

Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Зацікавленість молодого покоління та шляхи їх залучення до систематичних занять фізичними вправами впливають на перебудову сучасних загальноосвітніх навчальних закладів. Основою національної школи є фізичний розвиток, загартування й зміцнення здоров'я дітей. Насамперед це обумовлено індивідуальними особливостями, мотивацією, наявністю вільного часу та щоденне використання фізичних вправ.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Науковими дослідження [1; 2; 4; 7; 9] доведено, що високий рівень фізичного стану є одним із передових умов доброго здоров'я. Зі зниженням цього потенціалу погіршується не лише фізична, а й розумова працездатність дитини. Тому школярам потрібно систематично займатися фізичними вправами та покращувати фізичний і функціональний стан організму.

У дослідженнях А. Г. Сухарева [10] встановлено, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком. Першочергова роль в оздоровчому тренуванні належить розвитку фізичних якостей. У процесі фізичного виховання пропонується використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості.

На думку науковців [2; 3; 5; 6; 8; 9], середній шкільний вік є найбільш сприятливим для виховання фізичних якостей, тому їхній розвиток – пріоритетний напрям у дослідженні фізичного виховання школярів 5–6 класів.

Завдання роботи – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів.

Методи дослідження – рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Загальна фізична підготовленість – результат фізичної активності людини, його інтегральний показник, тому що в процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму. Результати визначення фізичної підготовленості підлітків подано в табл. 1.

Важливою характеристикою фізичної підготовленості є сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). У роботі досліджено власно силові та швидко-силові якості учнів 5–6 класів. Важливе значення силової підготовки полягає в тому, що формується необхідна м'язова маса, яка забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії. Недостатній розвиток сили призводить до розвитку хвороб обміну речовин, викривлення хребта, порушення функцій органів черевної порожнини. Фізичні навантаження силової спрямованості позитивно впливають на зниження неврозів, психоемоційних перевантажень, адаптації до умов життя.

Загалом аналіз тесту «підтягування на перекладині у висі» свідчить про стрибокове зростання сили в дівчаток і поступове – у хлопчиків. Результати дослідження свідчать, що дівчата 11–12 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: підтягування у висі лежачи – 3,22–5,48 разів, вис на зігнутих руках – 10,14–14,07 с, стрибок у довжину з місця – 110,4–124,3 см, підйом у сід за 30 с – 12,48–12,27. У хлопців ці показники дещо інші. Так, підтягування у висі – 3,69–4,01 разів, вис на зігнутих руках – 19,15–16,52 с, стрибок у довжину з місця – 152,3–158,3 см, підйом у сід за 30 с – 18,86–17,94 разів.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості школярів 5-6 класів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показник	Стать	Вік, років	
		11	12
Підтягування у висі лежачи, разів	Д	3,22±0,37	5,48±0,78
Підтягування у висі, разів	Х	3,69±0,39	4,01±0,62
Вис на зігнутих руках, с	Д	10,14±1,71	14,07±1,92
	Х	19,15±1,63	16,52±1,93
Стрибок у довжину з місця, см	Д	110,4±2,09	124,3±3,07

	Х	152,3±1,82	158,3±2,77
Підйом у сід за 30 с, разів	Д	12,48±0,84	12,27±0,73
	Х	18,86±0,56	17,94±0,54
Біг 1000 м, хв, с	Д	10,34±0,48	10,02±0,38
Біг 1500 м, хв, с	Х	12,17±0,39	11,82±0,26
Човниковий біг, 4 x 9 м, с	Д	13,57±0,37	13,48±0,39
	Х	12,22±0,40	12,75±0,33
Біг 60 м, с	Д	11,84±0,26	11,82±0,22
	Х	10,88±0,18	10,69±0,24
Нахил уперед із положення сидячи, см	Д	4,89±1,24	6,02±1,18
	Х	1,35±0,61	1,64±0,89

Отже, результати тестування засвідчують, що рівень розвитку сили в підлітків різний і міняється у зв'язку з ростом та розвитком організму. Тому учні 11–12 років характеризуються нерівномірним розвитком силових здібностей.

Витривалість характеризується здатністю людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності. Загальна витривалість ґрунтується на функції аеробної системи, до якої входять серцево-судинна, дихальна та кровообігу. Тому люди з низьким рівнем розвитку витривалості частіше хворіють на гіпертонію й атеросклероз та інші захворювання.

Результати тестування свідчать, що дівчата 5–6 класів долають дистанцію 1000 м у середньому за 10,34–10,02 хв. Хлопці пробігали 1500 м за 12,17–11,82 хв. Загалом і в хлопців, і в дівчаток цього віку спостерігаємо тенденцію до зростання результатів із витривалості, після чого настає стабілізація.

У фізичній культурі та оздоровчому тренуванні важливим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності. Швидкість характеризується здатністю виконувати максимальну кількість рухів за певний проміжок часу. Винятково важливе значення ця якість має в циклічних рухових діях. Тому дослідження швидкості ґрунтувалося на аналізі динаміки показників бігу підлітків на 60 м.

Результати бігу учнів на 60 м становлять 11,84–11,82 с (дівчата) і 10,88–10,69 с (хлопці). Розвиток швидкості в дівчат 11–12 років не характеризується чіткими закономірностями змін. У хлопців швидкість перебуває на рівні 10,88–10,69 с.

