

серьёзной проблемой. В результате травмы возникает потеря рабочего времени для предоставления первой помощи и следующего медицинского лечения и реабилитации пострадавшего, что является убыточным для учебно-воспитательного процесса. Поэтому профилактика травматизма – наилучшее средство в борьбе с травмами.

**Ключевые слова:** профилактика, травматизм, физическое воспитание, студенчество.

**Oleg Hrebik. Preventing Injuries During Practical Physical Education Lessons With Students of Technical Educational Institutions.** In the article the theoretical basis of preventing injuries prophylaxis conditions during physical education of students in higher technical education is described. The research and practice of physical education proved that regular exercises promotes good health, the improvement of the work of major systems of the body. However, the performance of motional actions should be done according to the certain rules. The violating of these rules leads to a variety of injuries that affect the whole human body. Injuries during physical education lessons among students have always been a serious problem and still remains like that. The result of injuries is loss of working time for first aid and subsequent medical treatment and rehabilitation of the victim, what is unprofitable for the educational process. Therefore, prevention of injuries is the best way to resist the them.

**Key words:** prophylaxis, traumatism, physical education, students.

УДК 37.037

Світлана Грициляк,

Юрій Цюпак

## Порівняльна характеристика фізичної підготовленості молодших підлітків основної школи

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Сучасний процес реформування в навчальних школах вимагає уваги не тільки до шкільних програм, а й покращення проведення уроків фізичної культури на фоні дефіциту рухової активності. Для усунення негативного впливу на фізичну підготовленість школярів у розробці застосовують новітні технології їх покращення [1; 3] у формі занять із фізичного виховання за навчальними планами й програмами шкільних закладів.

Саме така можливість існує в освітніх навчальних закладах щодо проведення додаткових занять із літнього табору засобами спортивних ігор із підходом до кожного учня індивідуально [4; 5].

Упродовж життя рухова активність формується під впливом багатьох факторів, і процес удосконалення може набувати різного характеру. Основна форма шкільного ФВ – уроки фізичної культури. Але не завжди урок забезпечує потрібний обсяг рухової активності організму.

Останні дослідження показують, що рівень підготовки та досвід роботи вчителів і тренерів у навчальних закладах перебувають на належному рівні, а кількість часу для розвитку фізичних якостей на заняттях ФК для кожного учня основної школи є недостатньою [1; 3]. Учителю важко сконцентрувати увагу на цілому класі, якщо в ньому близько 20–30 учнів, тим більше, ще важче навчити правильно виконувати рухові дії певного модуля, направлені на підвищення фізичної підготовленості та покращення функціонального стану. Також на занятті вчителю недостатньо часу для індивідуального підходу до кожного школяра, що потребують різні завдання й навантаження в процесі розвитку фізичних якостей.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про залежність функціональних можливостей організму дітей від низки чинників: віку, статі, рівня рухової активності та ін. [2].

**Завданням** дослідження – виявити рівень фізичної підготовки молодших підлітків після літніх канікул.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Фізична підготовленість – це показник розвитку основних рухових якостей та навичок.

У практиці фізичного виховання фізичну підготовленість поділяють на загальну й спеціальну. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо). Загальна фізична підготовка має на меті різнобічний розвиток, її засобами є фізичні вправи, що роблять загальний вплив на організм та особистість. До них належать пересування помірної інтенсивності (біг, ходьба на лижах, плавання, веслування й ін.), рухливі та спортивні ігри, спортивно-допоміжна гімнастика, вправи з обтяженнями. У процесі загальної фізичної підготовки можуть використовуватися й основні вправи, але в полегшених, незвичайних умовах. За допомогою загальної фізичної підготовки через перенос тренуваності створюються передумови максимального розвитку спеціальної готовності до конкретної діяльності. Загальна фізична підготовка багато в чому розширює функціональні можливості організму учня, дає змогу збільшувати навантаження, забезпечує постійне зростання результатів. Фізична підготовка повинна проводитися протягом усього часу.

Проблема фізичної підготовки учнів основної школи як елемент системи шкільного фізичного виховання займає важливе місце в теорії й практиці фізичної культури та спорту. Над цією проблемою працювали (К. В. Пронтенко, О. М. Ольховий, О. А. Ярещенко, А. М. Чух, О. Я. Кібальник, В. Ягелло, С. В. Сембрат, В. М. Романчук, В. Ягелло, Н. І. Фалькова) і працює багато спеціалістів, тому фізична підготовка учнів основної школи займає окреме місце в системі шкільного фізичного виховання.

