

## Фізична підготовленість школярів 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Одним із важливих показників життєдіяльності дитини є стан її здоров'я – міцної основи успішного сьогоденного й завтрашнього життя.

Віковий період 10–11 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних можливостей [1; 2; 4]. У цьому віці спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму.

Фізична підготовленість пов'язана з розвитком фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційності [3]. Тому фізична культура набуває особливого соціального значення, оскільки її мета, предмет і головний результатом – розвиток та саморозвиток людини.

Дослідження в цьому напрямі полягають у пошуку найбільш універсальних засобів і методів фізичної культури, які впливають на підвищення ефективності процесу соціалізації особистості.

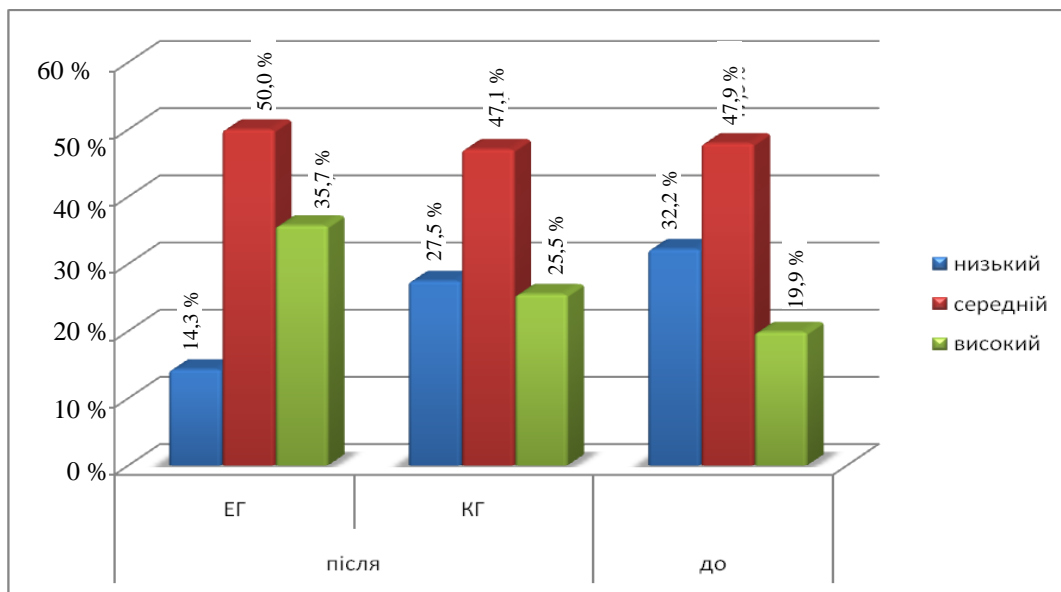
**Завдання** дослідження – визначити стан фізичної підготовленості школярів 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для досягнення поставленої мети проводили обробку й порівняльний аналіз одержаних даних, які дали змогу обґрунтувати ефективність використання рухливих ігор, що впливають на окремі сенсорні системи, для вдосконалення їхніх функцій і на фоні цього – визначення ступеня зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Дослідження проводили на базі спортивно-оздоровчого табору «Смерічка» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. У формульованому експерименті брали участь 89 дітей (одна експериментальна й одна контрольна групи. Експериментальну групу склали 42 особи (22 хлопчики та 20 дівчаток), а контрольну групу – 47 (24 хлопчики й 23 дівчаток).

Експериментальна методика спрямованого впливу рухливих ігор на соціалізацію дітей 10–11 років справила комплексний вплив на підвищення рівня самооцінки готовності щодо бережливого ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих та розвитку рухових якостей.