Загалом, рівень розвитку швидкості в школярів, відповідно до вимог шкільної програми, дещо вищий і здебільшого відповідає достатньому рівню.

Успішне розв'язання рухових завдань залежить, передусім, від уміння узгоджено, одночасно та послідовно виконувати певні рухи. При цьому рухові дії можуть здійснюватися за чітко обумовленою схемою або нестандартно, залежно від ситуації, що складається в процесі рухової діяльності. У зв'язку з цим важливе значення в навчальній та оздоровчій діяльності має спритність (здатність людини швидко оволодівати новими складнокоординаційними руховими діями й перебудувати свою роботу у зв'язку з обставинами, що змінилися).

Результати дослідження засвідчують, що учні виконують човниковий біг 4x9 м за 13,57–13,48 с (дівчата), 12,22–12,75 с (хлопці). Відносно інтенсивний період зростання спритності в хлопців спостерігається у віці 13–15 років. У дівчат виражених періодів розвитку спритності не виявлено. Результати тестування свідчать, що розвиток спритності в підлітків перебуває на початковому й середньому рівнях. Потрібно зазначити, що такий стан характерний для всіх вікових груп учнів.

Стан фізичної підготовленості та здоров'я школярів певною мірою залежить від еластичності м'язів і зв'язок, що характеризує така фізична якість, як гнучкість (здатність людини виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою). Водночас через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів людина не може повністю реалізувати ці можливості.

Результати вимірювання дали підстави констатувати, що учні 11–12 років виконують тестову вправу для оцінки гнучкості з такими показниками: дівчата – 4,89–6,02 см, хлопчики – 1,35–1,64 см. Гнучкість поступово, але непрямолинійно підвищується. Найбільш виражені періоди її розвитку в дівчат – 11–13; 15 років, у хлопців – 12–15. Із результатів досліджень можна зробити висновок, що гнучкість у дівчат розвинена недостатньо й оцінюється початковим і середнім рівнями.

Отже, потрібно зазначити, що простежується тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості в підлітків, що обумовлює необхідність розробки оздоровчих і корекційних фізичних навантажень.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз наукової та методичної літератури вказує на необхідність пошуку шляхів підвищення рухової активності як запоруку гармонійного росту й

розвитку дітей усіх вікових категорій. Установлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні загалом мають початковий і середній рівні компетенції. Виняток складають лише виконання тестів вису на зігнутих руках і стрибка в довжину з місця. Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат та хлопців середнього шкільного віку. У процесі росту й розвитку фізичні якості підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що є основою для розробки та впровадження оздоровчих і корекційних фізичних навантажень.

Джерела та література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
2. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цьось, Б. М. Шиян та ін. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с.
3. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
4. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
5. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик ; ЛДДФК. – Львів, 2002. – 19 с.
6. Мурахов І. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
7. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цьося. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.
8. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
9. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Суворова ; ЛДДФК. – Львів, 2003. – 20 с.
10. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.

Анотації

Зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, формування потреби й зацікавленості здоровим способом життя є однією з найбільш важливих проблем сьогодення. Завдання роботи – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів. Методи дослідження – рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості. Виявлено тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат та хлопців 5–6 класів. Установлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні загалом мають початковий і середній рівні компетенції. Виняток складає лише виконання тестів вису на зігнутих руках і стрибка в довжину з місця. У процесі росту та розвитку фізичні якості підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що є основою для розробки й впровадження оздоровчих і корекційних фізичних навантажень.

Ключові слова: *учні 5–6 класів, розвиток, фізична підготовленість, рухові тести.*

Андрей Росток. Состояние физической подготовленности учащихся 5–6 классов общеобразовательных учебных заведений. Укрепления здоровья, повышение физической подготовленности, формирование потребности и интереса к здоровому образу жизни – одна из наиболее важных проблем современности. Задачи работы – определить уровень физической подготовленности учащихся 5–6 классов. Методы исследования – двигательные тесты, направленные на оценку каждого физического качества. Выведена тенденция снижения уровня физической подготовленности у девушек и парней 5–6 классов. Установлено, что по показателям развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в соответствии с требованиями школьной программы, ученики имеют начальный и средний уровни компетенции. Исключение составляет только выполнение тестов весу на согнутых руках и прыжка в длину с места. В процессе роста и развития физические качества подростков постоянно, но неравномерно растут, что является основой для разработки и внедрения оздоровительных и коррекционных физических нагрузок.

Ключевые слова: *учащиеся 5–6 классов, развитие, физическая подготовленность, двигательные тесты.*

Andriy Roztoka. Condition of Physical Preparedness of Pupils of 5–6th Grades of Comprehensive Educational Establishments. Strengthening of health, the increase of physical preparedness, formation of the necessity and interest in healthy lifestyle is one of the most significant problems nowadays. The objectives of the work are to define the level of physical preparedness of pupils of the 5–6th grades. Methods of the study: motor tests aimed at the evaluation of each physical quality. The results and conclusions: it was revealed the tendency of lowering the level of physical preparedness of girls and boys of 5–6th grades. It was determined that depending on the indices of the development of power, speed, endurance, agility and flexibility according to the demand of the curriculum, pupils generally have elementary and secondary levels of the competence. The exception is performing the tests of hang on bent arms and long jumps from a place. In the process of growth and development, physical qualities of teenagers constantly and unevenly grow, and that is the basis for the development and implementation of health improving and correctional physical loads.

Key words: pupils of 5–6th grades, development, physical preparedness, motor tests.