

Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів сільської школи

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Фізична підготовленість – один із компонентів, який визначає фізичний стан людини, котрий, зі свого боку, є інтегральним показником фізичного здоров'я. Серед критеріїв ефективності процесу фізичного виховання школярів – рівень розвитку фізичних якостей (з урахуванням динаміки особистісного результату) [8].

У процесі фізичного виховання потрібно визначати рівень фізичної підготовленості учнів, що дасть змогу зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять на основі дотримання умов самоконтролю [4].

Результати досліджень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління в останні роки засвідчують, що щораз більша кількість дітей, підлітків і молоді має нижчий за середній та низький рівні здоров'я й фізичної підготовленості [2; 5; 7]. Це, зі свого боку, зумовлює зниження вимог до їхнього організму в обсязі та спрямованості фізичних навантажень, координаційній складності вправ при оцінці розвитку фізичних якостей [3; 6].

Проте до цього часу більшість досліджень науковців у цьому напрямі зосереджені переважно на дітях міської школи, поза увагою залишаючи учнів сільської школи та зміну їхньої фізичної підготовленості.

Завдання дослідження – проаналізувати стан розвитку фізичних якостей дітей 5–6 класів сільської школи впродовж навчального року.

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

Для досягнення мети обстежено учнів п'ятих, шостих класів сільської школи. Експеримент проводився на базі ЗОШ I–III ступенів с. Лисівці Заліщицького району Тернопільської області. Школярів тестували на початку й у кінці навчального року під час проведення уроків фізичної культури (відповідно до вимог оцінювання навчальних нормативів навчальної програми з фізичної культури [8]).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних ми використовували загальноприйняті тести та норми оцінок, запропоновані навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) [8].

Результати дослідження фізичної підготовленості учнів п'ятого класу наведено в табл. 1. Аналіз показників засвідчив, що на початку навчального року середнє значення результатів стрибка в довжину з місця становило $135,7 \pm 3,6$ см. У кінці навчального року – зросло на 3,4% й досягнуло $140,3 \pm 4,8$ см. Протягом навчального року середньостатистичний показник часу подолання дистанції 30 м ($6,45 \pm 0,14$ с) скоротився на 0,12 с, що становить лише 1,85 % приросту. За даними тесту, який характеризує рівень розвитку спритності, спостерігаються негативні зміни, зокрема погіршення результату човникового бігу ($9,76 \pm 0,2$ с) на 3,7% (0,37с).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів п'ятого класу (n=20) сільської школи впродовж навчального року

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Період оцінки	Статистичні показники					t	p
			$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	σ	V, %	приріст, %			
1	Стрибок у довжину з місця, см	ПНР*	135,7±3,6	16,2	11,9	3,4	0,76	p>0,05	
		КНР*	140,3±4,8	21,6	15,4				
2	Біг, 30 м, с	ПНР	6,45±0,14	0,61	9,4	1,85	0,67		
		КНР	6,33±0,12	0,52	8,2				
3	Човниковий біг, 3x10 м, с	ПНР	9,76±0,24	1,1	11,2	-3,7	1,23		
		КНР	10,13±0,18	0,8	8,0				

Закінчення таблиці 1

4	Ручна динамометрія, кг	Ліва рука	ПНР	16,4±0,6	2,5	15,4	2,4	0,4
			КНР	16,8±0,8	3,9	15,4		
		Права рука	ПНР	17,1±0,0,7	2,9	17,7	5,0	0,81
			КНР	18,0±0,8	3,6	21,8		
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ПНР	-0,81±1,77	7,9	-	-23	0,08	
		КНР	-1,05±1,57	7,0	-			

Примітки: ПНР – початок навчального року; КНР – кінець навчального року.

Щодо силових можливостей, то тут виявлене незначне зростання сили кисті обох верхніх кінцівок. Так, на початку навчального року показники динамометрії лівої руки становили 16,4±0,6 кг, правої – 16,8±0,8 кг, упродовж навчального року вони зросли лише на 2,4 % та 5 %, відповідно.

У розвитку гнучкості простежується протилежна картина – зменшення показників величини нахилу тулуба вперед. Так, середньостатистичний результат від -0,81±1,77 см знизився до -1,05±1,57 см, що становить 23 % від'ємного приросту.

За всіма визначеними показниками фізичної підготовленості учнів п'ятих класів відсутня статистично достовірна різниця в зміні результатів протягом навчального року ($p > 0,05$). Коефіцієнти варіації досліджуваних показників фізичної підготовленості коливаються в межах 8–21,8 %, що свідчить про достатню однорідність вибірки обстежуваних.

Отже, оцінка стану фізичної підготовленості впродовж навчального року учнів п'ятого класу сільської школи свідчить про незначне зростання показників пружкості, швидкісно-силових та силових можливостей у межах 1,85–5 %, а також про зменшення показників, які характеризують стан розвитку спритності й гнучкості. Негативні зміни становлять 3,7 % і 23 %. Такий стан фізичної підготовленості дітей, зі свого боку, буде зумовлювати низький рівень їхнього фізичного здоров'я.