Так, виявлено, що на 15,9 % збільшилася частка 10–11-річних школярів в експериментальній групі (ЕГ), які мали свідому мотивацію та потребу в систематичних спортивно-оздоровчих заняттях як засобі збереження здоров'я ( $\chi^2 = 7,24$ ;  $P < 0,05$ ) (рис. 1). Це відбулося за рахунок розширення теоретичних знань дітей з проблем оздоровчого впливу рухової активності на організм людини та гігієни людини (частка дітей, у яких зріс рівень, становить 11,3 %), раціонального харчування (на 15,1 %), а також у зв'язку з високою фізичною активністю й адекватним відпочинком дітей в умовах оздоровчого табору.

Частка дітей ЕГ, які характеризувалися низьким рівнем мотивації щодо бережливого ставлення до власного здоров'я, становила наприкінці експерименту 14,3 % проти 32,2 % на його початку ( $\chi^2 = 7,24$ ;  $P < 0,05$ ).



**Рис. 1.** Динаміка розподілу учасників експерименту за самооцінкою мотиваційно-ціннісного відношення до здоров'я: 1 – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту

У контрольній групі (КГ) динаміка показників, хоч і була позитивною, проте ці зміни не були достовірними. Слід відзначити нижчий відсоток дітей ЕГ, які вказали на відсутність інтересу до фізичної культури після реалізації нашої програми – 9,5 % проти 17,6 % у КГ.

Як зазначено вище, на початок експерименту підбиралися склади груп таким чином, щоб вони на початковому рівні здебільшого не відрізнялися один від одного, тобто були за всіма показниками статистично ідентичні.

Виходячи з повторних тестувань фізичної підготовленості, можна зробити висновок про те, що проведення рухливих ігор зі школярами 10–11 років найбільш позитивно вплинуло на рівень їхньої фізичної підготовленості. Нижче представлено підсумкові таблиці фізичної підготовленості учасників експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості учасників експерименту

Тести	Стать	До експерименту	Після експерименту			
			КГ		ЕГ	
			$\bar{X} \pm m_x$	%	$\bar{X} \pm m_x$	%
Згинання й розгинання рук, <i>разів</i>	Х	$14,89 \pm 1,09$	$16,36 \pm 2,05$	9,8	$19,77 \pm 1,53^1$	32,8
	Д	$7,13 \pm 0,52$	$8,27 \pm 0,68$	16,0	$9,40 \pm 0,87^1$	31,9
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Х	$137,57 \pm 2,41$	$138,60 \pm 3,55$	0,7	$152,91 \pm 4,31^1$	11,1
	Д	$126,00 \pm 1,87$	$129,73 \pm 2,84$	0,3	$135,40 \pm 2,90^1$	7,1

Закінчення таблиці 1

Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	X	15,67 ± 0,46	15,88 ± 0,78	4,5	19,45 ± 0,76 <sup>1</sup>	28,0
	Д	15,20 ± 0,40	15,46 ± 0,67	1,8	17,55 ± 0,60	9,0
Вис на зігнутих руках, с	X	10,49 ± 0,90	11,76 ± 1,20	12,1	18,14 ± 1,24 <sup>1</sup>	72,8
	Д	7,06 ± 0,45	7,19 ± 0,51	1,9	8,40 ± 0,68	19,0
Нахил тулуба, см	X	2,71 ± 0,68	3,06 ± 0,46	9,4	4,86 ± 0,77 <sup>1</sup>	79,7
	Д	4,34 ± 0,61	4,85 ± 0,75	11,7	7,05 ± 1,12 <sup>1</sup>	62,5
Човниковий біг 3x10 м, с	X	9,23 ± 0,05	9,18 ± 0,12	0,5	9,04 ± 0,11	2,1
	Д	9,88 ± 0,06	9,80 ± 0,10	0,8	9,52 ± 0,10 <sup>1</sup>	3,6

Досліджуючи показники рухової підготовленості дівчаток у контрольній та експериментальній групах, ми отримали достовірне покращення результатів у тестах згинання й розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця та в тесті на гнучкість. На рівні тенденції ( $P < 0,1$ ) зазнали змін результати в тестах піднімання тулуба в сід за 30 с, вис на зігнутих руках та тесті на спритність.

