

СТАН РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

*Губарева Д. О., Масляк І. П. к.фіз.вих., доц.
Харківська державна академія фізичної культури*

Анотація. В статті відображено результати визначення рівня рухової підготовленості дітей середнього шкільного віку, а також надано порівняльну характеристику досліджуваних параметрів у статевому та віковому аспектах.

Ключові слова: фізична підготовленість, підлітки, учні, фізичне виховання.

Вступ. Фізичне виховання – це широка галузь педагогічного впливу на учнів. Воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Тому, це багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізкультурою і спортом, розвиток фізичних сил і здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя [1, 11].

Останнім часом підвищився інтерес до фізичного виховання школярів, що знайшло відображення у нових програмно-нормативних документах для загальноосвітньої школи. Однак, реалізація на практиці змісту прийнятих програм не дозволяє зберегти на належному рівні фізичний розвиток школярів. Ця проблема особливо актуальна у зв'язку з погіршенням стану здоров'я, зниженням рівня фізичної активності дітей та підлітків [2, 4, 9].

Підчас уроків із загальноосвітніх предметів у дітей виникають розумова втома і застійні явища в організмі, профілактиці яких сприяють заняття фізичними вправами. Але, нажаль, у сучасних підлітків комп'ютерні ігри значно домінують над спортивними або рухливими іграми. Більшість підлітків

ведуть пасивний образ життя, що негативно впливає на їх рухову активність, розвиток фізичних якостей і опосередковано на стан здоров'я [5, 8, 10, 14].

Останнім часом стан здоров'я молодого покоління України, за даними ряду авторів, неухильно погіршується із року в рік [3, 15, 17]. Також дослідники відмічають суттєво зниження рівня розвитку фізичних якостей учнівської молоді різних регіонів нашої країни, що негативно відбивається на діяльності основних систем організму та загальному стані здоров'я [6, 7, 16]. Ми, в свою чергу, вирішили перевірити рівень фізичної підготовленості у школярів середніх класів м. Харкова.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться згідно ініціативної теми Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: оцінити рівень рухової підготовленості учнів 6–7 класів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень рухової підготовленості визначався за показниками рівню прояву основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Для оцінки рівня розвитку зазначених фізичних якостей використовувалися рухові завдання, представлені у державній навчальній програмі по фізичній культурі та запропоновані Л. П. Сергієнко [13] і В. А. Романенко [12].

Так, для визначення рівня розвитку швидкості використовувалися: «Біг на 60 метрів» (с) та «Стрибки через скакалку за 30 секунд» (кількість разів); для оцінки рівня розвитку спритності – «Човниковий біг» (с); для оцінки рівня розвитку сили: «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» (кількість разів),

«Стрибок у довжину з місця» (см) та «Піднімання тулуба в сід» (кількість разів); для оцінки рівня розвитку гнучкості – «Нахил тулуба вперед» (см) та «Викрут палиці» (см); для визначення рівня розвитку витривалості – «Вистрибування з глибокого присіду» (кількість разів).

Дослідження проводились на базі Харківського ліцею №149 Харківської міської ради. В них приймало участь 72 учнів 6-7 класів (38 учнів 6 класів та 34 учня 7 класів). Всі діти, які взяли участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналізуючи отримані показники рівня розвитку гнучкості у школярів 6-7 класів, встановлено покращення результатів з віком. При цьому, в показниках нахилу тулуба вперед відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$), а за даними викруту палиці – не достовірні ($p > 0,05$) (рис. 1).

Розглядаючи отримані показники у статевому аспекті (таблиця 1), визначено, що за результатами виконання нахилу тулуба вперед та викруту палиці показники дівчат кращі, ніж хлопців однолітків і ці відмінності, в основному, достовірні ($p < 0,05$). Виняток складають результати викруту палиці школярів 7 класів, де відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку гнучкості з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи» та нормами, представленими В. А. Романенко [12], виявлено, що результати виконання вправи нахил тулуба вперед с положення сидячи у хлопців відповідають оцінці 4 бали, у дівчат – оцінці 5 балів; у вправі викрут палиці показники відповідають оцінці 3 бала у хлопців та 4 балам у дівчат.

Визначаючи загальний рівень розвитку гнучкості школярів 6-7 класів, виявлено, що він дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «достатньому рівню».

