

СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ 6-х КЛАСІВ

**Ажиппо О. Ю., д.п.н., професор, Бала Т. М., к.фіз.вих.,
Нетудихатка В. В., магістрант, Нетудихатка С. В. магістрант**
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статі відображені показники фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнів 6-х класів.

Ключові слова: школярі 6-х класів, фізичне здоров'я, рухова підготовленість.

Вступ. Сучасні умови розвитку суспільства, які пов'язані з науково-технічним прогресом, значно змінили характер праці та спосіб життя сучасної людини, що призвело до зниження рухової активності, рівня фізичної підготовленості і як наслідок погіршення стану здоров'я різних верств населення.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить [2; 3; 4], що у вирішенні цієї проблеми першорядним постає питання збереження та покращення здоров'я підростаючого покоління, оскільки близько 75% захворювань дорослих є наслідком умов життя в дитинстві та юнацтві.

В останні роки стан здоров'я дітей та підлітків фахівці вважають критичним. Сучасні науковці [1; 6; 8] зазначають, що за період навчання в школі кількість дітей з хронічними захворюваннями збільшується в 2–3 рази, найчастіше реєструються порушення постави (80–90%), серцево-судинної системи (26,6%), органів дихання (27%), практично здоровими школу закінчують лише 5–7 % учнів, а кожен п'ятий учень не може засвоїти учбовий матеріал. Автори [6; 8; 10; 16] вказують на те, що в результаті неповного вирішення основних завдань фізичного виховання, після закінчення навчального закладу, більша кількість випускників фізично нездатні в повному

обсязі виконувати професійні обов'язки, яких вимагають сучасні умови праці [8].

Однією з головних причин такого становища фахівці [6; 10; 15] вважають зниження рухової активності школярів, яка регресує з року в рік. Відомо, що фізична культура є ефективним засобом компенсації дефіциту рухової активності сучасного учня. Рухова активність, систематичні заняття фізичними вправами є ефективними і потужним засобом мобілізації резервних можливостей організму [7]. Тому фізичне виховання в юнацькому віці має особливо велике значення.

Результати наукових досліджень Т. Ю Круцевич; М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня [11], свідчать про те, що зниження рухової активності призводить і до зниження рівня підготовленості учнів, яка є важливим компонентом здоров'я і гармонійного розвитку підростаючого покоління.

Проблемі зміцнення фізичного здоров'я, розвитку фізичних якостей дітей та підлітків присвячено багато робіт [5; 9; 12–14; 16] та інші. Автори вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення однією з головних завдань фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Однак аналіз літературних джерел показав, що наявні видання носять у більшості узагальнений характер інформації, враховують не всі прояви рухових якостей, приділяють малу увагу зміцненню та підвищенню фізичного здоров'я учнів старших класів. Таким чином, проблема урахування вікових особливостей функціонально стану основних систем організму та рухової підготовленості дітей старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання є актуальною, що визначило вибір нашої теми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного

виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Метою нашого дослідження є – дослідити рівень фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнів 6-х класів.

Завдання роботи:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури вивчити стан досліджуваної проблеми.
2. Визначити рівень фізичного здоров'я та рухової підготовленості школярів 6-х класів.
3. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів у статевому аспекті.
4. Розробити методичні рекомендації для вчителів фізичної культури по підвищенню рухової підготовленості та корекції фізичного здоров'я учнів середніх класів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; методи дослідження фізичного здоров'я; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи с. Мартова. В ньому брали участь учні 6 класів, в кількості 40 чоловік (21 дівчина, 19 – хлопців). Учні які приймали участь в дослідженні, за даними лікаря школи, були практично здорові і знаходились під наглядом медичного працівника.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня фізичного здоров'я школярів 6-х класів, застосовувався метод експрес-оцінки запропонований С. Д. Поляковим зі співавторами. Кількісна оцінка фізичного здоров'я визначалася за п'ятьма індексами: Кетле 2; Робінсона; Скібінські; Шаповалової; Руф'є. Для обчислення індексів визначалися наступні показники: довжина та маса тіла; життєва ємкість легень (ЖЄЛ); час затримки дихання на звичайному вдиху (проба Штанге); частота серцевих скорочень (ЧСС);

артеріальний тиск (АТ); функціональна проба Руф'є – 30 присідань за 45 секунд та кількість підйомів із положення лежачи за 60 секунд (проба Шаповалової).

При порівнянні результатів індексу Кетле 2 з оціночною шкалою запропонованою С. Д. Поляковим зі співавторами, було визначено, що показники маси та довжини тіла учнів відповідають оцінці –2 бали. Це свідчить про те, що в учнів 12 років тілобудова є гармонійною з дефіцитом маси тіла.

Порівняння результатів індексу Робінсона, що характеризують стан регуляції серцево-судинної системи з оціночною шкалою вказує, що показники хлопців відповідають оцінці – 3 бали, дівчат – оцінці 1 бал. Таким чином, встановлено «середній» рівень регуляції серцево-судинної системи у хлопців та «низький» у дівчат.

Співставлення показників індексу Скібінські, що характеризує функціональні можливості системи дихання, стійкість організму до гіпоксії і вольові якості з оціночною шкалою, визначило, що результати учнів 6-х класів відповідають оцінці – 1 бал. Це свідчить про «низький» рівень функціональних можливостей системи дихання, стійкості організму до гіпоксії та вольові якості учнів 12 років.