У хлопчиків відбулися більш виражені зміни, ніж у дівчаток, оскільки у всіх тестах, крім човникового бігу, результати стали достовірно вищими.

Так, приріст результату в тесті згинання й розгинання рук в упорі лежачи склав 31,9 % у дівчаток ( $t = 2,23$ ;  $P < 0,05$ ), у хлопчиків – 32,8 % ( $t = 2,59$ ;  $P < 0,05$ ).

Аналізуючи результати дослідження школярів контрольної групи, одержані після закінчення експерименту, визначено, що вони дещо змінилися, проте ці зміни в цілому неістотні та недостовірні ( $\chi^2 = 2,98$ ;  $P < 0,05$ ). Так, приріст результатів у тесті в хлопчиків склав 9,8 %, у дівчаток – 16,0 %. Порівняння результатів цього тесту, одержаних після експерименту, із державними тестами, показало, що в експериментальній групі і в хлопчиків, і в дівчаток вони стали вищими. Так, середній бал за цей тест у дівчаток становив  $3,6 \pm 0,3$  проти  $3,0 \pm 0,2$  бала, у хлопчиків –  $3,7 \pm 0,2$  проти  $2,8 \pm 0,2$  бала до експерименту. Аналіз результатів у контрольній групі свідчить про те, що зміни в оцінці показників, хоч і відбулися, проте в обох випадках зросли тільки на 0,2 бала.

Аналізуючи одержані після експерименту дані тесту стрибка в довжину з місця у віковому й статевому аспектах, слід зазначити, що характер відмінностей за показниками вибухової сили м'язів ніг у школярів ЕГ був аналогічний до попереднього тесту. Прирости результатів у тесті становили 11,1 % у хлопчиків і 7,1 % – у дівчаток.

Результати тестування представників контрольної групи істотно не змінилися, порівняно з первинними дослідженнями (див. табл. 3.3).

Про рівень розвитку сили м'язів тулуба ми судили за показниками виконання тесту піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів). Порівняння результатів у підніманні тулуба в сід у школярів контрольної групи з державними нормативами не виявило достовірних змін даних за оцінною шкалою. У досліджуваних експериментальних груп відбувся більш значний приріст результатів, особливо в хлопчиків, що становило 28,0 % проти 9,0 % у дівчаток ( $\phi = 5,29$ ;  $P < 0,01$ ). Середні значення результатів тестування в дівчаток –  $17,55 \pm 0,60$  разів відповідали за оцінною шкалою  $4,0 \pm 0,2$  бала, проти  $3,4 \pm 0,1$  бала на початку експерименту; у хлопчиків –  $4,2 \pm 0,1$  бала.

Аналіз результатів тестування на силову витривалість м'язів рук (вис на зігнутих руках) виявив, що динаміка результатів у хлопчиків достовірно вища, ніж у дівчаток. Так, ми відзначили покращення в експериментальній групі в хлопчиків на 72,8 % ( $t = 5,00$ ;  $P < 0,01$ ), що відповідало оцінці в балах  $3,5 \pm 0,1$ . В експериментальній групі дівчат результати зросли на 19,0 %. Показники тестування після періоду літніх канікул дітей контрольної групи дали підставу констатувати, що за цей період не відбулося достовірного покращення силових витривалості м'язів рук у дітей контрольної групи, хоча тенденція була аналогічною до експериментальної групи.

