

Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану

УДК 796.815.132–053.66.3

О. Ю. Марченко, О. С. Холодова

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. У статті подано результати педагогічного тестування та рівня фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів в умовах воєнного стану. *Мета.* Дослідити рівень фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів в умовах воєнного стану. *Методи.* Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. *Результати.* У ході дослідження показників рухових тестів виявлено незадовільний стан рівня фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів. Висновок ґрунтується на тому, що низький рівень фізичної підготовленості (68,33 %) має переважна більшість хлопців і дівчат. Середній рівень фізичної підготовленості мають 28,33 % респондентів. Школярів з високим рівнем фізичної підготовленості не було виявлено. Зміст та спрямованість фізичного виховання в умовах воєнного стану не забезпечують належного рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я учням молодшого шкільного віку тому потребують інтенсивного пошуку нових підходів та інноваційних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання, що сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та відновленню психоемоційного та фізичного стану школярів.

Ключові слова: фізична підготовка, хлопці, дівчата, фізичне виховання, фізичні якості.

Study of physical fitness in primary school students under martial law

O. Yu. Marchenko, O. S. Kholodova

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Abstract. The article presents the results of pedagogical testing and the level of physical fitness in 1st to 3rd grade school students under martial law. *Objective.* To study the level of physical fitness in 1st to 3rd grade students under martial law. *Methods.* Analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, pedagogical experiment, pedagogical testing, and methods of mathematical statistics. *Results.* In the course of the study of motor test indicators, an unsatisfactory state of the level of physical fitness in 1st to 3rd grade students was revealed. The conclusion is based on the fact that the vast majority of boys and girls had the low level of physical fitness (68.33 %). The average level of physical fitness was found in 28.33 % of respondents. Schoolchildren with the high level of physical fitness were not identified. The content and focus of physical education under the conditions of martial law do not provide the appropriate level of physical fitness and physical health to primary school age students, therefore an intensive search is necessary for new approaches and innovative forms of organizing the educational process in physical education, which will contribute to increasing the level of physical preparedness and restoring the mental and emotional state and physical condition of schoolchildren.

Keywords: physical training, boys, girls, physical education, physical qualities.

Постановка проблеми. Здоров'я та фізична підготовленість дітей шкільного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Турбота про здоров'я молодого покоління

України – один з провідних напрямів фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Правильне фізичне виховання в шкільному віці є не тільки необхідною умовою всебіч-

ного гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності [17].

У зв'язку з останніми подіями в Україні, наше звичайне життя зазнало змін. Вимушений карантинний режим у зв'язку з різким зростанням захворюваності на Covid-19, повномасштабне вторгнення Російської Федерації на нашу землю та запровадження воєнного стану в Україні стали величезним викликом для кожного мешканця нашої держави та вимушеним переходом на дистанційну форму навчання. Ці події внесли певні корективи у життя українців та змістили пріоритети, ставлячи перед науковою спільнотою інші завдання. У зв'язку з цим, фізична активність школярів критично знизилась. Сучасні діти змінили ігри на подвір'ї на спілкування в месенджерах, а м'яч — на смартфон. За таких умов школярі зазвичай не дуже мотивовані фізично вдосконалюватися. Унаслідок цього, питання рівня фізичної підготовленості учнівської молоді та організації процесу фізичного виховання в ЗЗСО постало надзвичайно гостро. Вчені зауважують, що низький рівень здоров'я позначається і на стані фізичної підготовленості молоді.

За визначенням вітчизняних учених, фізична підготовленість — це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у процесі фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань [9]. Прояв фізичних якостей є результатом стану функціональних систем організму, особливо таких, як нервова, серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова, ендокринна. За даними проявів рухових якостей ми можемо безпосередньо оцінювати функціональний стан організму в цілому [19].

Функціонування системи фізичного виховання в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів до навчання, інноваційних форм організації освітнього процесу, ефективних педагогічних та інформаційних технологій. Саме тому активне впровадження інновацій у галузь фізичної культури і спорту під час війни стало одним із ключових напрямів роботи фахівців даної сфери [12, 13, 20, 21, 25].

