

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СІЛЬСЬКИХ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ ПОРІВНЯНО З ОДНОЛІТКАМИ В 1985 РОЦІ

Грабик Н. М.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотація. Порівнюється фізична підготовленість сільських школярів 10–12 років з однолітками в 1985 році. У результаті дослідження виявлено перевагу школярів сьогодення над своїми ровесниками в 1985 році за показниками швидкості, спритності, швидкісно-силових можливостей. У 10–12-річних хлопців минулого краще розвинуті силові можливості. Школярки сьогодення поступаються своїм ровесницям у 1985 році за результатами стрибка в довжину з місця. Дослідження проведено в межах Тернопільської області.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичні якості, сільські учні, порівняльна характеристика.

Аннотация. Грабик Н. М. Характеристика физической подготовленности сельских детей 10–12 лет сравнительно с ровесниками в 1985 году. Сравнивается физическая подготовленность сельских школьников 10–12 лет с ровесниками в 1985 году. В результате исследования выявлено преимущество школьников настоящего над своими ровесниками в 1985 году по показателям скорости, ловкости, скоростно-силовых возможностей. У 10–12-летних ребят прошлого лучше развиты силовые возможности. Школьницы настоящего уступают своим ровесницам в 1985 году по результатам прыжка в длину с места. Исследование проведено в пределах Тернопольской области.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, сельские ученики, сравнительная характеристика.

Abstract. Hrabyk N. Description of physical preparedness of rural children 10–12 years comparative with persons the same of age in 1985 year. In the article is compared physical preparedness of rural boys and girls 10–12 years with persons the same of age in 1985 year. As a result of research advantage of schoolboys of the present is exposed above the persons the same of age in 1985 on the indexes of speed, adroitness, speed-power possibilities. At the 10–12-years-old boys of the pas the better developed power possibilities. The schoolgirls of the present yield to the persons the same of age in 1985 as a result of jump length from a place. Research is conducted within the limits of the Ternopil region.

Key words: physical preparedness, physical qualities, rural students, comparative description.

Актуальність. Одне з оздоровчих завдань системи фізичного виховання в школі – зміцнення і збереження здоров'я учнів, виховання гармонійно

розвинутих та здорових дітей [7; 8]. Здоров'я є передумовою продуктивної праці людини, економічної могутності держави та благополуччя суспільства. Та, на жаль, статистичні дані свідчать, що впродовж останніх років у всіх регіонах нашої країни склалася не-

© Грабик Н. М., 2011

гати́вна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп. За даними МОЗ України, за останні 10 років захворюваність школярів зросла на 26,8 %. У першому класі частка дітей, які мають хронічні захворювання, складає 30 %, у п'ятому класі – 50 %, а у дев'ятому класі – 64 %. 41 % школярів мають незадовільний адаптаційний потенціал, з них вправи на витривалість виконують 54 % учнів, що свідчить про занадто високу фізіологічну ціну досягнення результату на уроках. У цілому, лише у 7 % школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму. Високий рівень фізичної підготовленості мають лише 9,3 % дітей з хронічними захворюваннями і 40 % практично здорових людей [9]. Загальний стан здоров'я учнів погіршується, спостерігається зниження порогу життєстійкості, витривалості, а також скорочення резервних сил організму [1; 3; 4].

Останнім часом в країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості (В. Білецька, 2006; В. Веселова). Управління процесом фізичного виховання школярів ґрунтується на системі контролю рівня їхньої фізичної підготовленості (Л. П. Сергієнко, 2010; Б. М. Шиян). Тестування фізичної підготовленості є елементом етапного контролю як у системі спортивної підготовки (Л. В. Волков), так і в практиці фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, М. І. Вороб'єв). Проте, можливості виконання дітьми різного віку запрограмованих фізичних навантажень лімітується адаптаційним потенціалом систем зростаючого організму. Як показує практика, резервні можливості організму школярів суттєво знижені, що негативно відображається на фізичних якостях дітей, та може привести до трагічних наслідків [4–6].

Проте дослідження науковців у цьому напрямку зосереджені в основному на дітях міської школи, поза увагою залишаються учні сільської школи та зміна їхньої фізичної підготовленості порівняно з минулим.