Результати оцінювання фізичної підготовленості учнів шостого класу сільської школи представлені в табл. 2. Величина стрибка в довжину з місця на початку навчального року становила 148,9±6,1 см, а в кінці – 161,4±5,1 см, що становить 7,8 % приросту. Дані тесту, які характеризують швидкісні можливості фізичної підготовленості школярів, покращилися від показника 6,11±0,12 с до 5,97±0,11 с, тобто лише на 2,3 %.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості учнів (n=23) шостого класу сільської школи впродовж навчального року

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Період оцінки	Статистичні показники					
			$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	σ	V, %	приріст, %	t	p
1	Стрибок у довжину з місця, см	ПНР*	148,9±6,1	29,4	19,7	7,8	1,6	
		КНР*	161,4±5,1	24,6	15,4			
2	Біг, 30 м, с	ПНР	6,11±0,12	0,57	9,4	2,32	0,88	
		КНР	5,97±0,11	0,52	8,7			
3	Човниковий біг, 3x10 м, с	ПНР	9,21±0,15	0,71	7,7	-2,3	0,52	
		КНР	9,42±0,13	0,64	6,8			
4	Ручна динамометрія, кг	Ліва рука	ПНР	18,7±0,58	3,7	19,9	1,12	p>0,05
			КНР	18,9±0,7	3,9	18,6		
		Права рука	ПНР	19,6±0,8	3,9	20,0	9,5	
			КНР	21,4±0,9	4,2	19,5		
5	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ПНР	3,4±1,2	5,9	-	-34,5	0,62	
		КНР	2,2±1,4	7,0	-			

Примітки: ПНР – початок навчального року; КНР – кінець навчального року.

У зміні результатів човникового бігу учнів 5-го класу спостерігається подібна картина. Тут наявна негативна тенденція, погіршення результатів на 2,3 %. Так, на початку навчального року час виконання тесту для оцінки спритності становив 9,21±0,15 с, а в кінці навчального року – 9,42±0,13 с.

Негативні зміну протягом навчального року ми виявили й при оцінці гнучкості. Так, середньо-статистичний результат нахилу тулуба вперед із положення лежачи із $3,4 \pm 1,2$ см знизився до $2,2 \pm 1,4$ см, що становить 34,5 % негативного приросту.

Силові можливості учнів шостого класу впродовж навчального року дещо покращились. Середній показник сили кисті правої руки зріс від $19,6 \pm 0,8$ кг до $21,4 \pm 0,9$ кг, тобто на 9,5 %, а лівої руки – із $18,7 \pm 0,58$ кг до $18,9 \pm 0,7$ кг, тобто лише на 1,12 %.

Загалом фізична підготовленість учнів шостого класу сільської школи впродовж навчального року дещо зросла за показниками швидкісно-силових, швидкісних і силових можливостей у межах 1,12–9,5 %, та знизилася за показниками спритності й гнучкості. Негативні зміни становлять – 2,3 % та 34,5 %.

Наявні зміни у фізичній підготовленості шестикласників протягом року за всіма фізичними якостями характеризуються відсутністю статистично достовірної різниці ($p > 0,05$). Коефіцієнти варіації показників фізичної підготовленості коливаються в межах 6,8–20,0 %, що свідчить про достатню однорідність вибірки досліджуваних.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз фізичної підготовленості учнів сільської школи 5–6-х класів упродовж навчального року показав відсутність достатніх змін, а в окремих випадках – погіршення показників фізичних можливостей, що свідчить про недостатній цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей у процесі фізичного виховання. Отримані дані підтверджують дослідження інших науковців [3; 5; 6 та ін.], які засвідчили, що з кожним роком динаміка приросту рівня фізичної підготовленості дітей і молоді знижується.

Список використаної літератури

1. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я / В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : [наук.-метод. журн.]. – № 4. – 2006. – С. 3–7.
2. Драчук С. Особливості формування взаємозв'язків між різними фізичними якостями школярів середніх класів на уроках фізичної культури / С. Драчук, Т. Дідик, В. Кузьмик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. наук. пр.]. – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 157–161.
3. Дуло О. А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку / О. А. Дуло, К. П. Мелега, В. А. Товт // Теорія і практика фізичного виховання : [наук.-метод. журн.]. – Донецьк, 2010. – №1. – С. 46–52.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в фізическом воспитании детей, подростков и юношей : [науч. пособие] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев : – Киев : [б. и.], 2005. – 195 с.
5. Омеляненко І. Динаміка розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / І. Омеляненко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : [матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.]. – Суми : [б. в.], 2005. – С. 85–90.
6. Присяжнюк С. Дослідження динаміки фізичної підготовленості школярів початкових класів / С. Присяжнюк // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві : [матеріали наук.-практ. конф.]. – Івано-Франківськ, 2008. – Т. 2. – С. 310–315.
7. Присяжнюк С. І. Динаміка якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників / С. І. Присяжнюк, С. О. Вербицький // Теорія і практика фізичного виховання : [наук.-метод. журн.]. – Донецьк, 2008. – № 1. – С. 230–233.
8. Фізична культура в школі : метод. посіб. / за ред. С. М. Дятленка. – К., 2009. – 176 с.

