

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ОБЛАСНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Масляк І. П.¹ к. фіз. вих., доц., Вишня О. В.²,

Грида Д. С.¹

¹ *Харківська державна академія фізичної культури,*

² *Харківський національний медичний університет*

Анотація. В статті відображено результати визначення рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл, а також представлено порівняльну характеристику досліджуваних показників у статевому та віковому аспектах.

Ключові слова: фізична підготовленість, діти середнього шкільного віку, фізичне виховання, обласні загальноосвітні навчальні заклади.

Вступ. Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління нашої країни набуває все більшої актуальності. Статистичні результати свідчать про те, що число здорових людей в Україні постійно знижується у всіх вікових групах. За даними Т. М. Бала [1], І. П. Масляк [5], приблизно 80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей.

Головною причиною цього, на думку Т. Ю. Круцевич [9], В. Н. Лисяк [2], Н. Москаленко [6] є не достатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму дітей і підлітків, та є патогенним чинником виникнення різних захворювань. Велике значення у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, працездатності та зниженні стомлюваності в період навчання сучасного школяра є заняття фізичною культурою. Однак, за даними І. П. Масляк, М. А. Мамешиної, В. А. Жука [3, 4] сучасний урок в обласних загальноосвітніх школах не тільки не компенсує дефіцит рухової активності, а і є недостатньо ефективними для школярів різного віку, головним чином, із-за обмеженості у виборі виду діяльності через

скудну матеріальну базу, брак і застарілість спортивного інвентарю, недостатню інформованість та обмеженість у доступі вчителів до сучасних тенденцій фізкультурної освіти. В свою чергу вищезазначені аспекти можуть негативно відбитися на рівні фізичної підготовленості дітей, що навчаються в обласних загальноосвітніх навчальних закладах.

Особливої уваги привертають діти середнього шкільного віку, оскільки цей віковий період характеризується становленням основних систем організму, є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок.

Таким чином, з вищевикладеного постає, що дослідження рівня рухової підготовленості учнів середніх класів обласних шкіл є актуальним та потребує вивчення.

Мета дослідження: визначити рівень рухової підготовленості учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл.

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

Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками активності основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Для оцінки рівня розвитку зазначених фізичних якостей використовувалися рухові навчальні нормативи, представлені у державній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5-9 класи» та тести, запропоновані Л. П. Сергієнко [8] і В. А. Романенко [7]. Так, рівень розвитку *сили* досліджувався за допомогою тестів: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), стрибки у довжину з місця (см), піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині; рівень розвитку *швидкості* за допомогою тестів: біг на 60 м (с) та стрибки через скакалку (кількість разів); *спритності* – човниковий біг 4x9 м (с); *витривалості* – вистрибування з сиду (кількість разів); *гнучкості* –

нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи (см) та викрут палиці (см).

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи №1 Шевченківського району Харківської області. В них приймало участь 30 учнів 5-6-х класів. Усі школярі, що приймали участь у дослідженні відносилися до основної та підготовчої медичної групи й знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Результати досліджень та їх обговорення. Розглядаючи отримані показники рівня розвитку сили у школярів 5-6-х класів за віком (табл. 1), 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 ($p < 0,05$).

Аналізуючи результати рівня розвитку сили за статтю (рис. 1), встановлено, що показники хлопців 5-6-х 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 6-х 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», виявлено, що вони відповідають оцінці 4 бали в усіх вікових групах.

Таким чином, загальний рівень розвитку сили учнів 5-6-х класів обласних шкіл, дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «достатньому рівню».

Аналізуючи показники рівня розвитку гнучкості за віком (табл. 1), встановлено покращення результатів з віком. При цьому, в показниках нахилу тулуба вперед відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$), а за даними викриту палиці – не достовірні ($p > 0,05$).

