

**ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ  
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Ольга Сайчук*

Національний університет фізичного виховання і спорту України



**Анотація**

В статті представлена порівняльна оцінка фізичної підготовленості учасників молодшого шкільного віку. Установлено, що у учасників 2-4-го класів рівень фізичної підготовленості є середнім, якісний оцінюється як задовільний. Приведено порівняння результатів тестових вправ для оцінки фізичної підготовленості учасників молодшого шкільного віку з нормативними вимогами аналогічних тестів зарубіжних країн і виявлено хорошу координаційну підготовку вітчизняних дітей, задовільно-силову та негативну в гнучкості.

**Ключевые слова:** школярі молодшого класу, фізична підготовленість, фізичні якості, тестування, оцінка.

**Annotation**

The article presents the data of comparative assessment of physical fitness in students of primary school age. It is found that the level of physical fitness in 2-4th grade schoolchildren is average, quality assessment – satisfactory. The comparison of the results of exercise tests assessing physical fitness of students of primary school with requirements of similar tests abroad revealed good score of coordination training in local children as well as satisfactory score of speed-strength abilities and negative score of flexibility.

**Key words:** primary school children, physical training, physical abilities, test, score.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низький рівень фізичної підготовленості дітей шкільного віку є проблемою, що турбує не лише Україну, але й світову громадськість. Зарубіжні фахівці [11] констатують, що для сучасних дітей і підлітків властива стійка негативна тенденція у рівні їх фізичної підготовленості. Відповідних змін у зв'язку з цим зазнає стан здоров'я. Вочевидь, не останню роль у цьому відіграє епоха, в якій зростає молоде покоління. О. Бар-Ор, Т.Роуланд констатують, що «низький рівень фізичної підготовленості також призводить до гіпоактивності і це стає частиною замкнутого кола» [1].

Дослідження рухової активності, проведені українським інститутом соціологічних досліджень ім. О. Яременка, показують, що понад 50% дітей практикували фізичну активність тільки до 30 або 60 хв. на тиждень, а ще фізична активність у дівчаток у 2-4 рази нижча, ніж у хлопчиків [4]. Такий підхід і ставлення дітей до рухової активності погіршує стан їх здоров'я й спричинює виникнення хронічної патології.

Показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку дають оперативну інформацію стосовно потенційних можливостей людини. Навіть так звані польові тести досить вичерпно показують фактичний стан фізичних спроможностей, інформуючи про реакції (механізми) саногенезу-па-

тогенезу. Особливої актуальності набуває дослідження соматичних кондицій учнів молодшого шкільного віку. Обумовлено це тим, що саме в дошкільному та молодшому шкільному віці, за умови раціонального підбору засобів і методів, можна розвинути практично всі фізичні якості і все тому, що це час чутливих періодів у розвитку рухових здібностей дітей. Тому не менш актуальності набуває питання постійного і адекватного моніторингу за ходом розвитку фізичних якостей школярів.

Сьогодні серед наукового загалу менше сумнівів і більше впевненості, що тестування рухових здібностей потрібна і важлива складова у фізичній підготовці молоді. Втім, ще десятиліття тому (2002) фахівцями фізкультурно-спортивної галузі було піддано критиці безпідставні висловлювання вчених медиків, фізіологів, психологів, соціологів, економістів та фахівців фізичного виховання та ін., щодо відміни державних тестів [7]. Останніми роками великого значення моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я приділяють саме спеціалісти медичної галузі, фахівці гігієни, які не лише констатують фактичний стан кондицій школярів, але й разом вивчають умови проведення уроків фізичної культури, встановлюючи ефективність процесу фізичного виховання на організм учня.



В.Ф. Москаленко, розмірковуючи над необхідністю створення ефективної протидії сучасним загрозам для громадського здоров'я, доходить висновку, що слід «сформувати і зміцнити національний базовий потенціал, здатний забезпечувати ефективну профілактику і виявлення хвороб, адекватне реагування на нові виклики і загрози, проведення інвестицій у відповідні національні системи охорони здоров'я, розширення міжнародного співробітництва в надзвичайних ситуаціях в охороні здоров'я. Прогнозування потенційних ризиків та їх попередження є одним з найважливіших компонентів планування дій системи охорони здоров'я, де їх профілактичний вектор є визначальним» (курс. –О.С.) [5].

Російський вчений С.В.Орлова пов'язує рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління з ефективністю функціонування всієї системи фізкультурної освіти в країні, результативністю діючих програм фізичного виховання дітей, підлітків і молоді [8]. На таких позиціях стоїть і український вчений Н.В. Москаленко, котра ефективність функціонування системи фізичного виховання вбачає також в показниках здоров'я та рівні рухової активності [6].