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості школярів 6 -7 класів за статтю

Класи	Стать	Рухові завдання								
		Нахил тулуба (см)	Викрут палиці (см)	Вистрибування з сиду (кількість разів)	Стрибки через скакалку (кількість разів)	Біг на 60 м (с)	Човниковий біг 4x9 м (с)	Піднімання тулуба в сід (кількість разів)	Згинання розгинання рук (кількість разів)	Стрибки у довжину (см)
		$\bar{X} \pm m$								
6	хлопці	5,57±0,57	51,14±1,16	22,85±2,47	34,85±1,81	10,95±0,43	12,40±0,46	16,85±1,22	10,8±1,66	1,62±0,06
	дівчата	11,28±1,12	54,28±0,74	22,13±2,25	31,55±1,13	14,75±0,49	13,51±0,28	15,14±1,58	9,8±1,64	1,42±0,63
	t кр.	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94
	t ст.	6,40	3,12	0,34	1,77	7,64	1,98	1,33	0,26	3,78
	p	<0,001	<0,01	>0,05	>0,05	<0,001	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
7	хлопці	7,65±0,57	52,71±1,2	22,63±2,13	34,14±1,68	11,05±0,49	12,80±0,34	18,14±1.1	14,28±0,74	1,76±0,03
	дівчата	12,14±1,20	52,85±0,98	19,45±0,84	31,57±1,19	14,80±0,37	14,14±0,33	16,85±0,7	10,57±0,92	1,55±0,04
	t кр.	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94
	t ст.	7,12	1,65	1,61	1,39	9,77	3,62	2,50	1,34	2,25
	p	<0,001	>0,05	>0,05	<0,001	<0,01	>0,05	<0,01	>0,05	<0,05

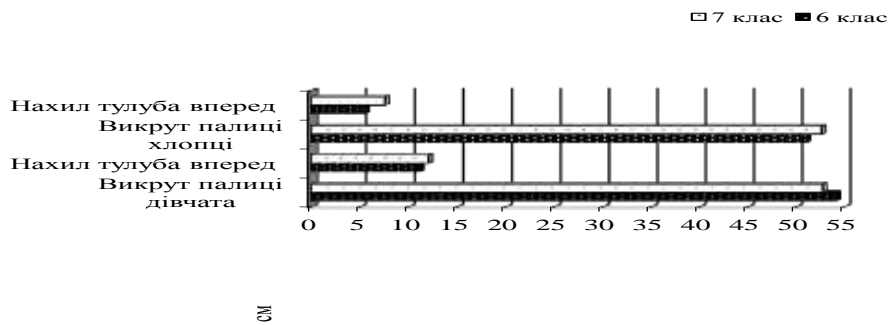


Рис. 1 Показники розвитку гнучкості школярів у віковому аспекті

Аналізуючи результати показників рівня розвитку витривалості за віковими ознаками, визначено відсутність достовірних відмінностей, як в показниках хлопців, так і дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком (рис. 2).

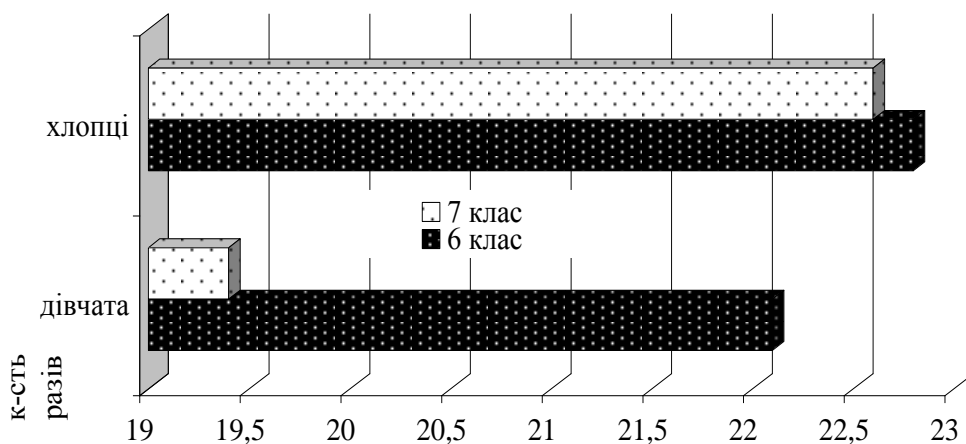


Рис. 2 Показники розвитку витривалості школярів у віковому аспекті

Розглядаючи результати рівня розвитку витривалості за статтю (таблиця 1), встановлено, що результати хлопців обох досліджуваних груп домінують над показниками дівчат, але ці відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку витривалості з нормами, представленими В. А. Романенко [12], виявлено, що, як у хлопців, так і у дівчат 6-7 класів результати відповідають оцінці 3 бали.

