	0,08	3,72
3 класс (n=15)				
x	8,07	-0,96	4,94	122,21
δ	1,73	2,58	0,26	19,28
v	21,44	-267,09	5,31	15,77
m	0,46	0,69	0,07	5,15
4 класс (n= 19)				
x	9,05	1,95	4,77	136,47
δ	1,81	2,25	0,34	19,51
v	19,99	115,43	7,20	14,29
m	0,40	0,50	0,08	4,36



Показатели индексов физической подготовленности мальчиков и девочек 1-4 классов республики Кипр

Индексы ФП	мальчики				девочки			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Скоростной	2,7	3,3	3,1	3,2	3,1	3,1	3,0	3,0
Скоростно-силовой	0,99	0,94	1,1	1,1	0,83	0,87	0,92	0,99

Определение некоторых показателей двигательных тестов относительно длины тела школьников позволило оценить их результаты с учетом темпов физического развития.

Так были рассчитаны скоростной и скоростно-силовой индексы (Т.Ю. Круцевич, 2005) мальчиков и девочек 1-4 классов (табл. 3). Анализ динамики цифровых значений скоростного индекса свидетельствует, что у мальчиков скоростные способности с первого по четвертый класс имеют тенденцию роста с 2,7 до 3,2 у.е. По нашим оценкам скоростного индекса средние показатели мальчиков Республики Кипр находятся на уровне ниже средних. То же самое касается и девочек. Величина их индекса (3,0-3,1 у.е.) находится в зоне низких и ниже средних результатов, и с первого класса по четвертый имеют тенденцию к снижению.

Скоростно-силовой индекс у мальчиков с возрастом увеличивается незначительно с 0,99 у.е. до 1,1 у.е. Однако во втором классе отмечается его снижение с 0,99 у.е. до 0,94 у.е., в то же время как скоростные способности существенно увеличиваются. Вероятно, это связано с замедлением темпов развития силовых способностей. Судя по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», количество выполненных упражнений остается во втором классе на уровне первого (7 раз).

Оценка скоростно-силового потенциала у мальчиков первого и второго классов находится на уровне средних результатов, а с третьего и четвертого классов попадает в зону выше среднего уровня (1,1 у.е.).

У девочек отмечается положительная плавная динамика увеличения показателя скоростно-силового индекса с 0,83 у.е. до 0,99 у.е. Его оценка в первом классе соответствует зоне ниже среднего результата, во втором классе – попадает в зону «среднего», а в третьем и четвертом классах – в зону «выше среднего».

Таким образом, можно отметить, что оценка скоростных и скоростно-силовых способностей детей младшего школьного возраста по индексам Т.Ю. Круцевич (2005) нивелирует региональные различия в физическом развитии школьников Украины и Кипра, так как учитывает темпы роста тела в длину, и может быть использована в программно-нормативной основе физического воспитания младших школьников республики Кипр без коррекции.

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся 1-4 классов республики Кипр выявил период снижения темпов физического развития и развития скоростных, скоростно-силовых способностей и физической работоспособности у мальчиков четвертых классов, что может быть связано с наступлением критического периода препубертатной перестройки организма. У девочек резких перепадов и скачков в физическом развитии с первого по четвертый класс не обнаружено.

В целом по развитию скоростно-силовых физических качеств ученики республики Кипр опережают своих сверстников из Украины, а по развитию скоростных способностей и гибкости отстают от

украинских сверстников. Такие различия обуславливают разработку региональных стандартов физической подготовленности детей младшего школьного возраста для киприотов.

Индексы физической подготовленности, разработанные Т.Ю. Круцевич для украинских школьников показали свою информативность, а их оценка – адекватность нормативам, присущих кипрским школьникам, что дает возможность использовать их в качестве контроля в процессе физического воспитания в младшей школе республики Кипр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аналитическая программа в младшей школе. – Никосия, Кипр, 2006. – 247 с.
2. Бенин Е. Оценка физической подготовленности (комплекс тестов Еврофит) / Е. Бенин, Ж. Семени, Р. Ренсон, Р. Ван Жервен, Н. Остин. – К., 1991. – 20 с.
3. Билецкая В. Обоснование тестов для оценки уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста / В. Билецкая // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнародний наук. конгрес: Тези доповідей – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 106.
4. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій / Ю.Ю. Борисова. Автореф. дис. ... к. фіз.вих. і спорту. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.



5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 194 с.
6. Ланда Б.Х. Methodика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений обучающихся по направлению 521900 «Физическая культура» и спец. 022300 «Физическая культура и спорт» / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
7. Ланда Б.Х. Тестирование в физическом воспитании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Б.Х. Ланда. – 2005. – № 2. – С. 26.
8. Михалина Г.М. Methodические подходы к педагогической диагностике физической подготовленности детей школьного возраста // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.М. Михалина, А.Б. Лагутин. – М., 2000. – С. 119-122.
9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.
10. Jacalyn L. Standards-Based Physical Education Curriculum Development / Lund Jacalyn, T. Deborah. – Jones and Bartlett Publishers, Canada, 2005.