Дослідження виконані згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темами «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації 0111U0-01735) та «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації 0112U007808).

**Методи дослідження:** 1) теоретичні: аналіз-синтез, узагальнення, абстрагування; 2) емпіричні: тестування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати тестування фізичної підготовленості 187 учнів молодших класів представлено у таблиці 1.

Тест на силову витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) у дівчат показує лінійний щорічний приріст, в той час як у хлопців встановлено хвилеподібність в прирості сили (у хлопців третьокласників показники даної якості нижчі навіть за хлопчиків другого класу). Таку ситуацію можна пояснити нерівномірністю і гетерохронністю розвитку силових здібностей.

Тест на швидкісно-силову здібність (піднімання тулуба з по-

ложення лежачи на спині) показує системне зниження темпів приросту даної якості з роками дорослішання дітей, хоча в порівнянні з віковим діапазоном 8-9 років у десятирічних учнів спостерігається все-таки незначний приріст швидкісно-силових здібностей. Особливо яскраво це виражено у дівчат у перехідний період з дев'яти до десяти років. Згідно табличних даних Л.П.Матвєєва, [9] саме в дівчат в період 9-10 років встановлено сенситивний період в розвитку швидкісно-силових здібностей, тоді як у хлопців – 10-11 років. Це й пояснює такий фактичний стан швидкісно-силової якості в даному віці.

За швидкісними здібностями (біг 30 метрів) та гнучкістю (нахил тулуба вперед) встановлено гетерохронність змін в сторону зменшення-збільшення параметрів їх темпів приросту. Особливо яскраво це проявилось у показниках гнучкості учнів третього класу (показники їх якісно і кількісно знизилися в порівнянні з другокласниками і покращилися вже в четвертому класі). Щодо швидкісних здібностей, то гетерохронність досить виражено спостерігалася у хлопчиків 9-10 років. Саме в цей віковий діапазон дана

Таблиця 1

**Результати тестування фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку**

Тест	Показники фізичної підготовленості											
	2 клас				3 клас				4 клас			
	хлопці (n=31)		дівчата (n=30)		хлопці (n=32)		дівчата (n=26)		хлопці (n=40)		дівчата (n=28)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 30 м, с	7,4	0,6	7,7	0,5	6,9	0,5	7,4	0,5	7,0	0,6	7,1	0,4
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	17,0	8,5	9,7	6,9	16,1	7,9	10,8	5,2	19,2	11,7	14,8	9,6
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів	25,9	10,7	20,8	8,1	25,8	5,4	23,1	5,6	32,2	8,7	30,8	7,7
Човниковий біг 4x9 м, с	12,3	0,9	13,3	0,8	12,0	1,1	13,0	0,8	11,7	1,0	11,9	1,0
Стрибок в довжину з місця, см	130,2	18,2	116,1	17,2	137,3	17,6	123,9	14,0	144,7	14,8	141,1	15,7
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	9,1	4,8	9,3	5,0	8,1	6,0	6,3	5,0	11,6	4,4	13,2	5,1

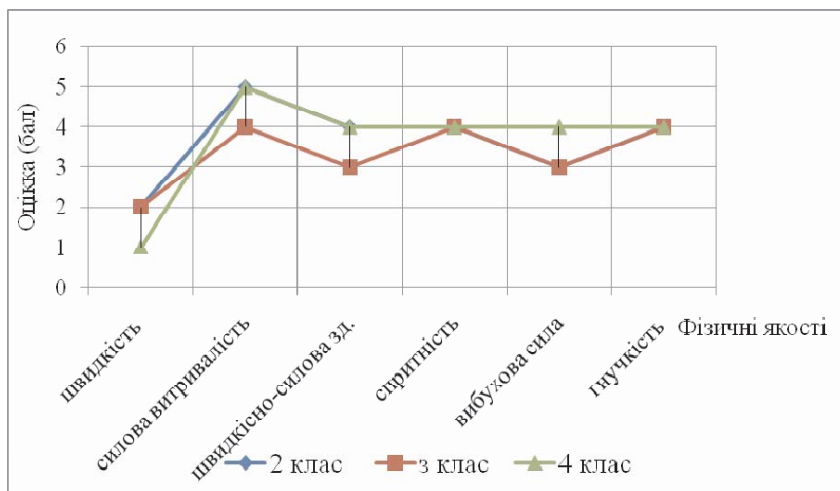


якість немає сенситивного періоду розвитку, що й зумовило такий стан речей. У дівчат в швидкісних здібностях таких негативних коливань (в збільшенні-зменшенні приросту) не виявлено. Вони стабільно: з восьми до дев'яти років, і з дев'яти до десяти років покращують час пробігання дистанції на 0,3 с. Про інтенсивність розвитку швидкоти рухів у дівчаток з 7 до 10 років вказував ще А.А. Гужаловський (1978). Більше того, він встановив, що «високі темпи росту рухових якостей приходяться у дівчаток на більш ранній період, аніж у хлопчиків» [2]. Втім, загалом – за швидкісними здібностями як хлопчики, так і дівчатка показують низький рівень підготовки, хоча саме в цьому віці дана якість знаходиться в сенситивному періоді її виховання.

