

Крім того, Ліщук В.С. був одним із засновників Тернопільської обласної федерації зимових видів спорту. Під його керівництвом Ліщука В.С. підготовлено 23 майстрів спорту України з сноубордингу та фристайлу.

Підсумовуючи плідну та довготривалу діяльність Ліщука В.С. можна сказати, що завдяки його праці на Тернопільщині активно розвиваються такі олімпійські види спорту як сноубордингу та фристайл (могул). Величезна кількість дітей продовж п'ятдесяти років пройшла «школу» його навчання та виховання, де крім навиків катання на лижах та сноубордах, засвоїли життєво важливі вміння та навички, здобули друзів та досвід.

Список літератури:

1. Гірськолижна школа СДЮСШ Екстрім м. Тернопіль [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.extreme.te.ua/school/snowboarding>
2. Грабик Н. Зародження і розвиток сноубордингу // Н. Грабик, Н. Смик // Матеріали II регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» / За заг. Ред. Огнистого А.В. – Тернопіль, 2017. – С.25-28.
3. Грабик Н.М. Історія розвитку фристайлу як олімпійського виду спорту //Н.М. Грабик, Д.П. Пилипів // Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» / За заг. Ред. Огнистого А.В. – Тернопіль, 2015. – С.33-36.
4. Дитячо-юнацькі спортивні школи системи освіти. Історія розвитку. Тернопіль, 2007., 47с.

Дволятик О.В.

Синиця А.В., <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

Анотація. У статті визначено рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів початкової школи. Виявлено, що більшість показників фізичної підготовленості у школярів молодших класів мають оцінку «задовільно». також у цьому віці стан серцево-судинної системи оцінюється як «поганий».

Annotation. The article describes the level of physical development, physical fitness and physical performance of elementary school students. It is revealed that the majority of indicators of physical fitness in the elementary school students are rated "satisfactory". also at this age, the condition of the cardiovascular system is rated as "bad".

Актуальність теми. Питання збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є найважливішим завданням держави. Фахівці відзначають, що в 6-10 річному віці близько 50% дітей мають від 1 до 4 захворювань і відхиленнь функціонального характеру з боку різних фізіологічних систем організму (серцево-судинної, травної, нервової тощо). Близько 30% дітей молодшого шкільного віку мають відхилення з боку опорно-рухового апарату та невротичні прояви (В.А. Кабачков, 2004; Г.И. Нарскін, 2002; Ю.П. Пузырь, 2006) [1, 2].

На процес фізичного виховання впливає співвідношення навчання фізичних вправ і розвитку рухових здібностей. Він є ефективним, якщо вони стають складовою засвоєних рухових навичок [4].

У дослідженнях Д. Т. Мірошніченка (2007), О. І. Шиян, Є. Сливки (2015) проаналізовано методику навчання фізичних вправ шкільної програми, у роботах О. М. Худолій, С. С. Єрмакова (2011) обґрунтовано закономірності формування рухових навичок у юних спортсменів. Для учнів молодших класів запропоновано технологічні підходи до навчання легкоатлетичних, гімнастичних, акробатичних вправ і спортивних ігор.

Установлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використано методи комплексного навчання [3] та враховано режими чергування виконання вправ і відпочинку [5].

Мета дослідження – визначення рівня фізичного стану школярів молодших класів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; антропометрія, динамометрія, спірометрія; педагогічні методи: педагогічне тестування, педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі ЗШ № 24 та ЗШ № 6 м. Івано-Франківська. Загальна кількість учнів початкових класів охоплених дослідженнями 90 осіб:

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За результатами дослідження виявлено, що найбільш сприятливим періодом для тренування сенсорних систем за показниками вестибулярного і тактильного аналізаторів у хлопців зафіксовано вік 9 років; зорового аналізатора 7 років, а за показниками ЦНС – 7 років у хлопців.

У хлопчиків віком 8–9 років (табл. 1) спостерігаються статистично достовірні зміни показників зросту, маси тіла, обводу грудної клітки за трьома фазами, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), динамометрії правої й лівої кисті. Екскурсія грудної клітки не змінюється ($p < 0,05$). Хлопчики віком 9–10 років статистично достовірно відрізняються за показниками довжини тіла, динамометрії правої й лівої кисті ($p < 0,05$), не відбувається змін у показниках маси тіла, обводі грудної клітки за трьома фазами, екскурсії грудної клітки і ЖЄЛ ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 6–10 років

Вік	Показники	Показники								
		Маса тіла, кг	Довжина тіла, см	ної клітки, см			Екскурсія грудної клітки, см	Життєва ємність легенів, см ³	Сила кисти, кгс	
				Пауза	Вдих	Видих			Правої	Лівої
6	X	22,01	120,29	56,67	60,46	55,67	4,79	1375,0	8,33	6,67
	s	0,67	1,55	0,64	0,63	0,64	0,29	67,56	0,81	1,07
7	X	23,18	122,02	57,83	61,2	56,74	4,47	1411,36	8,43	8,07
	s	2,34	0,9	1,61	1,54	1,65	2,70	5,20	2,63	2,63
8	X	28,0	129,75	61,49	65,24	60,29	4,95	1703,33	11,55	10,48
	s	0,84	0,81	0,68	0,65	0,66	0,17	34,28	0,51	0,49
9	X	32,02	136,10	64,75	68,79	63,32	5,47	1868,97	13,52	12,10
	s	0,95	0,68	0,85	0,81	0,81	0,26	31,61	0,51	0,51
10	X	33,61	140,36	66,03	70,28	64,26	6,02	1931,03	16,00	14,41
	s	1,71	1,44	1,38	1,31	1,35	0,36	58,53	0,69	0,67
	t	0,83	2,37	0,82	1,00	0,62	1,38	0,97	2,96	2,87

Результати досліджень показали, що більшість хлопчиків молодшого віку за антропометричними показниками мають середній бал фізичного розвитку. У 8 років у хлопчиків чітко проявляються значні зміни в анатомо-фізіологічному формуванні організму.

