

Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я й фізичної підготовленості учнівської молоді [1; 2; 14]. Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти сучасний школяр, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд із перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до ЗНО.

Перешкоджають формуванню мотивації й активного ставлення до занять фізичними вправами також і внутрішні фактори: відсутність потреби, шкідливі звички тощо. І, як наслідок, до закінчення школи спостерігається тенденція до збільшення кількості учнів із низьким рівнем здоров'я [7; 9; 10]. Отже, особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, окремі аспекти організації фізичного виховання учнів старших класів різних загальноосвітніх закладів досліджують науковці [2; 13; 14]. Учені вивчають стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я старшокласників, звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання. Проте особливості фізичної підготовленості учнів старших класів, які займаються за новою навчальною програмою (автор Т. Ю. Круцевич зі співав, 2010 р.), головним питанням якої є покращення здоров'я школярів засобами фізичного виховання й перегляд нормативів оцінювання рівня фізичної підготовленості, вивчені ще недостатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

Завдання роботи – вивчити стан фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження. Застосовано загальноприйняті методи, а саме: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні (констатувальний педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Дослідження організовано й проведено на базі двох загальноосвітніх навчальних закладів № 9 та №11 міста Луцька у 2014/2015 навчальному році. У дослідженні взяло участь 120 юнаків 16–17-річного віку. Проведення уроків із фізичної культури в старших класах проходить за навчальною програмою, розробленою Т. Ю. Круцевич зі співавторами, побудованою за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних або обов'язкових модулів (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) і варіативних модулів. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів, зокрема вивчаються модулі з гімнастики, баскетболу, футболу та легкої атлетики. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної й загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для цього класу до кожного варіативного модуля. Уроки проводять по одній академічній годині двічі на тиждень, усього – 64 години на рік.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я учнів, підвищенні їхньої фізичної та розумової працездатності. Серед показників, що значною мірою обумовлюють рухову активність школярів, є фізичний розвиток.

У науковій літературі термін «фізичний розвиток» використовують у різних тлумаченнях: як процес змін форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують «фізичний стан» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (показники росту, ваги, окружність тіла, спірометрія, динамометрія) [4; 14]. Також фізичний розвиток розглядається як складова частина життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних і морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя [3; 5; 6; 8; 15]. Тому дослідження фізичного розвитку – одна з основних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів.

Ми розглядали фізичний розвиток як процес становлення й змін морфофункціональних властивостей організму дитини. Залежно від умов і чинників, що впливають на фізичний розвиток, він може

бути високим або низьким, усебічним та гармонійним чи обмеженим і дисгармонійним. Високий та гармонійний фізичний розвиток зумовлює загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язують із гіпокінезією, надмірною вагою й різними захворюваннями. У нашій роботі фізичний розвиток досліджувався за показниками довжини та маси тіла, окружності частин тіла, розрахункових індексів.

Результати свідчать, що довжина тіла юнаків становить 172–174 см, маса – 61–65 кг (табл. 1). Відповідно до вікових стандартів ці величини перебувають у межах норми. Також віковим нормам відповідають показники окружності грудної клітки. Водночас потрібно констатувати зниження в школярів величин екскурсії грудної клітки (різниця між показниками окружності грудної клітки на вдиху та видиху). Цей показник становить 6,83 см у 16-річних і 6,72 см у 17-річних юнаків.

За результати дослідження показники фізичного розвитку старшокласників у віковому аспекті зростають, проте дані юнаків 16-ти й 17 років статистично не відрізняються, що, очевидно, зумовлюється поступовим завершенням інтенсивного розвитку форм і функцій організму. Важливою складовою частиною процесу фізичного виховання є педагогічний контроль, який передбачає, окрім інших аспектів, оцінювання рівня фізичної підготовленості. Однак у зв'язку з трагічними подіями на уроках фізичної культури сьогодні постановою Кабінету Міністрів відмінено орієнтовні комплексні тести фізичної підготовленості. Натомість чинними є контрольні навчальні нормативи, що передбачені новими програмами з фізичної культури [12].

Таблиця 1

Стан фізичного розвитку старшокласників, $\bar{X} \pm S\bar{x}$

Показник		Вік, років	
		16	17
Довжина тіла, см		172,73±1,75	174,16±1,59
Маса тіла, кг		61,53±2,43	65,27±2,64
Окружність грудної клітки, см	спокій	84,82±1,25	85,22±1,57
	вдих	88,75±1,37	89,31±1,49
	видих	81,92±1,16	82,59±1,23

Саме ці орієнтовані навчальні нормативи ми застосували для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Для оцінювання фактичного рівня фізичної підготовленості як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів використовували результати тестування сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості [8; 11].

Рівень сили визначали за результатами підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід за 1 хв, стрибка в довжину з місця; швидкості – за результатами бігу на 100 м; спритності – за результатами човникового бігу 4х9 м; витривалості – за результатами бігу на 1500 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи.

Результати тестування засвідчують, що рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку невисокий (табл. 2).

У системі фізичної підготовки старшокласників має беззаперечне значення сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). Вона виявляється у вигляді максимальної сили й швидкісно-силових якостей [14].