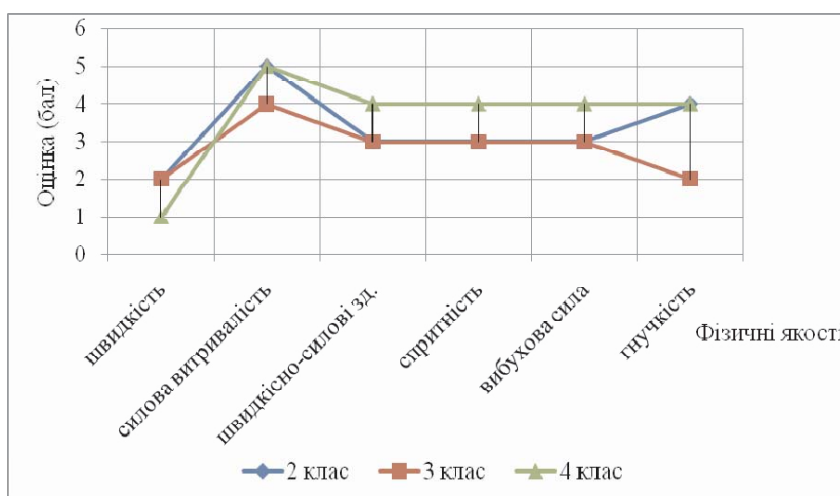
Збільшення темпів приросту в порівнянні з параметрами попереднього віку встановлено в вибуховій силі та координаційних здібностях (спритність) учнів молодших класів.

Підсумкове оцінювання результатів тестування фізичної підготовленості здійснювалося за рейтинговою системою. Кінцевий бал отримувався за допомогою розрахунку оцінок за тестові вправи (оцінка за окремий вид тестування множилася на коефіцієнт, якщо ця вправа того передбачала, а потім все разом сумувалося). За нормативними оцінками (рис.1, рис.2.) фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку [3] було підраховано загальну суму балів, на основі якої було встановлено рівень фізичної підготовленості з подальшою його якісною оцінкою.

У підсумку нами встановлені рівні фізичної підготовленості молодших школярів окремо за класами та гендерними ознаками. Так, у хлопчиків та дівчаток другого та третього класу виявлено середній рівень фізичної підготовленості, якісна оцінка – задо-



**Рис. 1. Профіль фізичної підготовленості хлопчиків молодших класів**



**Рис. 2. Профіль фізичної підготовленості дівчаток молодших класів**

вільно. У школярів четвертого класу рівень фізичної підготовленості такий: у хлопців він середній, а у дівчат – вищий за середній. Таким чином, рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, окрім дівчат четвертого класу, є середнім. Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості – задовільно.

Порівняємо отримані нами показники фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку (табл. 1) з нормативними вимогами тесту «The presidential physical fitness award program» (табл. 2). Порівняємо такі залікові вправи, як згинання-розгинання тулуба з положення лежачи, «човниковий

біг 4x9», нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Порівняння фактичних даних фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку (табл. 1) з нормативними вимогами тесту «The presidential physical fitness award program» показує разюче «недосягання» українськими дітьми в окремих нормативних даних. Тобто, позірно фізичні якості в окремих тестах – на дуже низькому рівні. Найгірші показники в гнучкості, де різниця сягає трьохкратності. Хлопчики другого класу з результатом в 9,1 см., а дівчатка з 9,3см. підходять до максимального рівня лише на 30,3% і 29,1%. Втім, це ще не найгірша ситуація.



## Нормативні вимоги тесту «The presidential physical fitness award program»

Тест	хлопчики			дівчатка		
	7 років	8 років	9 років	7 років	8 років	9 років
згинання-розгинання тулуба з положення лежачи, к-ть/хв.	36	40	41	34	38	39
човниковий біг (4x9м), с	11,5	11,1	10,9	12,1	11,8	11,1
нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	30	31	30	32	38	33

В учнів 3 класу показники в нахилі тулуба вперед наднизькі (хлопчики 26,1%, дівчатка 16,6%). Учні 4 класу за даним тестом мають кращі результати (хлопчики – 38,7%, дівчатка – 40%), якщо прирівнювати до двох попередніх класів. Однак в цілому показники гнучкості стотичних дітей не досягають навіть до 50% встановленого максимуму.