Таким чином, рівень розвитку витривалості школярів 6-7 класів, дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню».

Аналіз отриманих показників рівня розвитку швидкості у віковому аспекті, показав відсутність достовірних відмінностей в обох статевих групах за всіма показниками із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком ($p > 0,05$). Виняток становлять результати виконання стрибків через скакалку дівчат, де данні з віком дещо покращуються (рис. 3).

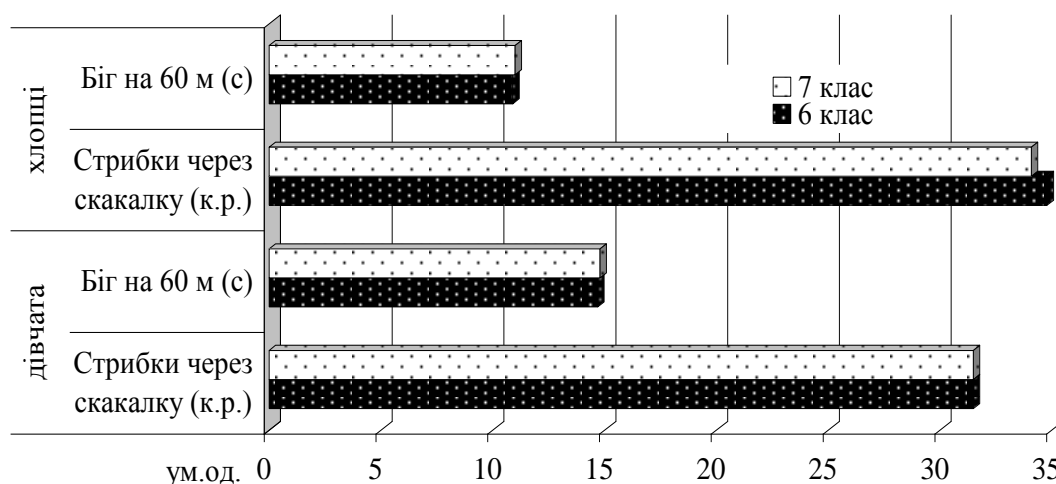


Рис. 3 Показники розвитку швидкості школярів у віковому аспекті

Розглядаючи результати рівня розвитку швидкості за статтю (таблиця 1), встановлено домінування результатів хлопців над даними дівчат. Слід зазначити, що за показниками бігу на 60 м вказані відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01$; $p < 0,001$), а за результатами стрибків через скакалку – не достовірний ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку швидкості з нормативами, представленими у державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи», виявлено, що результати у вправі біг на 60 метрів хлопців та дівчат

дорівнюють оцінці на 2 бали, а у вправі стрибки через скакалку результати відповідають оцінці 3 бали.

Таким чином, загальний рівень розвитку швидкості школярів 6-7 класів дорівнює оцінці 2 бали, що відповідає «низькому рівню».

Проаналізувавши результати рівня розвитку швидкості у школярів 6-7 класів у віковому аспекті, виявлено відсутність достовірних відмінностей, як в показниках хлопців, так і в даних дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком (рис. 4).

Розглядаючи отримані показники у статевому аспекті (таблиця 1), визначено, що показники хлопців обох досліджуваних груп кращі за показники дівчат і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку швидкості з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи», виявлено, що результати виконання човникового бігу у дівчат відповідають оцінці 3 бали, у хлопців – оцінці 4 бали.

Таким чином, рівень розвитку швидкості школярів 6-7-х класів, в середньому, відповідає оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню».