Мета – порівняти фізичну підготовленість сільських учнів 10–12 років з однолітками в 1985 році.

У відповідності до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Визначити та оцінити стан розвитку фізичних якостей учнів 10–12 років сільської школи сьогодення.
2. Проаналізувати стан фізичної підготовленості сільських школярів 10–12 років та їхніх однолітків у 1985 році.

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

Для вирішення завдань роботи ми визначили та оцінили показники фізичної підготовленості 10–12-річних учнів сьогодення (n=86) загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів с. Лисівці Заліщицького району Тернопільської області. А також проаналізували стан фізичної підготовленості учнів 10–12 років сільської школи в 1985 році, які проживали на території Тернопільської області, за даними методичних рекомендацій для оцінки фізичної підготовленості учнів сільських загальноосвітніх шкіл різних клімато-географічних зон [3].

Для контролю рівня фізичної підготовленості учнів сьогодення ми використовували тести, зміст яких відповідав руховим завданням, які використовували в

1985 році.

Аналіз та обговорення результатів дослідження. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості десятирічних учнів (табл. 1) показав, що показники хлопців та дівчат сільської школи сьогодення є кращими, ніж у їхніх однолітків у 1985 році за проявом майже всіх фізичних якостей.

Оцінка швидкісних можливостей показала, що час подолання 30 м у дівчат і хлопців сьогодення становить 6,9 і 6,3 с, а в їхніх однолітків у минулому – 7,2 та 6,7 с (p<0,05). Перевага сьогоденніх учнів – 4,3 та 6,3 %. За цим тестом відмінності характерні також для максимального і мінімального результату випробувань. Мінімальний (найгірший) результат бігу на 30 м хлопців і дівчат сьогодення на 1,9–2,7 с є кращий, ніж у їхніх ровесників у 1985 році. Переваги за максимальними (найкращим) показником є дещо менші 0,3–0,7 с.

Середнє значення результатів човникового бігу в десятирічних учнів (10,6 та 9,2 с) краще, ніж у школярів минулого (11,0 с та 10,4 с), різниця між дівчатами досягає 3,8 %, між хлопцями – 13 % (p<0,05). Максимальне і мінімальне значення за результатами контролю спритності в обох групах майже однакові.

У хлопців сьогодення краще розвинуті швидкісно-силові можливості, їхня перевага над однолітками в 1985 році за результатами стрибка в довжину з місця становить 5,8 %. Так, результат стрибка в теперішніх хлопців 144,7 см, а в хлопців минулого – 135,2 см (p<0,05). Крім того, у них наявна значна перевага (на 20 см) за мінімальним значенням довжини стрибка.

Десятирічні школярки поступаються своїм одноліткам у минулому за розвитком швидкісно-силових можливостей (різниця 4,1 %). Їхній середній результат стрибка в довжину становить 124 см, а в ровесників у 1985 році – 129,3 см (p<0,05).

Силові можливості десятирічних хлопців сільської школи минулого (17,6 і 20,5 кг) є вищими, ніж у хлопців сьогодення (16,8 і 17,8 кг), перевага за даними ручної динамометрії знаходиться в межах 4,5–13,2 % (p<0,05). Значно відрізняються максимальні значення даного тестового випробування, перевага лівої руки досягає 12 кг, правої руки – 9 кг. Результати опрацювання даних свідчать про значну (15,2 %) перевагу дівчат сьогодення за показником динамометрії лівої руки над однолітками в 1985 році.

Показники фізичної підготовленості одинадцятирічних школярів узакані в табл. 2. Їх аналіз також свідчить про перевагу школярів сьогодення в розвитку більшості фізичних якостей. Показники швидкісних можливостей хлопців (6,0 с) та дівчат (6,5 с) сьогодення є кращими, ніж у їхніх однолітків у 1985 році (6,5 та 7,0 с) (p<0,05). Ці переваги коливаються в діапазоні 7,7–8,3 %. У школярів сьогодення мінімальний результат (6,9 с) за цим випробуванням на 1,2 с є кращий, ніж у їхніх однолітків минулого, а у сьогоденніх хлопців перевага становить 0,9 с.