Розглядаючи отримані показники за гендерною ознакою (рис. 2), визначено, що за результатами виконання нахилу тулуба вперед та викриту палиці показники дівчат кращі, ніж хлопців і ці відмінності, в основному,

Вікові порівняння показників рівня фізичної підготовленості школярів 5 -6 класів

Стать	класи	Нормативи								
		Згинання розгинання рук (кількість разів)	Стрибки удовжину (см)	Піднімання тулуба в сід (кількість разів)	Човниковий біг 4x9 м (с)	Біг на 60м (с)	Стрибки через скакалку (кількість разів)	Вистрибування з сиду (кількість разів)	Нахил тулуба (см)	Викрут палиці (см)
		$\bar{X} \pm m$								
Хлопці	5	10,8±1,66	1,62±0,06	16,85±1,22	12,4±0,46	10,95±0,43	34,85±1,81	22,85±2,47	5,57±0,57	51,14±1,16
	6	11,8±1,64	1,76±0,63	18,14±1,58	12,8±0,34	11,05±0,49	34,14±1,68	22,63±2,13	7,65±0,57	52,71±1,2
	t	1,19	2,50	1,35	0,03	0,04	0,33	0,28	2,27	0,49
	p	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
Дівчата	5	9,28±0,74	1,42±0,03	15,14±1,1	13,51±0,28	14,75±0,49	31,55±1,13	22,13±2,25	11,28±1,12	54,28±0,74
	6	10,57±0,92	1,55±0,04	16,85±0,7	14,14±0,33	14,80±0,37	31,57±1,19	19,45±0,84	12,14±1,20	52,85±0,98
	t	2,26	2,19	1,08	1,72	0,02	0,04	1,29	3,64	0,65
	p	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001

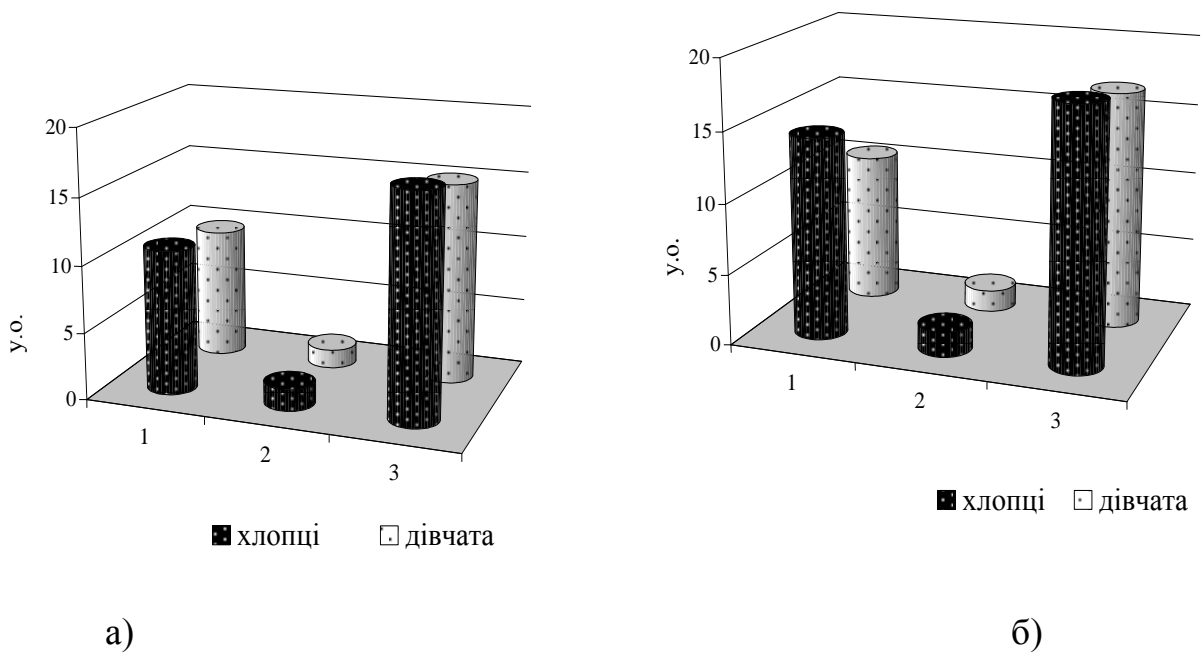


Рис. 1. Показники рівня розвитку сили школярів у статевому аспекті
 (1 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); 2 - стрибок у довжину з місця (см); 3 - піднімання тулуба в сід (кількість разів)):
 а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів

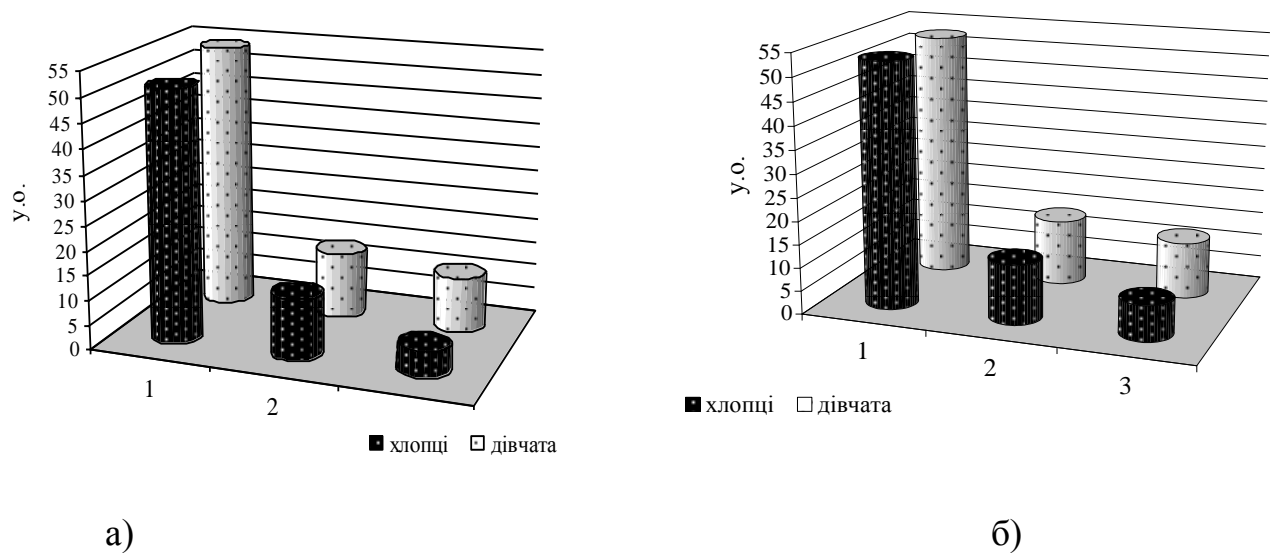


Рис. 2. Показники рівня розвитку гнучкості та спритності школярів у статевому аспекті
 1 - викрут палиці (см); 2 - човниковий біг (с); 3 – нахил тулуба (см):
 а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів

достовірні ($p < 0,05$). Виняток складають результати викруту палиці школярів 6-х класів, де відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку гнучкості з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури та нормативними оцінками, представленими В. А. Романенко [7], виявлено, що результати виконання вправи нахил тулуба вперед з 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 5-6-х класів, виявлено, що він дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «достатньому рівню».

Проаналізувавши результати рівня розвитку спритності у школярів 5-6-х класів у віковому аспекті (табл. 1), виявлено відсутність достовірних відмінностей, як в показниках хлопців, так і в даних дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком.

Розглядаючи отримані показники у статевому аспекті (рис. 2), 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 спритності 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 спритності учнів 5-6-х класів обласних загальноосвітніх шкіл, в середньому, дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню».

Аналізуючи показники рівня розвитку витривалості у досліджуваного контингенту дітей за віковими ознаками (табл.1), визначено відсутність достовірних відмінностей, як в показниках хлопців, так і дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком.

Розглядаючи результати рівня розвитку витривалості за статтю (рис. 3),

встановлено, що дані 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 Л. П. Сергієнко [8], виявлено, що, як у хлопців, так і у дівчат обох вікових груп результати відповідають оцінці 3 бали.

Таким чином, рівень розвитку витривалості учнів 5-6-х класів обласних шкіл, дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню».