Вивчення наукових джерел, на жаль, засвідчило, що проблематиці оцінювання фізичної підготовленості учнів молодших класів не приділяли достатньої уваги, не враховували її значущість як у соціально-культурному плані, так і для інтегративного оцінювання життєздатності людини, зокрема учнів молодших класів [1–5, 10, 15, 17, 18]. Шляхам запобігання розвитку негативних змін в організмі людини в період карантинних обмежень присвячено велику кількість

наукових робіт вітчизняних та зарубіжних учених [7, 12, 13]. Дехто з них розглядає і пропонує впровадження нових форм занять руховою активністю, інші пропонують інновації стосовно змісту навчання для школярів. Сучасні дослідники зауважують, що викладання фізичної культури в сучасних умовах — це і дистанційна форма навчання, і офлайн, і змішана, індивідуальна та сімейна, екстернатна в тому числі [8, 13, 15, 23, 25]. У зв'язку з цим рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів знаходиться у центрі уваги дослідників. При цьому як вітчизняні, так і зарубіжні фахівці отримують доволі суперечливі результати досліджень. Недостатня розробленість означеної проблеми, її актуальність, теоретичне і практичне значення зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження — вивчення рівня фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання; педагогічне тестування (тести шкільної програми з фізичної культури [11, 12, 21]); методи математичної статистики.

Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти на 2021–2025 рр.

Результати дослідження. У науковому експерименті взяли участь учні 1–3-х класів закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО) 1–3 ступеня № 25 м. Києва у кількості 60 осіб (30 хлопчиків та 30 дівчаток). Процедура наукових досліджень проводили відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. Достовірність різниці між окремими результатами вираховували на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування під час розробки практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

У процесі фізичного виховання школярів для контролю за фізичною підготовленістю використовують систему тестів та нормативів, які становлять основу програми з фізичного виховання. У межах виконання завдання нашого дослідження ми визначили рівень фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів за результатами виконання ними контрольних вправ. Комплексне оцінювання фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів здійснювали за методикою, запропонованою проф. Т. Ю. Круцевич, що передбачає послідовне визначення комплексу показників фізичної підготовленості школярів [11, 21]. Вікові зміни

ТАБЛИЦЯ 1 – Рівень фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів, %

Рівень фізичної підготовленості	Загальна кількість учнів, n = 60		Хлопчики, n = 30		Дівчатка, n = 30	
	%	n	%	n	%	n
Високий	–	–	–	–	–	–
Достатній	3,33	2	6,66	2	–	–
Середній	28,33	17	40	12	16,66	5
Низький	68,33	41	50	15	86,66	26

функціональних можливостей основних систем організму молодших школярів вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня фізичних якостей [15, 22]. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості обстежуваного контингенту ми використовували шість контрольних вправ, які рекомендує програма з дисципліни «Фізична культура» для учнів 1–4-х класів [21] (табл. 1).

Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів здійснювали на основі таких індексів: силового, швидкісно-силового, швидкісного, індексу витривалості, індексу Руф'є. Загальну оцінку рівня фізичної підготовленості обчислювали за допомогою середнього бала та визначали низький, середній, достатній, високий рівні фізичної підготовленості респондентів [11]. Отримані результати представлено у таблиці 1. Загальну оцінку фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних показників фізичного розвитку школярів визначали, використовуючи бальну систему індексів фізичної підготовленості. За даними комплексного тестування за нормативами шкільної програми кожен обстежуваний учень отримав інтегральну оцінку роз-

витку фізичних якостей, за якою всі учні були розподілені за рівнями фізичної підготовленості. Оцінюючи рівень фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів, було виявлено, що низький рівень фізичної підготовленості має більшість учнів – як хлопчиків, так і дівчаток. Це становить 68,33 % (n = 41), серед яких хлопчиків 15 осіб та дівчат 26 осіб (див. табл. 1). Середній рівень фізичної підготовленості визначено у 28,33 %. Достатній рівень фізичної підготовленості виявлено у двох хлопчиків.