В одинадцятирічних школярів сьогодення спостерігається перевага за показниками спритності на 3,9–10,9 %. Тривалість виконання бігу 3x10 м дівчатами сьогодення – 10,3 с, хлопцями – 9,2 с, а в їхніх однолітків у 1985 році – 10,7 с та 10,2 с (p<0,05). Максимальні та мінімальні значення даного рухового тесту в обох групах суттєво не відрізняються.

У сьогоденніх хлопців результат стрибка в дов-

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості десятирічних школярів сільської школи сьогодення та в 1985 році

Тести	Стать	Групи	Статистичні показники						
			\bar{X}	σ	Мін.	Макс.	V, %	Різниця, %	
Стрибок у довжину з місця, см	Д	Г-1	124,0	6,2	100	139	5,0	-4,1	
		Г-2	129,3	7,0	95	149	5,4		
	Х	Г-1	144,7	13,4	120	166	9,5	5,8	
		Г-2	135,2	7,4	100	158	5,5		
Біг 30 м, с	Д	Г-1	6,9	0,3	7,3	6,5	4,4	4,3	
		Г-2	7,2	0,4	10	6,8	5,5		
	Х	Г-1	6,3	0,7	7,6	5,6	11,1	6,3	
		Г-2	6,7	0,3	9,5	6,3	4,5		
Човниковий біг 3x10 м, с	Д	Г-1	10,6	0,7	11,7	9,7	6,6	3,8	
		Г-2	11,0	0,4	12,0	8,2	3,6		
	Х	Г-1	9,2	0,9	11,0	8,8	4,3	13	
		Г-2	10,4	0,4	11,6	8,1	3,8		
Ручна динамометрія, кг	Ліва рука	Д	Г-1	15,1	2,0	12	18	13,2	15,2
			Г-2	12,8	2,6	15	30	20,3	
	Х	Г-1	16,8	2,5	14	21	14,9	-4,5	
		Г-2	17,6	2,7	14	30	15,3		
	Права рука	Д	Г-1	15,9	1,9	13	19	11,9	1,9
			Г-2	15,6	2,5	12	26	16,0	
Х		Г-1	17,8	2,9	14	21	16,3	-13,2	
		Г-2	20,5	3	15	30	14,6		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Д	Г-1	4,5	6,5	16	-5			
		Г-2							
	Х	Г-1	-3,5	6,9	7	-15			
		Г-2							

Примітки: Г-1 – школярі сьогодення; Г-2 – школярі в 1985 році

жину з місця (154,7 см) є вищий на 4 %, ніж в однолітків у 1985 році (148,6 см) ($p < 0,05$). Крім того, у них наявна значна перевага (на 23 см) за максимальним показником величини стрибка.

В одинадцятирічних школярів сьогодення результати ручної динамометрії лівої (16,0 кг) та правої (17,1 кг) руки на 4,7–12,5 % є кращими, ніж результати (14,1 кг та 16,3 кг) їхніх однолітків у 1985 році ($p < 0,05$).

Сьогоднішні одинадцятирічні школярки поступають своїм ровесникам минулого за даними швидкісно-силових можливостей на 5,8 %. Їхній середній результат становить 128,8 см, на противагу – 136,7 см ($p < 0,05$). Одинадцятирічні хлопці сьогоден-

ня є слабшими за даними ручної динамометрії. У них сила кисті лівої руки (18,6 кг) менша на 15,5 %, правої руки (19,8 кг) – на 20,8 % порівняно з ровесниками в 1985 році (22 та 25 кг) ($p < 0,05$). Різниця максимальних та мінімальних результатів за цим випробуванням коливається в діапазоні 4–9 кг.

Показники фізичної підготовленості дванадцятирічних школярів сільської школи представлені в табл. 3. Отримані в процесі статистичної обробки цифри вказують на те, що показники фізичної підготовленості дванадцятирічних школярів сьогодення також є вищими, ніж у школярів минулого за проявом більшості фізичних можливостей.