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості старшокласників, $\bar{X} \pm S\bar{x}$

Показник	Вік, років	
	16	17
Вис на зігнутих руках, с	31,51±2,28	32,07±3,44
Стрибок у довжину з місця, см	208,74±4,86	209,67±5,17
Підтягування, кількість разів	8,43±0,78	9,54±0,82
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	37,45±1,49	42,05±1,56
Біг 1500 м, хв, с	7,45±0,21	7,32±0,19
Нахил уперед із положення сидячи, см	7,69±1,63	9,85±1,84
Біг 100 м, с	15,27±0,15	15,05±0,09
Човниковий біг 4 х 9 м, с	10,35±0,08	10,23±0,12

Результати тестування засвідчують, що рівень розвитку сили в старшокласників дещо різний і змінюється у зв'язку з ростом і розвитком організму. Тому учні 10–11-х класів характеризуються нерівномірним розвитком силових здібностей. Результати дослідження свідчать, що школярі мають знижені показники витривалості, спритності та швидкості.

Відповідно до вимог шкільної програми, результати тестування фізичної підготовленості оцінюються на 3–8 балів (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень фізичної підготовленості старшокласників відповідно до вимог шкільної програми, балів

Показник	Вік, років	
	16	17
Вис на зігнутих руках, с	6	5
Стрибок у довжину з місця, см	8	8
Підтягування, кількість разів	7	7
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	5	7
Біг 1500 м, хв, с	4	5
Нахил уперед із положення сидячи, см	6	6
Біг 100 м, с	6	4
Човниковий біг 4 х9 м, с	3	3

Достатній рівень навчальних досягнень старшокласники мають за показниками сили та швидкісно-силових якостей. Низький або середній рівень фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості й спритності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз даних фізичної підготовленості як важливого показника стану соматичного здоров'я й рівня рухової активності юнаків старших класів дав підставу констатувати тенденцію до її зниження що зумовлює необхідність унесення коректив у процес фізичного виховання у вигляді додаткових занять фізичними вправами, залучення учнів до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання, розробку методів впливу на свідомість школярів задля зміцнення власного здоров'я.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : [монографія] / Белікова Наталія Олександрівна. – К. : ТОВ «Козарі», 2012. – 584 с.
2. Вільчковський Е. С. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цюсь, Б. М. Шиян [та ін.]. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с.
3. Індика С. Я. Особливості поширення надмірної маси тіла та ожиріння у післяінфарктних хворих на амбулаторному етапі реабілітації / С. Я. Індика, А. В. Ягеньський // Молодіжний науковий вісник (2008) : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : Фізичне виховання і спорт. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 34–38.
4. Ланда Б. Мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников / Б. Ланда // Народное образование. – 2008. – № 8. – С. 118–124.
5. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах / А. Б. Мандюк, М. Я. Ярошик, О. А. Літкевич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 90–94.
6. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. Б. Пальчук – Львів, 2014. – 23 с.
7. Петришин Ю. Рівень розвитку фізичної підготовленості дітей спеціальних навчальних закладів / Юрій Петришин, Петро Дацків, Дмитро Степанюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 153–157.
8. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Ольга Римар, Алла Соловой // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–186.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К., 2001. – 438 с.
10. Сущенко Л. П. Мета та завдання фізичного виховання в світі цивілізованих підходів : навч. посіб. / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 81 с.

11. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів / О. Томенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 53–56.
12. Фізична культура в школі : 10–11 класи : метод. посіб. / Т. Ю. Круцевич [та ін.]. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 64 с.
13. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I–III ступенів : навч. посіб. / А. В. Цьось, В. М. Довганюк, Н. М. Ковальчук – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1 / Б. М. Шиян – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2003. – 272 с.
15. Rancour J., et al. The effects of intermittent stretching following a 4-week static stretching protocol: A randomized trial / J. Rancour et al. // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Vol.8. – P.17–22.

Анотації

Першочергове значення для зміцнення здоров'я школярів має фізична підготовленість. Завдання роботи полягає у визначенні стану фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку. Матеріали й методи – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 120 юнаків 16–17-річного віку. Виявлено тенденцію до зниження фізичної підготовленості дітей що зумовлює необхідність унесення коректив у процес фізичного виховання у вигляді додаткових занять фізичними вправами, залучення учнів до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання.

Ключові слова: старшокласники, фізична підготовленість, фізичне виховання, загальноосвітні навчальні заклади.

Олег Дикий. Состояние физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста. *Первостепенное значение для укрепления здоровья школьников имеет физическая подготовленность. Задачи работы заключаются в определении состояния физической подготовленности юношей старшего школьного возраста. Материалы и методы – теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. В исследовании приняло участие 120 юношей 16–17-летнего возраста. Выявлена тенденция к снижению физической подготовленности детей, что вызывает необходимость внесения корректив в процесс физического воспитания в виде дополнительных занятий физическими упражнениями, привлечения учащихся к различным формам внеклассной работы по физическому воспитанию.*

Ключевые слова: старшеклассники, физическая подготовленность, физическое воспитание, общеобразовательные учебные заведения.

Oleh Dykyi. Condition of Physical Preparedness of Pupils of Senior School Age. *Physical fitness plays a key role in strengthening of students' health. Research objectives: to determine condition of physical fitness of boys of senior school age. Materials and methods: theoretical analysis of scientific and methodical literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. The study involved 120 boys aged 16–17. Results and conclusions: Downward trend of physical fitness of children has been revealed which calls for amending the course of physical education, for instance, by means of introducing additional PT lessons and involvement of students into various forms of extra-curricular activities relating to physical education.*

Key words: senior pupils, physical preparedness, physical education, public educational institutions.