Швидкісно-силова здібність (піднімання тулуба з положення лежачи на спині) у порівнянні свідчить про кращі результати. Так, хлопчики 2 класу показують результат на рівні 71,9%, дівчата – 61,2%. Стосовно 3 класу, то результат на рівні 64,5% у хлопчиків, а у дівчаток – 60,8%. Найкращі результати виявлено в учнів 4 класу. Так, у хлопчиків результат у підніманні тулуба на рівні 78,5%, а у дівчаток – 78,9% від максимальної нормативної оцінки.

Найкращі результати показані українськими дітьми в координаційних здібностях, а саме – у спритності. У хлопчиків 2 класу з результатом 12,3 с. виявляємо відповідність нормативним вимогам тесту на рівні 93,5%. У дівчаток результат на рівні 90,1% (13,3с.). В учнів 3 класу показники в спритності також на високому рівні: у хлопчиків – 92,5%, у дівчаток – 90,1%. Хлопчики 4 класу показують результат на рівні 93,1%, а дівчатка – 93,3%. Лише в тесті на спритність виявлено високу відповідність зарубіжним нормативним оцінкам. Сьогодні в українських реаліях потрібно не знижувати планку рівня фізичної підготовленості.

Проведений нами аналіз нормативних вимог до гнучкості у вітчизняних і зарубіжних тестах дає підстави стверджувати, що в системі фізичного виховання України вимоги до рівня розвитку гнучкості вдвічі нижчі, ніж за кордоном. Наприклад, в оціночних таблицях (використана Т-шкала) міжнародних тестів фізичної підготовленості для хлопців і дівчат від 7,5 до 19,5 року [10] максимальні значення (Т на рівні 100 балів) в показниках гнучкості фіксовані на рівні 33 см – для хлопців і 34 см – для дівчат 8,5 років, а для 9,5-річних дітей – показник дорівнює 35 см як для хлопців, так і для дівчат. У державній системі тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України [3] оцінка відмінно в «нахилі тулуба з положення сидячи» ставиться за наступний показаний результат: 1) 10 см у хлопчиків і 14 см. у дівчаток восьми років; 11 см. у хлопчиків і 16 см. у дівчаток дев'яти років; 12 см. у хлопчиків і 17 см у дівчаток десяти років.

Таким чином, очевидно, що тест на гнучкість потребує перегляду. Зумовлено це ще й тим, що у випадку зниженого тесту і особливостях вітчизняної системи фізичного виховання (яка більшою мірою орієнтована на покращення кількісних показників, а не на індивідуальне, як це практикується за кордоном, – якісне самовдосконалення) належної уваги фізичній якості, котра за нормами майже у всіх учнів на «відмінному» рівні, не приділяється.

### Висновки

1) За результатами тестування фізичних здібностей учнів молодшого шкільного віку, майже у всіх (крім дівчат четвертого класу, у яких рівень фізичної підготовленості вищий за середній) встановлено середній рівень фізичної підготовленості і якісна оцінка – задовільно.

2) У вибуховій силі та координаційних здібностях (спритності) учнів молодших класів виявлено темпи приросту, а в гнучкості навпаки з восьми до дев'яти років – спад. Аналіз сенситивних періодів розвитку даних якостей заповнив у нормальності такої ситуації.

3) Порівняння трьох тестових вправ з фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку з нормативними вимогами американського тесту «The presidential physical fitness award program» показало гарну координаційну підготовку вітчизняних дітей, задовільну швидкісно-силову і негативну в гнучкості.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі полягають у вихованні з допомогою скандинавської ходьби тих фізичних якостей, які за даними тестування, знаходяться на незадовільному віковому рівні розвитку.

### Література:

1. Бар-Ор. О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с





- англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528с. – С.126.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с. – С.6.
  3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. – Київ, 1996 р.
  4. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України / за ред. О.М. Балакірева. – К. : Укр. ін.-т соц. досліджень ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
  5. Москаленко В.Ф. Формування глобальної комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики – інноваційний підхід до вирішення сучасних проблем громадського здоров'я (огляд літератури та власних досліджень) / В.Ф. Москаленко // Журнал Академії медичних наук України. – 2009. – Т. 15, № 3. – С. 516-542.
  6. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.В.Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 461с.
  7. Мудрик В. Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України / В.Мудрик, М. Олійник, І. Приходько, В. Ашанін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 16-18.
  8. Орлова С.В. Научно-методическое обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности подростящего поколения / С.В.Орлова // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №6. – С. 22-24.
  9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – С.112.
  10. Drabik J. Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. – Gdansk: AWF, 1992. – 351 s.
  11. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / [Ed.Candace Currie et al.]. — Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007. — 270 p.

