**УДК 796.011.1-053.5(045)**

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ**

**У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ**

**Астапова Оксана Василівна**

здобувачка освіти 611 ф групи

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**Шестерова Людмила Єгорівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

КЗ «ХГПА» ХОР

м. Харків, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто стан проблеми рухової підготовленості дітей молодших класів. Вивчення показників фізичної підготовленості як складової фізичного стану є дуже важливим для розробки організаційно-методичних засад оптимізації процесу фізичного виховання в умовах сільського ЗЗСО. Досліджено рівень фізичної підготовленості учнів початкової школи та здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовленості школярів 3 та 4 класів у віковому та статевому аспектах, які проживають у сільській місцевості.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовленість, учні молодших класів, заклад загальної середньої освіти сільської місцевості.

**Вступ.** Необхідність подолання обмеженості теоретичного та методичного кругозору робить актуальним перегляд та переоцінку традиційних поглядів на фізичне виховання дітей.

Наразі виникла потреба в уточненні, науковому обґрунтуванні та вдосконаленні теорії та методики фізичного виховання, у розробці основ початкової фізкультурної освіти дітей з урахуванням складних політичних і соціально-економічних процесів, що відбуваються в Україні та супроводжуються негативними демографічними змінами, погіршенням 296

матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів, особливо у сільській місцевості.

Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Б. М. Шияна, Т. Ю. Круцевич, О. А. Томенка, В. Г. Арефьєва; вдосконаленню програмно-нормативних основ фізичного виховання присвячені дослідження М. М. Булатової, О. Т. Литвина, Т. Ю. Круцевич; обґрунтування змісту програм з фізичної культури у ЗЗСО представлено у працях І. В. Бакіко, В. М. Єрмолової, Т. Ю. Круцевич; удосконалення системи контролю фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання було предметом досліджень В. В. Білецької, Ю. Ю. Борисової, М. М. Гончарової, Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйова, Г. В. Безверхньої, М. Б. Пальчук [1, с. 1].

Проте, інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів не знайшов застосування в умовах сільської школи. В останні десятиліття застаріле обладнання та спортивний інвентар, зниження якості викладання шкільної фізичної культури, відтік кваліфікованих вчителів фізичної культури в інші сфери, реструктуризація мережі освітніх закладів сільської місцевості зумовили кризові явища у системі фізичного виховання сільського закладу загальної середньої освіти.

У зв'язку з цим постала необхідність дослідження фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості.

**Мета дослідження.** Дослідження рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів, які проживають у сільській місцевості.

**Матеріали та методи.** Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Русько-Лозівський ліцей» Дергачівської районної ради Харківської області.

У дослідженні взяли участь 40 учнів початкової школи 3-х та 4-х класів. З них: 10 хлопчиків та 10 дівчаток 3 класу і 10 хлопчиків та 10 дівчаток 4 класу. Усі учні початкової школи, що брали участь у дослідженні, проживають у сільській місцевості, були здорові і віднесені до основної медичної групи, 297

знаходилися під наглядом шкільного медичного працівника. Дослідження передбачало визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів початкових класів, які проживають у сільській місцевості.

У ході дослідження нами використовувалися наступні методи: теоретичні (теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і досвіду передової практики фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку); емпіричні (педагогічне спостереження), тестування (рухові тести, які дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних якостей – швидкості (біг на 30 м), витривалості (біг у чергуванні з ходьбою), гнучкості (нахил тулуба вперед з положенням сидячи), сили (підтягування у висі/ підтягування у висі лежачи), спритності (човниковий біг 4 х 9 м), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) [2]; методи математичної статистики (достовірна чисельність вибірки (n), середнє арифметичне (х), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середнього арифметичного (m)). Для аналізу достовірності відмінностей між вибірками задавали рівняння достовірності р=0,05. Використовували параметричний t-критерій Ст’юдента.

**Результати і обговорення.** Порівняння середньо групових показників рівня розвитку фізичних якостей учнів 3 класу з нормативними, дозволило встановити, що у хлопців всі результати тестування дорівнюють середньому рівню навчальних досягнень; у дівчат показники гнучкості відповідають високому рівню навчальних досягнень; витривалості – достатньому; швидкості, спритності та швидкісно-силових здібностей – середньому і сили - початковому.

Аналіз порівняння середньо групових показників рівня розвитку фізичних якостей учнів 4 класу з нормативними свідчить, що у хлопців високому рівню навчальних досягнень відповідають показники сили, показники всіх інших фізичних якостей дорівнюють середньому рівню навчальних досягнень; у дівчат показники гнучкості відповідають високому рівню навчальних досягнень, показники всіх інших фізичних якостей дорівнюють середньому рівню навчальних досягнень. 298

Порівнюючи середні значення показників хлопців і дівчат 3 класу, встановлено, що у хлопців краще розвиненими є швидкість – на 6,8%, витривалість – на 12,2%, сила – на 47,2%, спритність – на 5,8% та швидкісно-силові здібності – на 10,2% порівняно з дівчатами. Дівчата ж випереджають хлопців при оцінюванні гнучкості – на 52 % (р<0,001) (табл. 1).