За показниками рівня фізичної підготовленості молодших школярів у тесті «біг 30 м» виявлено, що у переважній більшості (36,8 %) дітей він нижчий за середній, 20,4 % мають низький рівень, 28,4 % обстежених школярів мають середній рівень фізичної підготовленості, високий рівень не було виявлено (табл. 2). Тест «стрибок у довжину з місця» використовували як характеристику рівня швидкісно-силових здібностей. За результатами тестування виявлено також низький рівень навчальних досягнень отриманих показників даного тесту.

Середньостатистичні результати виконання тесту «підйом тулуба у сід за 60 с» на розвиток м'язів черевного преса показали, що високий рівень навчальних досягнень виявлено тільки у 3 % школярів, достатній у 19 %, середній у 13,85 %, початковий мали – 22,65 % учнів.

Показники тесту «човниковий біг 4 × 9 м», який характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, показали, що 5 % учнів мають достатній рівень навчальних досягнень, середній – 19,52 % та початковий – 39,04 % школя-

ТАБЛИЦЯ 2 – Показники рівня фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів

Тест		Клас					
		1-й		2-й		3-й	
		х	д	х	д	х	д
Біг 30 м, с	\bar{x}	5,98	6,45	5,87	5,97	5,33	5,78
	S	0,42	0,67	0,44	0,34	0,39	0,38
Човниковий біг 4 x 9м, с	\bar{x}	12,53	14,61	11,67	12,54	11,55	12,67
	S	1,9	1,77	2	2,03	0,97	1,36
Стрибок у довжину з місця, см	\bar{x}	110	109	128	111	151,19	141,09
	S	19,38	23,34	17,38	14,16	8,05	7,29
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	\bar{x}	8,10	10	11,08	12,81	12,9	14,5
	S	10,64	10,27	7,77	6,7	5,21	11,26
Підйом тулуба у сід за 60 с	\bar{x}	28	29	34	35,5	38	41
	S	6,3	8,74	6,42	6,06	6,07	6,46
Кистьова динамометрія правої руки, кг	\bar{x}	1,09	0,77	1,99	1,12	3,13	2,78
	S	0,78	0,33	1,48	0,34	0,69	1,53
Кистьова динамометрія лівої руки, кг	\bar{x}	0,84	0,66	1,86	0,88	2,34	1,78
	S	0,66	0,32	0,55	0,48	1,03	0,99

рів. Аналіз отриманих результатів тесту «човниковий біг 4 × 9 м» довів, що хлопці виявилися спритніші, ніж дівчата.

Після виконання тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» ми отримали такі результати: початковий рівень навчальних досягнень мали 57 % школярів, середній – 14 %, достатній – 19 %, високий – 10 % школярів. За результатами цього тесту, виявлено, що рівень розвитку гнучкості кращий у дівчат, ніж у хлопців.

Тести на прояв силових здібностей також виявили незадовільний рівень силової підготовленості як хлопців, так і дівчат. Під час виконання тесту на розвиток м'язів черевного преса високий рівень навчальних досягнень виявлено у 9,65 % школярів, достатній у 13,85 %, середній у 33,85 %, початковий мали 42,65% дітей.

У результаті проведення тестування отримано дані прояву швидкісно-силових здібностей – «Стрибок у довжину з місця» та тесту на розвиток сили м'язів черевного преса. Виявлено, що у хлопців результати вищі, ніж у дівчат. Отримані в ході дослідження дані прояву швидкісних та силових здібностей свідчать про те, що в бігу на 30 м і стрибку в довжину з місця вищі показники навчальних досягнень були у хлопців, а результати тесту для розвитку сили м'язів черевного преса – у дівчат. Але загальний рівень навчальних досягнень відповідає середньому.