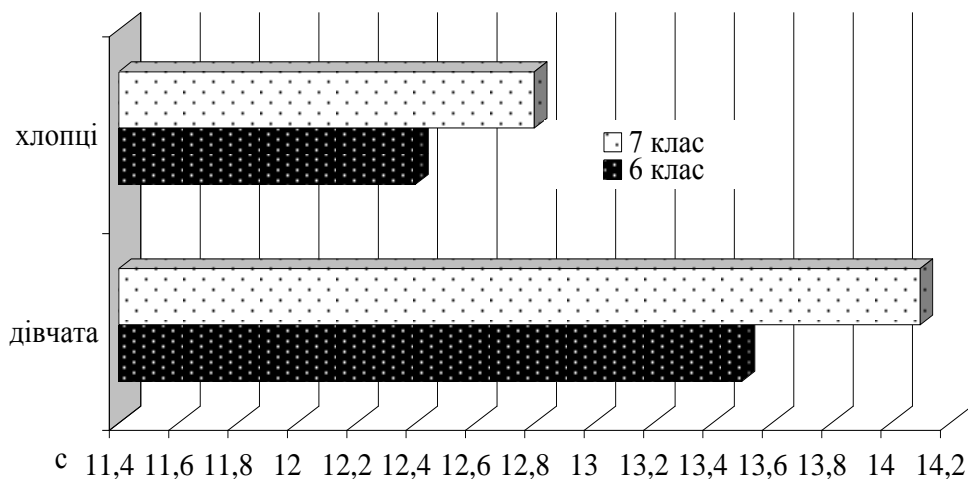


Рис. 4 Показники розвитку швидкості школярів у віковому аспекті

Аналізуючи отримані показники рівня розвитку сили у школярів 6-7 класів за віком, виявлено покращення результатів з віком, але ці відмінності

носять достовірний характер лише в показниках виконання стрибка у довжину з місця у хлопців ($p < 0,01$) та згинання розгинання рук в упорі лежачи у дівчат ($p < 0,05$), (рис. 5).

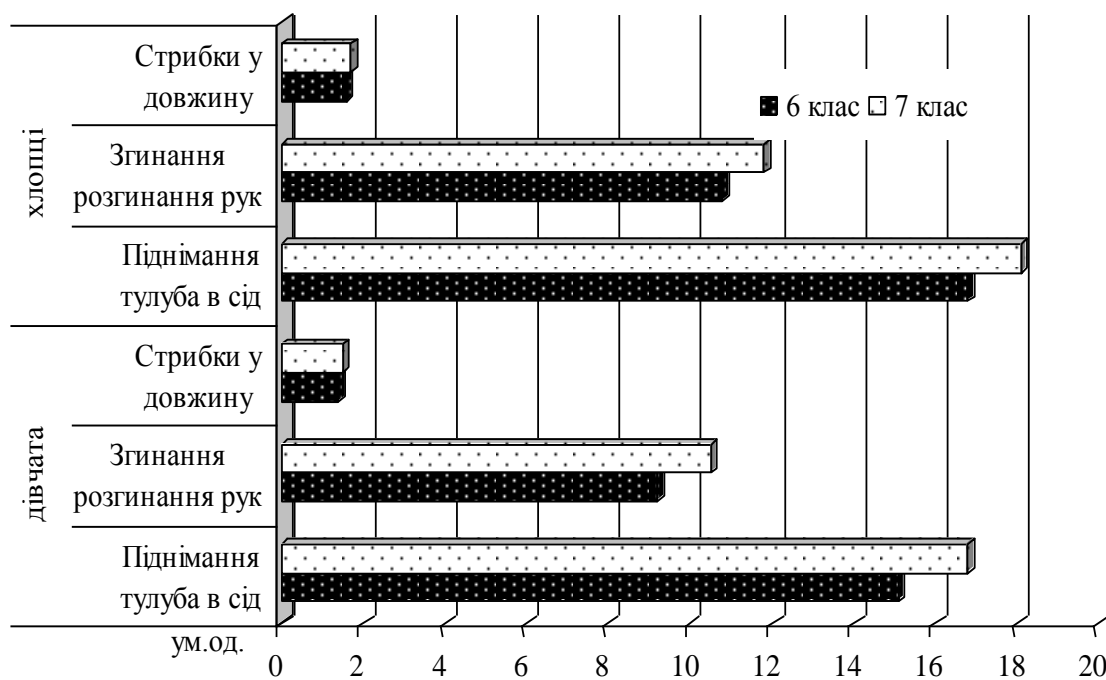


Рис. 5 Показники розвитку сили школярів у віковому аспекті

Порівнюючи результати рівня розвитку сили за статтю (таблиця 1), встановлено, що показники хлопців 6-7 класів домінують над показниками дівчат. Слід зазначити, що вказані відмінності носять достовірний характер в показниках стрибків у довжину з місця обох досліджуваних груп ($p < 0,05$; $0,001$) та піднімання тулуба в сід школярів 7 класів ($p < 0,01$). В інших показниках розрізнення не достовірні ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку сили з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи» та Л. П. Сергієнко [13], виявлено, що результати виконання стрибків у довжину з місця, як у хлопців, так і дівчат обох досліджуваних груп відповідають оцінці 4 бали, результати виконання вправи згинання та

розгинання рук в упорі лежачи відповідають оцінці 4 бали у хлопців та 4 балів у дівчат, у вправі піднімання тулуба в сід оцінка хлопців та дівчат також відповідає оцінці 4 бала.