За даними тестування шпритності результат два-

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості одинадцятирічних школярів сільської школи сьогодення та в 1985 році

Тести	Стать	Групи	Статистичні показник						
			\bar{X}	σ	Мін.	Макс.	V, %	Різниця, %	
Стрибок у довжину з місця, см	Д	Г-1	128,8	10,5	90	165	8,2	-5,8	
		Г-2	136,7	6,9	103	153	5,0		
	Х	Г-1	154,7	9,2	104	185	5,9	4,0	
		Г-2	148,6	7,6	110	162	5,1		
Біг 30 м, с	Д	Г-1	6,5	0,5	6,9	5,2	7,7	7,7	
		Г-2	7,0	0,4	8,1	6,0	5,7		
	Х	Г-1	6,0	0,5	7,0	5,0	8,3	8,3	
		Г-2	6,5	0,3	7,9	4,6	4,6		
Човниковий біг 3x10 м, с	Д	Г-1	10,3	0,8	11,4	9,0	7,8	3,9	
		Г-2	10,7	0,5	11,6	8,0	4,7		
	Х	Г-1	9,2	0,7	10,7	8,0	7,6	10,9	
		Г-2	10,2	0,5	11,0	8,0	4,9		
Ручна динамометрія, кг	Ліва рука	Д	Г-1	16,0	3,4	11	25	21,0	12,5
			Г-2	14,1	2,6	15	33	18,4	
		Х	Г-1	18,6	3,5	12	26	18,8	-15,5
			Г-2	22,0	2,7	16	35	12,2	
	Права рука	Д	Г-1	17,1	3,4	11	27	14,0	4,7
			Г-2	16,3	2,6	14	30	16,0	
		Х	Г-1	19,8	2,4	13	30	14,4	-20,8
			Г-2	25,0	3,0	18	34	12,0	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Д	Г-1	1,4	6,4	-10	14			
		Г-2							
	Х	Г-1	1,3	7,2	-13	14			
		Г-2							

Примітки: Г-1 – школярі сьогодення, Г-2 – школярі в 1985 році

надцятирічних дівчат (9,8 с) та хлопців (9,2 с) кращий (на 7,5 та 6,1 %), ніж у школярів у 1985 році (10,6 та 9,8 с) ($p < 0,05$). Максимальний результат за цим випробуванням кращий на 0,8–1,1 с.

Перевага теперішніх школярів у прояві швидкості коливається в діапазоні 7,4–8,6 %. Час подолання дистанції 30 м у дівчат сьогодення становить 6,3 с, у дівчат минулого 6,8 с ($p < 0,05$). Серед представників чоловічої статі ці результати дорівнюють 5,8 та 6,3 с. Мінімальний та максимальний результати хлопців за цим випробуванням практично однакові.

Силові можливості дванадцятирічних сільських школярів у 1985 році є кращими, ніж у їхніх ровесників сьогодення. Особливо ця різниця проявляється серед представників чоловічої статі й досягає 18,0–18,9 %.

За результатами стрибка в довжину з місця (137,2 см) дванадцятирічні школярки сьогодення поступаються (146,5 см) своїм одноліткам у минулому на 6,8 % ($p < 0,05$), схожа картина наявна в десяти- та одинадцятирічних дівчат.

На жаль, ми не можемо порівняти можливості школярів щодо прояву гнучкості, оскільки в нас немає інформації про стан розвитку цієї якості в учнів у 1985 році. Лише можемо оцінити якісний рівень прояву даної фізичної якості 10–12-річними школярами сільської школи сьогодення, який відповідає низькому (початковому) рівню, а в окремих випадках не досягає його у представників обох статей.

Якісна оцінка середніх показників фізичної підготовленості школярів 10–12 років сільської школи сьо-

Грабик Н. М. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СІЛЬСЬКИХ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ ПОРІВНЯ-

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості дванадцятирічних школярів сільської школи сьогодення та в 1985 році