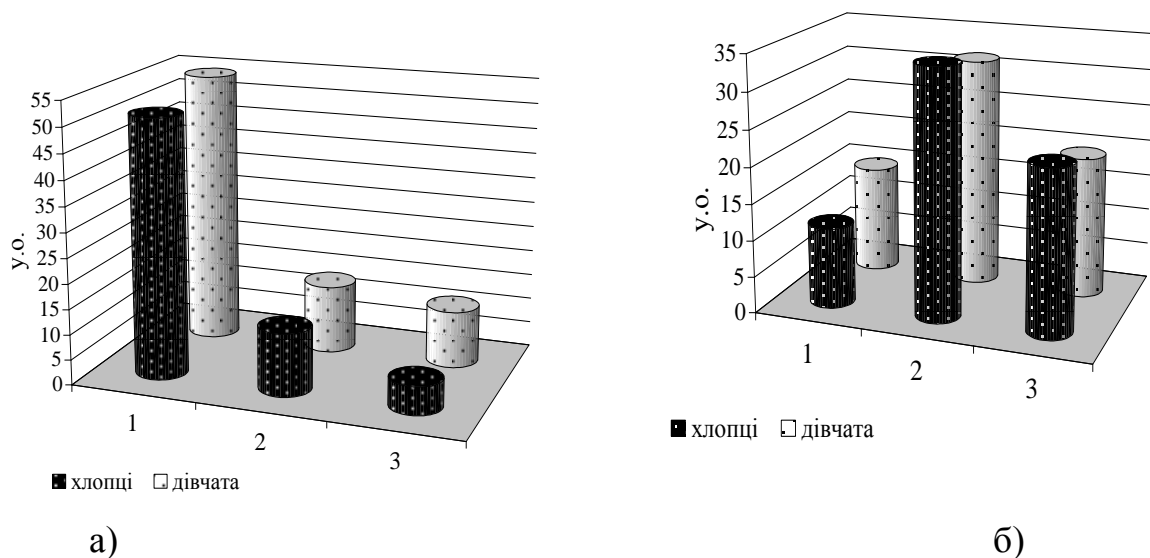


Рис. 3. Показники рівня розвитку швидкості та витривалості школярів у статевому аспекті (1 - біг на 60 м (с); 2 - стрибки через скакалку (кількість разів); 3 – вистрибування з сиду (кількість разів)):

а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів

Аналіз отриманих показників рівня розвитку швидкості у віковому аспекті (табл. 1), 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.

Розглядаючи результати рівня розвитку швидкості за гендерною ознакою (рис. 3), 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 бігу на 60 метрів хлопців та дівчат дорівнюють оцінці 2 бали, а у стрибках через скакалку – оцінці 3 бали.

Таким чином, загальний рівень розвитку швидкості школярів 5-6-х класів дорівнює оцінці 2 бали, що відповідає «низькому рівню».

Визначаючи загальний рівень фізичної підготовленості учнів 5-6-х класів обласних шкіл, встановлено, що, в середньому, він відповідає оцінці 3 бала («середній рівень»).

Висновки:

1. В результаті проведених досліджень встановлено «середній» рівень фізичної підготовленості школярів 5-6-х класів обласних шкіл, оскільки при порівнянні отриманих показників з оціночними критеріями визначено, що, в середньому, вони відповідають оцінці 3 бали.

2. У віковому аспекті 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 ($p < 0,05$ – $p < 0,001$). При цьому, за показниками сили та гнучкості спостерігається тенденція до покращення результатів з віком, а за показниками рівня розвитку швидкості, витривалості та швидкості – до погіршення результатів з віком.

3. У статевому аспекті спостерігається перевагу даних хлопців над результатами дівчат, за винятком гнучкості, де спостерігається протилежна тенденція – результати дівчат кращі за показники хлопців. Слід зазначити, що вказані відмінності носять достовірний характер за даними виконання стрибків у довжину, човникового бігу, бігу на 60 метрів, нахилу тулуба – досліджуваних

обох вікових груп та піднімання тулуба в сід школярів 6-х класів і викруту палиці школярів 5-х класів.

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення рівня фізичного здоров'я школярів середніх класів, що мешкають у районних центрах.

Список використаної літератури:

1. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу / Т. М. Бала // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2011. – Т. 2. – С. 10–15.

2. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення» / В. Н. Лисяк. – Харків, 2006. – 22 с.

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

4. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. А. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6 (44). – С. 69–72.

5. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Випуск 10. – Т. 1. – С. 44–50.

6. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /

Н. Маскаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 12–16.

7. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 776 с.

9. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 222 с.