Анотація

Фізична підготовленість є одним із компонентів, який визначає фізичний стан людини, котрий, зі свого боку, є інтегральним показником фізичного здоров'я та одним із критеріїв ефективності процесу фізичного виховання школярів. Дослідження останніх років засвідчують, що щораз більша кількість дітей має нижчий за середній і низький рівні здоров'я та фізичної підготовленості. Результати тестування сільських учнів свідчать про те, що показники фізичної підготовленості дітей 5–6 класів упродовж навчального року зросли в межах 1,1–9,5 %, а в окремих випадках зменшились за результатами гнучкості й спритності, що свідчить про недостатній цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей у процесі фізичного виховання. Отримані результати підтверджують дослідження інших науковців про те, що з кожним роком знижується динаміка приросту рівня фізичної підготовленості дітей і молоді.

Ключові слова: *фізична підготовленість, фізичні якості, сільські учні.*

Надежда Грабык. Состояние физической подготовленности учеников 5–6 классов сельской школы. *Физическая подготовленность является одним из компонентов, который определяет физическое состояние человека, которое, в свою очередь, является интегральным показателем физического здоровья и одним из кри-*

териев ефективности процесса физического воспитания школьников. Исследования последних лет удостоверяют, что каждый раз большее количество детей имеет ниже среднего и низкий уровни здоровья и физической подготовленности. Результаты тестирования сельских школьников свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности учеников 5–6 классов на протяжении учебного года увеличились в пределах 1,1–9,5 %, а в отдельных случаях уменьшились по результатам гибкости и ловкости, которая свидетельствует о недостаточном целеустремленном влиянии на развитие физических качеств в процессе физического воспитания. Полученные результаты подтверждают исследование других учёных о том, что с каждым годом снижается динамика прироста уровня физической подготовленности детей и молодёжи.

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

Nadiya Hrabyk. The Condition of Physical Preparation of Pupils of 5-6 Grades in Rural School. The physical preparation is one of the components that determines the physical state which in its turn is an integral indicator of physical health and one of the criteria for the effectiveness of the physical education of pupils. Recent studies show that the number of children with below average and low levels of health and physical preparation is increasing. Test results of rural pupils show that the indicators of physical preparation of pupils of 5–6 grades during the school year has increased within 1,1-9,5%, and in some cases decreased as a result of the flexibility and agility, indicating the lack of purposeful influence on the development of physical qualities in process of physical education. The results of the investigations of others scientists confirm that the dynamics of the physical preparation of children and youth is decreasing with every passing year.

Key words: physical preparation, physical qualities, rural students.

УДК 796.011.3:616-001

Олег Гребік

Профілактика травматизму під час практичних занять із фізичного виховання зі студентами технічного навчального закладу

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У вітчизняній та зарубіжній літературі досить широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму й питання організації першої медичної допомоги. Фізичне виховання в нашій країні є важливим засобом підготовки гармонійної, усебічно розвиненої особистості. Продуктивна праця, залучення до культурних цінностей людства, система ефективної охорони здоров'я, досить високий рівень “особистого часу” в структурі зайнятості людини є тією основою, на тлі якої сьогодні розвивається молодь [3]. Тому навчально-виховний процес із фізичного виховання слід проводити виключно в сприятливих санітарно-гігієнічних, матеріально-технічних, педагогічних умовах, які діють профілактично, оберігаючи студентів від можливих несприятливих випадків (травм).

Проблемі травматизму та його запобіганню стали предметом дослідження фахівців різного спрямування. Піднятої проблематики у своїх наукових працях торкалися Т. Я. Усикова, Ю. А. Островерха, І. П. Піскун, М. К. Хобзей, Д. Д. Алкс, Р. Г. Агарков, Б. С. Монахов, З. І. Білоусова, П. Статмен, В. Ф. Башкиров, А. А. Горлов, Л. П. Соков, Г. Маккол, І. Грубар, І. Брижата. Проте це були роботи, у яких вивчалася природа дитячого травматизму.

Завдання дослідження – обґрунтувати профілактичні умови попередженню травматизму в процесі фізичного виховання студентів у вищому технічному навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Актуальність цієї теми у світлі останніх подій не викликає жодних сумнівів. В Україні кількість смертельних випадків на заняттях фізичними вправами не може не лякати. Фахівці радять постійно привчати молодь до фізичних навантажень. На їхню думку, проблеми зі здоров'ям у студентів виникають через те, що вони до цього не звиклі. Але ж загальновідомо, що фізичне навантаження має бути поступовим. Відповідно, травми в таких випадках практично неминучі. Водночас лікарі стверджують протилежне: фізичне виховання – не спорт, а отже надмірне навантаження на практичних заняттях із фізичного виховання неприпустиме, адже здоров'я пересічного сучасного українського студента набагато гірше, ніж 30–40 років тому.