За результатами дослідження виявлено, що результати виконання тестів учнями 1–3-х класів мають негативний результат за більшістю показників фізичного розвитку. На наше переконання, отримані результати обумовлені воєнним станом, який запроваджено у державі, вимушеними умовами дистанційного навчання, в результаті чого проблеми фізичного виховання віддалилися на останній план, діти та їхні батьки знаходяться в постійному психо-емоційному напруженні. І як результат – рухова активність школярів значно нижча належного рівня, що, у свою чергу, призводить до дефіциту рухової активності і негативно впливає на рівень фізичної підготовленості школярів.

Дискусія. В умовах війни важливого значення набувають питання створення комфортного освітнього середовища та організації освітнього процесу з фізичного виховання, особливо для тих дітей, які отримали психологічну травму. Враховуючи доведений науковцями факт того, що фізична підготовленість є складовою фізичного стану людини і у високому ступені корелює з функціональними можливостями організму і фізичною роботоздатністю, досягнення оптимального рівня розвитку фізичних якостей є вкрай важливим [9, 10]. Говорячи про рівень

фізичної підготовленості учнів молодших класів, зважаючи на ситуацію в країні, звернемося до дослідження О. М. Литвина щодо особливостей дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Вчений зауважує, що українська система освіти зіткнулась із труднощами безпекової ситуації в регіонах, що унеможлиблює проведення нормального освітнього процесу (повітряні тривоги, артобстріли, ракетні обстріли тощо); з відсутністю електроенергії, що унеможлиблює якісне проведення уроків; з низькою цифровою грамотністю здобувачів освіти та вчителів [12].

На наше переконання, і під час війни, і після її завершення головними завданнями фізичного виховання є і буде розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей; збереження та зміцнення здоров'я школярів; формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичний розвиток тощо [11, 17, 21, 24]. Тому цілком закономірним є проведення наукових досліджень та втілення їхніх результатів у практику роботи, впровадження інноваційних технологій [6].

Зважаючи на тему дискусії, ми погоджуємося з думкою професора Н. В. Москаленко, яка зауважує, що для вирішення проблем, які постали сьогодні у фізичному вихованні, необхідна відмова від жорсткої регламентації занять, підвищення їх емоційності та пошук нових форм організації проведення занять з впровадженням інтерактивних методів навчання під час проведення інтегрованих уроків фізичної культури в початковій школі в закладах загальної середньої освіти та використання онлайн-уроків для успішного вирішення завдань фізичного виховання школярів у реаліях сьогодення [14, 16, 17].

Висновки. Результати дослідження рухових тестів визначили незадовільний стан рівня фізичної підготовленості учнів 1–3-х класів. Висновок ґрунтується на тому, що низький рівень фізичної підготовленості (68,33 %) має переважна більшість хлопчиків і дівчаток. Школярів з високим рівнем фізичної підготовленості не було виявлено. Середній рівень фізичної підготовленості мають 28,33 % респондентів.

Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що зміст та спрямованість фізичного виховання в умовах воєнного стану не забезпечують належного рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я учнями молодшого шкільного віку, та потребують інтенсивного пошуку нових підходів та інноваційних

форм організації освітнього процесу з фізичного виховання, що сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та відновленню психо-емоційного та фізичного стану школярів.