Дослідження проводили на базі ЗОШ № 23 міста Луцька Волинської області. У педагогічному експерименті взяли участь 87 учнів 5-х класів (46 хлопчиків та 41 дівчинка).

Для оцінки фізичної підготовленості прийнято контрольні нормативи згідно з Положенням про державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Таблиця 1

Середні показники фізичної підготовки в дівчат 10–11 років

Тест	Кінець навчального року	Початок навчального року	T	p
	дівчата n(41)	дівчата n(41)		
	M±m	M±m		
Нахил уперед із положення сидячи, см	13,63±3,92	12,34±5,33	-1,248	>0,05
Човниковий біг 4x9, с	12,99±0,69	13,22±0,78	1,414	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	8,29±5,52	4,87±5,11	-2,911	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	147,80±17,63	145±17	-0,732	>0,05
Біг 30 м, с	7,43±0,69	7,50±0,72	0,449	>0,05

Аналіз результатів наших досліджень показує, що в дітей молодших підлітків після літніх канікул фізична підготовка погіршилася за всіма показниками (табл. 1, табл. 2).

Як впливає з даних, наведених у табл. 1, між показниками фізичної підготовки в дівчат 10–11 років у кінці навчального року учнів 4 кл. та на початку навчального року цих же учнів уже в 5 кл. за літній період відбулися вірогідні зміни середніх величин показників сили: згинання й розгинання рук в упорі лежачи в кінці навчального року – 8,29, а на початку – 4,87, менший на 3,42 кількості разів ( $p < 0,05$ ). Інші тестування в дівчат також мають зміни у відхиленні результатів, але незначні, а саме: нахил тулуба вперед із положення сидячи в кінці навчального року – 13,63, а на початку навчального року – 12,34 з різницею в 1,29 см ( $p > 0,05$ ). Результат човникового бігу 4x9 у дівчат у кінці – 12,99, а на початку – 13,22, показник менший на 0,23 с ( $p > 0,05$ ), що є малою вірогідністю. Найменша вірогідність, яка не зазначається, – це показники стрибка в довжину з місця, у кінці навчального року – 158,80 та на початку – 156 із різницею у 2,8 см ( $p > 0,05$ ) і біг на 30 м у кінці навчального року – 7,43, а на початку – 7,50, менший на 0,07с ( $p > 0,05$ ).

**Середні показники фізичної підготовки в хлопчиків 10–11 років**

Тест	Кінець навчального року	Початок навчального року	Т	р
	хлопці n (46)	хлопці n (46)		
	M±m	M±m		
Нахил уперед із положення сидячи, см	10,91±3,61	9,63±5,09	-1,391	>0,05
Човниковий біг 4x9, с	12,54±1,18	12,65±1,34	0,418	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	13,35±5,18	11,74±6,53	-1,310	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	158,80±16,44	156±16	-0,828	>0,05
Біг 30 м, с	6,74±0,44	6,92±0,48	1,875	>0,05

У табл. 2 показники фізичної підготовки в хлопців після літніх канікул трохи кращі, ніж у дівчат, хоча, звісно, є незначна вірогідність погіршення результатів, а саме в показниках із бігу на 30 м. У кінці навчального року результат становив – 6,74, а на початку – 6,92 з різницею у 0,18 с ( $p>0,05$ ). У нахилі тулуба вперед із положення сидячи в кінці навчального року показник був 10,91, а на початку – 9,63, менший на 1,28 см ( $p>0,05$ ). У згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи в кінці навчального року – 13,35, а на початку – 11,74 з різницею 1,61 кількості разів ( $p>0,05$ ). Показники з човникового бігу 4x9 та показники в стрибках у довжину з місця в хлопчиків засвідчили найменші вірогідні відхилення. Човниковий біг 4x9 у кінці навчального року становив 12,54, на початку – 12,65 із різницею в 0,11с ( $p>0,05$ ). Стрибок у довжину з місця у кінці навчального року був 158,80, а на початку – до 156 при різниці 2,8 см ( $p>0,05$ ).

Зведені дані отриманих показників фізичної підготовки та контрольних навчальних нормативів молодших підлітків підтверджують результат, рівень якого перебуває на стадії між початковим і середнім досягненнями.

Узагальнення частотних характеристик використання школярами різновидів рухової активності під час літніх канікул показує, що більшість школярі провели літній відпочинок з обмеженою руховою активністю.

Для виявлення того, як учні використовували різновиди рухової активності під час літніх канікул, проводилось анкетування. Воно носило анонімний характер, що сприяло підвищенню вірогідності отриманих результатів.