Визначаючи загальний рівень розвитку сили школярів 6-7 класів, виявлено, що він дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «достатньому рівню».

Оцінюючи загальний рівень фізичної підготовленості школярів 6-7 класів загальноосвітніх шкіл, встановлено, що, в середньому, він відповідає оцінці 3 бала («середній рівень»).

Висновки:

1. В результаті проведених досліджень встановлено «середній» рівень рухової підготовленості школярів 6-7 класів загальноосвітніх шкіл, оскільки за оцінювальною шкалою отримані результати дорівнюють оцінці 3 бали.
2. За віком показники рівня фізичної підготовленості, в основному, достовірно не відрізняються ($p > 0,05$), за винятком показників розвитку швидко-силових якостей та гнучкості хребта обох статевих груп і сили м'язів рук дівчат, де розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$ – $< 0,001$). При цьому, за показниками розвитку сили та гнучкості спостерігається тенденція до покращення результатів з віком, а за показниками рівня розвитку спритності, витривалості та швидкоти – до погіршення результатів з віком.
3. За статтю виявлено превалювання даних хлопців над результатами дівчат, за винятком гнучкості, де спостерігається протилежна тенденція – результат дівчат кращі за показники хлопців. Слід зазначити, що вказані відмінності носять достовірний характер за результатами виконання стрибків у довжину, човникового бігу, бігу на 60 метрів, нахилу тулуба – досліджуваних обох вікових груп та піднімання тулуба в сід школярів 7 класів і викруту палиці школярів 6 класів.

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня рухової підготовленості дітей середнього шкільного віку під впливом спеціально підібраних вправ.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2015. Вип. 47. С. 290-300.
2. Ажиппо О., Кузьменко І. Факторна структура функціонального стану сенсорних систем учнів 6-х класів. Спортивна наука України. 2015. №1(65). С. 7-11.
3. Ажиппо О. Ю., Мамешина М.А., Масляк І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 8–9 грудня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 3-6.
4. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ черлідінга. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С.21-23.
5. Бала Т. М., Масляк І. П. Динаміка показників фізичного розвитку школярів 8-9-х класів під впливом вправ черлідінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2009. № 1. С. 22-25.
6. Бала Т. М., Масляк І. П. Изменение уровня развития силовых способностей школьниц средних классов под влиянием упражнений черлидинга. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2009. № 1. С. 22-25.
7. Криворучко Н., Масляк І. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей студентів ВНЗ під впливом вправ чирлідінгу.

Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17: у 4-х т. Л.: ЛДУФК, 2013. Т.2. С. 87-91.

8. Кузьменко Ірина. Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан зорового та вестибулярного аналізаторів школярів середніх класів. Молода спортивна наука України. Л.: ЛДУФК, 2011. Т.2. С. 110–114.

9. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. № 3 (47). С. 52-57.

10. Масляк І. П. Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: Вид. "ОВС", 2006. № 3. С. 5-8.

11. Огірко Ігор. Духовно-моральні аспекти фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. №2(18). С. 21-27.

12. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк: УКЦентр, 1999. 336 с.

13. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

14. Шестерова Л. Є., Кузьменко І. О., Медведєва А. Л. Рівень рухової підготовленості школярів 7–8-х класів Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2016. С. 221-228.

15. Azhippo A.YU., Shesterova L.Ye, Maslyak I.P., Kuzmenko I.A., Bala T.M., Krivoruchko N.V., Mameshina M.A., Sannikova M.V. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017. №17(4). P. 2519-2525.

16. Maslyak I.P., Shesterova L.Ye., Kuzmenko I.A., Bala T.M., Mameshina M.A., Krivoruchko N.V., Zhuk V.O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science. International scientific journal of kinesiology. 2016. №9(2). P. 20–27.

17. Shesterova L.Ye., Kuzmenko I.A., Maslyak I.P. Motive Preparedness of School-Age Children Under the Influence of Special Exercises Affecting the State of the Acoustic Analyser. Sport science. International scientific journal of kinesiology. 2017. №10(2). P.96–104.