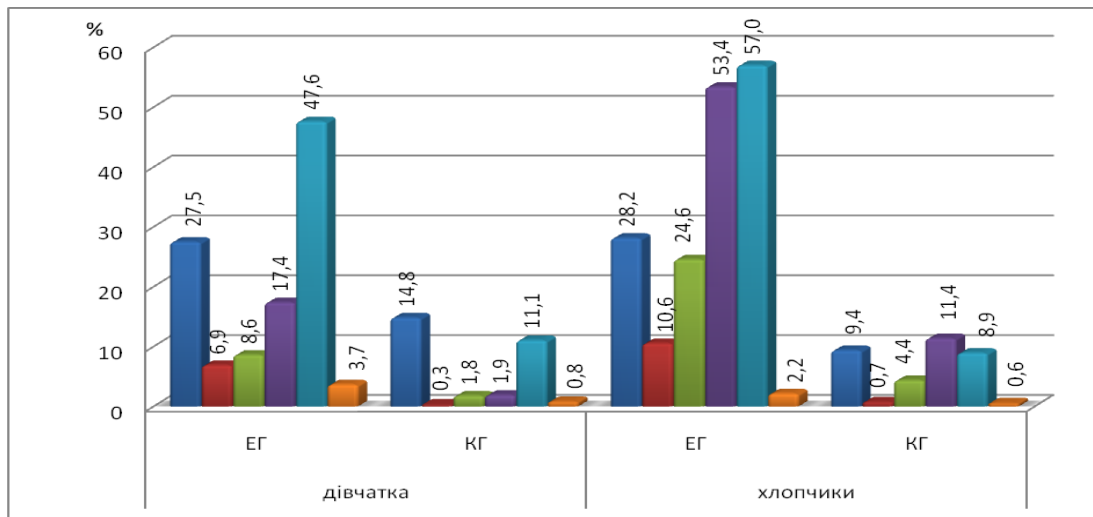
За дослідженнями З. А. Осколкової [5], вік 10–11 років характеризується незначним приростом сили. У наших дослідженнях різні показники сили зростали і в експериментальній, і в контрольній групах, що, на нашу думку, пов'язано з украй низьким вихідним рівнем розвитку цієї якості в досліджуваних нами школярів, а запропонована програма занять із використанням рухливих ігор дала змогу отримати зрушення значно вище середніх у цій віковій групі. Значне збільшення сили в ЕГ групі можна розглядати як наслідок збільшення обсягу ігор швидко-силової спрямованості.

У нашій роботі рівень розвитку гнучкості ми визначали за показниками величини максимального нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Так, вихідні показники засвідчили різну гнучкість хребетного

стовпа в поперековому відділі в школярів різної статі. Середні дані контрольної групи хлопчиків на початку досліджень склали  $2,71 \pm 0,68$  см, наприкінці –  $3,16 \pm 0,46$  см у контрольній та  $5,55 \pm 0,77$  см – в експериментальній групах. Отже, ми відзначили покращення в контрольній групі хлопчиків на 9,4 % ( $t = 0,36$ ;  $P > 0,05$ ), в експериментальній – на 79,7 % ( $t = 6,59$ ;  $P < 0,05$ ). Показники тестування в дівчат і контрольної, і експериментальної груп дали підставу констатувати, що за період експерименту відбулося поліпшення гнучкості на 11,7 % ( $t = 0,76$ ;  $P > 0,05$ ) та 62,5 % ( $t = 2,13$ ;  $P < 0,05$ ), відповідно. Середні значення результатів тестування в дівчаток ЕГ –  $7,05 \pm 1,12$  см відповідали за оцінною шкалою  $2,7 \pm 0,3$  бала, у хлопчиків –  $5,55 \pm 0,77$  см –  $2,6 \pm 0,3$  бала проти  $2,0 \pm 0,1$  бала на початку експерименту.

За даними випробувань у тесті, який характеризує розвиток спритності, можна констатувати, що випробовувані і контрольної, і експериментальної груп покращили свої результати, однак більш значні зрушення були в дітей, віднесених до експериментальної групи. Темпи проросту результатів у дівчаток ЕГ склали 3,6 % ( $t = 2,95$ ;  $P < 0,05$ ), у хлопчиків – 2,1 % ( $t = 1,62$ ;  $P > 0,05$ ); у КГ прирости в хлопчиків і дівчаток склали 0,5 % і 0,8 %, відповідно. Отже, унаслідок застосування рухливих ігор швидко-силового характеру в поєднанні зі змінами напрямку, швидкості пересування, поворотами, у дітей 10–11 років удосконалилися координаційні вміння.