Опрацьоване анкетування показало, що діти під час літніх канікул більшість часу приділяли комп'ютеру – 45 %. Близько 22 % дітей, які відпочивали в літніх дитячих таборах, де велася запланована програма для дітей із різноманітними розвагами, отримали позитивні емоції та енергію від активного відпочинку. На природі активно відпочивало 20 % учнів (граючи у футбол, волейбол, баскетбол та інші спортивні ігри зі своєю родиною та друзями). Лише 13 % дітей, які не їздили відпочивати, залишилися взагалі без уваги та активного відпочинку в літній період.

**Висновки.** Наше дослідження показало, що рівень фізичної підготовки молодших підлітків на початку навчального року знизився, порівняно з кінцем, що свідчить про недостатню рухову активність улітку.

Отже, причиною заниженої фізичної підготовки є недостатність рухової діяльності в літній період.

На нашу думку, активізувати рухову активність можливо за допомогою літніх таборів при школах засобами спортивних та рухливих ігор.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому ми будемо працювати з молодшими підлітками для покращення їхньої рухової активності засобами спортивних ігор, а саме елементами баскетболу при шкільних літніх таборах.

**Список використаної літератури**

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
2. Бекас О. О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя : автореф. дис. ... канд. біол. наук : 03.00.13 / О. О. Бекас – К., 2001. – 19 с.

3. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 20 с.
4. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання / В. І. Лозова, Г. В. Трошко – Х. : “ОБС”, 2002. – 400 с.
5. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Почат. шк., 2001. – 112 с.

#### Анотації

У статті наведено порівняльну характеристику фізичної підготовленості молодших підлітків 10–11 років шкільного навчального закладу ЗОШ № 23 м. Луцька в кінці навчального року та на початку після літніх канікул. Дослідження показало, що рівень фізичної підготовленості молодших підлітків на початку навчального року знизився, порівняно з кінцем, що вказує на низьку рухову активність улітку. Як наслідок, причиною низької фізичної підготовленості є недостатня рухова активність у літній період. На нашу думку, активізувати рухову активність можливо за допомогою літніх таборів при школах засобами спортивних і рухливих ігор.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, молодші підлітки, спортивні ігри, координаційні здібності.

**Світлана Грыциляк, Юрий Цюпак. Сравнительная характеристика физической подготовленности младших подростков основной школы.** В статье приведена сравнительная характеристика физической подготовленности младших подростков 10–11 лет школьного учебного заведения СОШ № 23 г. Луцка в конце и начале учебного года после летних каникул. Наше исследование показало, что уровень физической подготовки младших подростков в начале учебного года снизился по сравнению с данными конца учебного года, что свидетельствует о малой двигательной активности летом. Следовательно, причиной заниженной физической подготовки является недостаточность двигательной деятельности в летний период. По нашему мнению, активизировать двигательную активность можно с помощью летних лагерей при школах средствами спортивных и подвижных игр.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, младшие подростки, спортивные игры, координационные способности.

**Svitlana Grytsyliak, Yuriy Tsiupak. Comparison Characteristics of Physical Qualification Among Younger Teenagers of Basic School.** The article presents us with comparison characteristics of 10–11 year old teenagers' of school № 23 with physical specialization in Lutsk at the end and at the beginning of a school year after summer holiday. Our study has shown that the level of physical training of young teenagers at the beginning of a school year is decreasing in comparison with the data collected at the end of a school year, which indicates a low motor activity in summer. Hence, the reason for understated physical training is lack of motor activity during the summer. In our opinion it is possible to activate motor activity with the help of summer camps at schools, sports games and outdoor games.

**Key words:** physical qualification, teenagers, sports games, coordinating abilities.

УДК 37.037

**Dominik Dąbrowski,\***  
**Joanna Baj-Korpak,\***  
**Andrzej Soroka,\***  
**Agata Pocztarska-Dec,\***  
**Ewelina Niżnikowska,\***  
**Filip Korpak \*\***

### Turystyka rowerowa osób niepełnosprawnych

\*PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej,

\*\*Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

**Wstęp.** Zwiększająca się liczba osób niepełnosprawnych, stanowiąca 650 mln tj. około 10 % całej populacji, jest wynikiem między innymi postępującego procesu starzenia się społeczeństw (Ostroff 2001; Steinfeld and Shea 2001). Na przestrzeni ostatnich lat, w wyniku badań i analiz związanych ze zjawiskiem niepełnosprawności, opracowano szereg definicji osoby niepełnosprawnej (Darcy 2009), jednak najważniejszą rolę w porządkowaniu definicji niepełnosprawności odgrywa Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Niepełnosprawność w ujęciu ICF nie postrzegana jest jako efekt stanu zdrowia, ale jest wynikiem barier