Отримані дані свідчать, що в молодшому шкільному віці відбуваються значні зміни у розвитку опорно-рухового апарату і доповнюють результати досліджень А. С. Солодкова, Е. С. Сологуба [6].

У хлопчиків віком 6–7 років (табл. 2) у тестах «Стрибок у довжину з місця», «Човниковий біг 4×9 м» відзначено статистично достовірні

розбіжності ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що віком розвивається координаційні здібності.

У хлопчиків віком 7–8 років статистично достовірні зміни спостерігається під час виконання тестів «Біг на 30 м», «Стрибки у довжину з місця», «Біг на 300 м», і «Ходьба по прямій лінії після 5 обертів». Слід звернути увагу на зміни індексу Гарвардського степ-тесту і збільшення у двічі кількості 8-річних учнів (20 %), які виконали степ-тест по відношенню до 7-річних школярів. Середній індекс (30,85) характеризує поганий стан фізичної працездатності восьмирічних школярів років. Усе це свідчить про те, що з віком у хлопчиків розвиваються здібності не тільки до динамічної рівноваги та орієнтації в просторі, а й до прояву витривалості і швидкодію – силових здібностей.

Таблиця 2

Результати тестування рухової підготовленості та працездатності хлопчиків 6 – 10 років

Тести	Вік									
	6		7		8		9		10	
	\bar{X}	m	\bar{X}	m	\bar{X}	m	\bar{X}	m	\bar{X}	m
Біг 30 м (с)	6,77	0,17	6,76	0,08	6,40	0,12	6,21	0,07	5,98	0,08
Стрибок у довжину з місця (см)	106	4,92	119,41	2,44	132,5	2,11	132,54	3,1	141	2,41
Біг 300 м (хв)	1,84	0,07	1,73	0,07	1,41	0,03	1,31	0,24	1,27	0,04
Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	9,80	0,99	9,79	0,62	11,94	0,76	10,6	0,96	10,48	1,07
Човниковий біг 4x9м (с)	14,4	0,26	13,4	0,19	12,81	0,49	12,34	0,13	11,72	0,12
Нахил тулуба з положення сидя- чи (см)	2,70	0,79	2,63	0,57	3,21	0,37	3,64	0,63	3,24	0,65
Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см)	122,75	26,74	149,78	13,42	97,48	9,02	70,59	8,33	75,59	11,98
Гарвардський степ-тест (хвилини)	0,52	0,12	0,55	0,05	0,61	0,03	0,92	0,06	1,37	0,21
Гарвардський степ-тест (індекс)	-	-	22,3	2,67	30,85	1,45	28,6	0,77	30,5	1,11

У хлопчиків віком 8–9 років за результатами тестів спостерігаються статистично достовірні зміни під час виконання вправ «Біг на 300 м. і «Ходьба по прямій лінії після 5 обертів». Значні зміни відбуваються не тільки в часових показниках (утриманні темпу сходження) при виконанні степ-тесту, але й показниках індексу Гарвардського степ-

тесту. Більш ніж у 1,5 рази збільшилася кількість учнів (34 %), які виконали степ-тест у 9 років і одержали середній індекс 28,6. Усе це свідчить про те, що з віком хлопчики виявляють здібності до витривалості, динамічної рівноваги після вестибулярного подразнення.

У хлопчиків віком 9–10 років спостерігаються статистично достовірні зміни результатів «Біг на 30 м», «Стрибок у довжину з місця», «Човниковий біг 4×9 м». Слід вказати, що при виконанні Гарвардського степ-тесту у хлопчиків віком 10 років суттєво змінюється показник здібності до утримання темпу сходження. Збільшилася кількість десятирічних хлопчиків (47 %), які виконали тест і отримали середній індекс (30,5), що характеризує поганий стан фізичної працездатності.

Висновки. Для дітей віком 6–10 років характерним є збільшення тотальних розмірів тіла, ЖЄЛ, сили рук. У 8-річних хлопчиків чітко проявляються значні зміни в анатомо-фізіологічному формуванні організму, вони за антропометричними показниками мають середній бал фізичного розвитку.

У результаті дослідження встановлено, що більшість середньостатистичних показників загальної рухової підготовленості школярів молодших класів мають оцінку «задовільно». У молодшому шкільному віці стан серцево-судинної системи оцінюється як «поганий», водночас з віком простежується чітка тенденція до зростання адаптаційних можливостей дитячого організму в результаті дії навантаження.

Список літератури:

1. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. Київ : Здоров'я, 1983. С. 19–56.
2. Волков Л. В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Київ : Знання України, 2003. С. 19–20.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания. Москва : Академия, 2001. С.131–132.
4. Худoley О. Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов. Наука в олимпийском спорте. 2012. № 1. С. 36–46.
5. Худолій О. М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків : монографія. Харків : ОВС, 2014. 320 с.
6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник . Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. С. 370–393.