Література

1. Апанасенко ГП. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. [Sanology (medical aspects of valeology): a textbook for doctors studied in institutions (faculties) of postgraduate education]. Львів: ПП «Кварт»; 2011. 303 с.
2. Ареф'єв ВГ. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: [автореферат]. [Theoretical and methodological fundamentals for differentiation of developing and health promoting lessons of physical culture for students of general school: [avtoreferat]]. Київ; 2015. 35 с.
3. Боднар ІР. Диференційоване фізичне виховання: навчальний посібник. [Differentiated physical education: a study guide]. Львів: ЛДУФК; 2017. 200 с.
4. Боднар ІР, Віноградський БА, Павлова ЮО. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення: монографія. [Assessment of physical fitness and health in different population groups: monograph]. Львів: ЛДУФК; 2018. 132 с.
5. Волков ЛВ. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. [Theory and methodology of children's and youth sports]. Вид. 2-ге перероблене і доповнене. Київ: Освіта України; 2016. 464 с.
6. Гладченко О, Ратушняк Т, Безпарточна О. Сучасні інформаційні комунікаційні технології для забезпечення якісного дистанційного навчання. [Modern information and communication technologies to ensure high-quality distance learning]. Теорія і практика управління соціальними системами; 2022. с. 76–91.
7. Гринюк С, Зайцева І. Особливості цифровізації освітнього процесу у вищій школі як визначальний чинник її розвитку. [Peculiarities of digitization of the educational process in higher education as a determining factor in its development]. Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. 2022; 2 (133):131-37.
8. Дутчак МВ, Трачук СВ. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. [Methodological principles of the organization of physical education in educational institutions of Ukraine]. Фізична активність, здоров'я і спорт; 2012. с. 11-16.
9. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. [Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports]. Т. 2. Київ: Олімпійська л-ра; 2018. 392 с.
10. Круцевич ТЮ, Єрмолова ВМ, Іванова ЛІ, Кривчикова ОД, Смолюс ГГ. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1–4 клас). [Curriculum in physical education for primary grades of secondary schools (grades 1–4)]. Затверджено колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.
11. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навчальний посібник. [Monitoring in physical education of children, adolescents and young people: [educational manual]. Київ: Олімпійська л-ра; 2011. 248 с.
12. Литвин В. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. [Peculiarities of distance teaching of physical education at school under martial law]: Тези ІІ наукової конференції. 27-28 жовтня 2022. м. Харків.
13. Мар'єнко М, Сухіх А. Організація навчального процесу у ЗСЗО засобами цифрових технологій під час воєнного стану. [Organization of the educational process in institutions of general secondary education by means of digital technologies during martial law]. Український педагогічний журнал. 2022; 2: 31–37. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-2-31-37>.

o.mar4enko17@gmail.com
holodova2007@ukr.net

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення питань якості фізичної підготовки та рівня фізичної підготовленості школярів різних вікових груп.

14. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. [Theoretical and methodological foundations of the gender approach to the formation of axiological significance of physical education of schoolchildren: monograph]. Переяслав-Хмельницький: Домбровська ЯМ; 2018. 292 с.
15. Москаленко А, Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. [Increasing the level of physical fitness of primary school age children through the comprehensive sports and game organization of physical education classes]. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. наук. статей XIV наукової конференції. 9–10 лютого. 2018 р. Харків; 2018.
16. Москаленко Н, Ковров Я, Алфьоров О. Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності. [Training of physical culture and sports professionals for innovative activities]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014; 2: 108-113.
17. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ, Шиян ОВ, Самошкіна АВ, Кожедуб ТГ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. [Innovative technologies in physical education of schoolchildren: a study guide for students of higher educational institutions]. Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
18. Пангелова НС. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [дисертація]. [Theoretical and methodological principles of the formation of a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education: [dissertation]]. Переяслав-Хмельницький; 2014. 445 с.
19. Солопчук МС, Бесарабчук ГВ, Боднар АО, Солопчук ДМ. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник. [Methodology of physical education of schoolchildren: educational and methodological manual]. Кам'янець-Подільський; 2011. 291 с.
20. Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031. [Strategies for the development of higher education in Ukraine for 2021–2031]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020.pdf> (дата звернення: 20.08.2022)
21. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченка ОЯ. 1–2 клас [A typical educational program developed under the leadership of Savchenko O. Ya. 1–2 grade]: затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1272.
22. Худолій ОМ. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів. [Factors that influence on efficiency of educating to physical exercises of boys of junior classes]. Теорія та методика фізичного виховання. 2013; 1: 21-26. DOI: [http:// dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006](http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006).
23. Худолій ОМ. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. [Modeling the process of teaching and development of motor skills in children and adolescents: Monograph]. Харків: ОВС; 2014. 320 с.
24. Швець ОП. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу: [автореферат]. [Development of physical qualities in younger schoolchildren through physical education based on the principles of a systemic approach: [avtoreferat]]. Івано-Франківськ; 2011. 19 с.
25. <https://osvita.ua/school/87940>

Надійшла 24.01. 2023