Порівнюючи результати індексу Шаповалової, що характеризує розвиток сили, швидкоти і швидкісної витривалості м'язів спини та черевного пресу з оціночною шкалою було виявлено, що показники школярів відповідають оцінці – 1 бал. Це свідчить про «низький» рівень розвитку сили, швидкоти та швидкісної витривалості м'язів черевного пресу учнів 6-х класів.

Співставлення даних індексу Руф'є, що характеризує ступінь реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження, було виявлено, що показники учнів відповідають оцінці 3 бали. Це свідчить про «середній» рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження школярів 6-х класів.

Так, за результатами показників п'яти індексів: Кетле 2; Робінсона; Скібінські; Шаповалової; Руф'є встановлено «нижче середнього» рівень

фізичного здоров'я учнів 12 років.

Порівняння даних окремих компонентів фізичного здоров'я у статевому аспекті визначило, в основному, достовірне превалювання показників хлопців над результатами дівчат ($p < 0,01$; $0,001$), за винятком показників частоти серцевих скорочень в спокої, ЧСС за перші 15 с відразу після навантаження (P2) та піднімання тулуба в сід, де гендерні розрізнення не достовірні ($p > 0,05$).

Фізична підготовленість школярів 6-х класів визначалися за показниками рівня розвитку сили, гнучкості, швидкості, витривалості та прояву динамічних параметрів рухів. Для цього застосовувалися тестові вправи представлені в державній програмі та запропоновані Л. П. Сергієнко.

Порівняння зазначених даних за гендерною ознакою вказує, що показники рівня рухової підготовленості школярів 6-х класів в основному достовірно не відрізняються із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,001$), за винятком показників рівня розвитку гнучкості, де результати дівчат не суттєво домінують над показниками хлопців ($p > 0,05$).

Дослідженням встановлено, що показники рівня рухової підготовленості школярів 6-х класів в середньому відповідають оцінці «задовільно» (у хлопців: сила – 5, гнучкість – 3, швидкість – 5, координаційні здібності – 3, витривалість – 2; у дівчат – 5; 4; 3; 2; 2 відповідно). Це свідчить про «середній» рівень рухової підготовленості учнів 12 років.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють рекомендувати вчителям в зміст уроків фізичної культури включати більше вправ спрямованих на підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем організму та рівня розвитку витривалості.

Висновки:

1. Отримані дані свідчать про «нижче середнього» рівень фізичного здоров'я хлопців та «низький» дівчат старших класів. У статевому аспекті, виявлено превалювання результатів хлопців над показниками

дівчат, однак ці розрізнення не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

Виняток становлять показники життєвої ємкості легень, довжини та маси тіла, де гендерні розрізнення є достовірними ($p < 0,01$; $0,001$).

2. Дослідження рівня рухової підготовленості школярів 10-х класів вказує на те, що в середньому результати учнів відповідають оцінці 3 бали (сила – 5 балів, гнучкість – 2 бали, бистрота – 3 бали, координаційні здібності – 5 балів, витривалість – 2 бали). Це свідчить, про «середній» рівень рухової підготовленості школярів 12 років. За статтю спостерігається в основному, превалювання результатів хлопців над даними дівчат, і ці відмінності статистично достовірні ($p < 0,001$). Виняток становлять результати виконання викруту прямих рук, де показники дівчат дещо вищі за дані хлопців, однак ці розрізнення не суттєві ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості школярів основної школи.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал.] Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.
2. Анисимова М. В. Занимаясь оздоровительной аэробикой. Физическая культура в школе. 2004. № 6. С. 29–35.
3. Апанасенко Г. Визначення рівня здоров'я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаження. Освіта України. Офіційне видання міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. 2013. № 3. С. 5–8.
4. Артюшенко О. Ф., Нечипоренко Л. А., Артюшенко П. О. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків

на уроках фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 2. С. 26–31.

5. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія людини. Теорія і практика фізичної культури. М.: 2000. С. 275.

6. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Академия, 2008. 528 с.

7. Волков В. Удосконалення компонентів фізичної підготовленості студенток України з урахуванням особливостей розвитку організму Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 59–64.

8. Дворкін Л. С., Новаковський С. В., Степанов С. В. Вікові особливості розвитку силових можливостей школярів 7–17 років. Фізична культура: виховання, освіту, тренування: дитячий тренер: журнал в журналі. 2003. № 3. С. 34–38.

9. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. Волинський ДУ ім. Л.Українки. Луцьк, Надстир'я, 1994. 152 с.

10. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 20 с.

11. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків. Молоді: [навчальний посібник]. К. : Олімпійська література, 2011. 236 с.

12. Масляк І. П. Зміна фізичної підготовленості школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». ХДАФК. Харків: 2007. 22 с.

13. Сергиенко Л. П. Определение развития силовых и анаэробных способностей в прыжковых тестах: классификация, методология измерений нормативы оценки прыжков вверх с места. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: 2015. № 5 (49). С. 105–115.

14. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення І. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 1. С. 19–34.

15. Bala T. M. Change in the level of strength and endurance development of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik. Kharkiv: HDAFK, 2015. № 3(47). S. 14–18. [dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-3.003](https://doi.org/10.15391/snsv.2015-3.003).

16. Bala T. M. & Azhippo A. Yu. Development of flexibility of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhanskyi herald of science and sport Scientific and theoretical journal № 5(61), Kharkiv 2017. P.9–13.