**Таблиця 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники рівня розвитку фізичних якостей хлопців і дівчат 3 класу** Показники  | Хлопці (n=10)  | Дівчата (n=10)  | t  | р  |
| x±m  | x±m  |
| Біг на 30 м (с)  | 6.58±0.24  | 7.06±0.14  | 5.10  | <0,001  |
| Біг у чергуванні з ходьбою (м)  | 1070±115.95  | 940±117.38  | 2.36  | <0,01  |
| Нахил тулуба вперед із положенням сидячи (см)  | 2.5±1.34  | 5.2±1.55  | 3.91  | <0,01  |
| Підтягування (кіл-ть разів)  | 10.4±3.27  | 5.5±2.79  | 3.43  | <0,01  |
| Човниковий біг 4×9 м (с)  | 12.94±0.63  | 13.73±0.62  | 2.63  | <0,05  |
| Стрибок у довжину з місця (см)  | 107.5±7.55  | 96.5±5.79  | 3.47  | <0,01  |

Оцінка середніх значень показників фізичних якостей учнів 4 класу, дозволила встановити відмінності у їх розвитку серед учнів різної статі. У хлопців краще розвиненими є швидкість на 8%, витривалість – на 20, 2%, сила – на 54,3%, спритність – на 5,3% та швидкісно-силові якості на 10,7% порівняно з дівчатами. У дівчат кращий результат порівняно з хлопцями лише при оцінюванні гнучкості на 48,1% (р<0,001) (табл. 2).

**Таблиця 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники рівня розвитку фізичних якостей хлопців і дівчат 4 класу** Показники  | Хлопці (n=10)  | Дівчата (n=10)  | t  | р  |
| x±m  | x±m  |
| Біг на 30 м (с)  | 6.41±0.35  | 6.97±0.33  | 3.5  | <0,01  |
| Біг у чергуванні з ходьбою (м)  | 1190±99.44  | 950±108.01  | 4.9  | <0,001  |
| Нахил тулуба вперед із положенням сидячи (см)  | 2.7±1.33  | 5.2±1.55  | 3.68  | <0,01  |
| Підтягування  | 4.3±1.7  | 9.4±3.51  | 3,92  | <0,01  |
| Човниковий біг 4×9 м (с)  | 12.6±0.51  | 13.3±0.54  | 2,8  | <0,01  |
| Стрибок у довжину з місця (см)  | 121±9.94  | 108±9.17  | 2,88  | <0,01  |

Порівнюючи результати учнів 3 і 4 класів за рівнем навчальних досягнень встановлено, що кращі результати показали учні 4 класу. Найбільш високий показник отримали 40% хлопців 4 класу під час складання нормативів на 299

перевірку швидкості, сили та швидкісно-силових якостей.

Найбільш високий показник спостерігаємо у дівчат 3 і 4 класу під час складання випробування на гнучкість (40% і 50%).

Аналізуючи результати показників швидкості встановлено, що оцінку «високий» рівень отримали найбільше хлопців 4 класу (40%). Дівчата 3 класу (30%) отримали найнижчий «початковий» рівень. Найкращі показники витривалості спостерігаються у хлопців 3 і 4 класів (30%). Найгірші показники у дівчат 3 класу – 30%. Результати дослідження розвитку гнучкості свідчать, що в учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості, гнучкість краще розвинена у дівчат (40% – 3 клас, 50% – 4 клас). Найнижчі показники показали хлопці 3 класу – 30%. Аналіз результатів швидкісно-силових якостей свідчать, що «високий» рівень мають 40 хлопців 4 класу, і дещо нижчий показник у хлопців – 3 класу. Найбільший відсоток учнів, які мають «початковий» рівень спостерігаємо у дівчат 3 класу (30%). Найкращі показники сили спостерігаємо у хлопців 3 і 4 класів (30% і 40% відповідно). Найгірші показники у дівчат 3 класу – 40%. Аналіз результатів показників спритності показали, що оцінку «високий» рівень отримали найбільше хлопців 3 і 4 класів (30%). Найнижчий «початковий» рівень отримали дівчата 3 класу (30%).

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Отже, у ході нашого дослідження було проаналізовано рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів, які проживають у сільській місцевості. Результати проведених досліджень показали, що середньо групові показники розвитку усіх фізичних якостей хлопців 3 класу, дорівнюють середньому рівню навчальних досягнень; у дівчат показники гнучкості відповідають високому рівню навчальних досягнень; витривалості – достатньому; швидкості, спритності та швидкісно-силових здібностей – середньому; сили – початковому.

Порівняння середньо групових показників рівня розвитку фізичних якостей учнів 4 класу з нормативними свідчить, що у хлопців високому рівню навчальних досягнень відповідають показники сили, показники всіх інших фізичних якостей дорівнюють середньому рівню навчальних досягнень; у 300

дівчат показники гнучкості відповідають високому рівню навчальних досягнень, показники всіх інших фізичних якостей дорівнюють середньому рівню навчальних досягнень.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку та впровадження в освітній процес організаційно-методичних рекомендацій для підвищення фізичної підготовленості учнів початкової школи, які проживають у сільській місцевості, а саме розробку вправ для розвитку таких фізичних якостей, як сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Рубан В. Ю. Організаційно-методичні засади оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкових класів в умовах сільської загальноосвітньої школи : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02. Дніпро, 2018. 23 с.

2. Усова О., Сологуб О., Захожий В., Сологуб Т. Проблеми обсягу рухової активності дітей та підлітків у позаурочний час. *Knowledge. Education. Law. Management.* 3(23). 2018. С. 170-180.