Тести	Стать	Групи	Статистичні показники						
			\bar{X}	σ	Мін.	Макс.	V, %	Різниця, %	
Стрибок у довжину з місця, см	Д	Г-1	137,2	10,9	104	174	7,9	-6,8	
		Г-2	146,5	7,5	105	165	5,2		
	Х	Г-1	171,0	7,4	134	196	4,3	5,9	
		Г-2	161,5	8,0	112	182	5,0		
Біг 30 м, с	Д	Г-1	6,3	0,5	7,0	5,6	7,9	7,4	
		Г-2	6,8	0,7	7,3	6,0	10,3		
	Х	Г-1	5,8	0,5	6,9	5,2	8,6	8,6	
		Г-2	6,3	0,4	7,0	5,2	6,3		
Човниковий біг 3x10 м, с	Д	Г-1	9,8	0,5	10,5	9,1	5,1	7,5	
		Г-2	10,6	0,5	11,2	8,0	4,7		
	Х	Г-1	9,2	0,5	10,2	7,1	5,4	6,1	
		Г-2	9,8	0,4	10,9	7,9	4,0		
Ручна динамометрія, кг	Ліва рука	Д	Г-1	16,1	1,6	13	19	9,9	-8,0
			Г-2	17,5	2,8	15	34	10,0	
		Х	Г-1	19,0	2,2	14	24	11,6	
			Г-2	23,4	2,8	16	36	12,0	
	Права рука	Д	Г-1	20,0	3,0	18	3,3	15,0	-2,9
			Г-2	20,6	3,2	15	27	15,5	
		Х	Г-1	22,2	1,8	16	30	8,1	
			Г-2	26,4	2,1	22	36	8,0	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Д	Г-1	4,1	9,5	-15	15			
		Г-2							
	Х	Г-1	-0,6	5,7	-13	8,0			
		Г-2							

Примітки: Г-1 – школярі сьогодення, Г-2 – школярі в 1985 році

годення вказує, що можливості хлопців і дівчат відповідають достатньому та середньому рівню, виключення становить гнучкість. Якісна оцінка фізичної підготовленості їхніх ровесників у минулому відповідає середньому рівню за усіма показниками оцінки фізичної підготовленості учнів сільської школи Тернопільської області в 1985 році [1].

Висновки. Фізична підготовленість є одним із компонентів, що визначає фізичний стан людини, який, в свою чергу, є інтегральним показником фізичного здоров'я.

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості 10–12-річних учнів сільської школи сьогодення та їх однолітків у 1985 році в Тернопільській області дозволив виявити схожу картину майже в кожному віковому

періоді:

- за показниками швидкості, спритності, швидко-кісно-силових можливостей школярі сьогодення переважають своїх однолітків у 1985 році. Ця перевага коливається в діапазоні 3,8–15,2 %;
- хлопці-школярі 10–12-річного віку в 1985 році є кращими за результатами силової динамометрії (4,5–20,8 %);
- 10–12-річні школярки 1985 року переважають наших сучасників за результатами стрибка в довжину з місця. Різниця знаходиться в межах 4,1–6,8 %.

Переважа школярів сільської школи сьогодення над їх однолітками в 1985 році в фізичній підготовленості, можливо, зумовлена тим, що раніше учні йшли в перший клас із 7-річного віку, а тепер із 6-річного.

Тому в школярів сьогодення на один рік довше відбувається цілеспрямований процес фізичного виховання в школі.

Подальші напрямки дослідження. Планується порівняти фізичну підготовленість сільських дітей

сьогодення старшого шкільного віку та їхніх однолітків минулому. На основі отриманих результатів розробити норми оцінки фізичної підготовленості сільських школярів сьогодення в Тернопільській області.

Література:

1. Давиденко Е. В. Соразмерность уровня проявления двигательных способностей младших школьников и нормативных требований государственной системы оценки физической подготовленности / Е. В. Давиденко, И. А. Тюх // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн]. – Харків : ХДАФК, 2006. – № 9. – С. 27–30.
2. Круцевич Т. Ю. Воробьев. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : [навч. посіб.] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.
3. Методические рекомендации по оценке физической подготовленности учащихся сельских общеобразовательных школ различных климато-географических зон СССР / [під ред. Ю. И. Сбруев, Б. М. Шиян и др.]. – Москва-Тернополь, 1985. – 75 с.
4. Омеляненко І. Динаміка розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / Омеляненко І. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : [матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.]. – Суми, 2005. – С. 85–90.
5. Присяжнюк С. Дослідження динаміки фізичної підготовленості школярів початкових класів / Присяжнюк С. // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві : [матеріали наук.-практ. конф.]. – Івано-Франківськ, 2008. – Т. 2. – С. 310–315.
6. Тюх І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : [автореф. дис...канд. наук] / Тюх І. А. – К., 2009. – 19 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [ч. 1] / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.
8. Шкретій Ю. М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України / Шкретій Ю. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 246–249.
9. http://moz.gov.ua/ua/portal/pre_20081204_1.html