Ми провели оцінку причин темпів приросту фізичних якостей за формулою В. І. Усакова (рис. 2).



**Рис. 2.** Темпи приросту результатів у тестах рухових якостей дітей 10–11 років: 1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – піднімання тулуба в сід за 30 с; 4 – вис на зігнутих руках; 5 – нахил тулуба вперед із положення сидячи; 6 – човниковий біг  $3 \times 10$  м

Дані рис. 2 свідчать про безперечну перевагу в темпах приросту показників фізичної підготовленості школярів експериментальних груп. Водночас варто відзначити, що не за всіма показниками фізичних якостей їхній розвиток відбувався однаковими темпами. Можемо стверджувати, що покращення фізичних якостей і в хлопчиків, і в дівчаток контрольних груп відбулися за рахунок приросту природної рухової активності та цілеспрямованої системи фізичного виховання, оскільки темпи приросту не перевищували 15 %, що є нормою в дитячих оздоровчих таборах.

Хлопчики й дівчатка експериментальних груп за період експерименту досягли значних зрушень за всіма показниками розвитку фізичних якостей, крім вибухової сили м'язів ніг, силової витривалості м'язів тулуба та спритності, за рахунок ефективного використання природних умов і фізичних вправ у режимі дня оздоровчого табору, що позитивно позначилося на загальному рівні їхньої фізичної підготовленості дітей (рис. 3.).

Проведене дослідження дає підставу стверджувати, що корекційна й рухова складові рухливих ігор, їх зміст зробили позитивний вплив на рівень рухової підготовленості дітей 10–11 років.

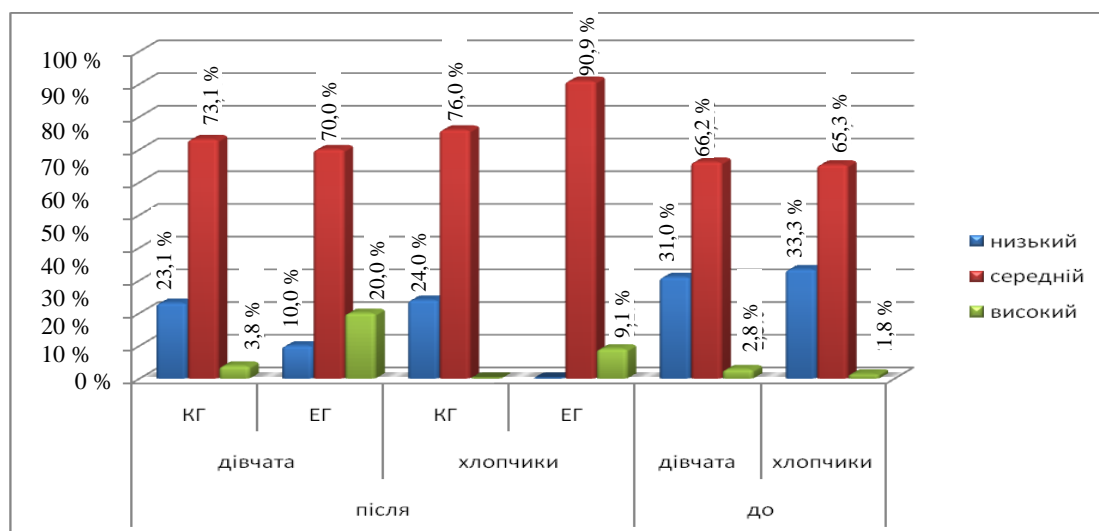


Рис. 3. Динаміка розподілу учасників експерименту за рівнем фізичної підготовленості: 1 – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Досліджуючи показники рухової підготовленості дівчаток у контрольній та експериментальній групах, ми отримали достовірне покращення результатів у тестах згинання й розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця та в тесті на гнучкість. На рівні тенденції ( $P < 0,1$ ) зазнали змін результати в тестах піднімання тулуба в сід за 30 с, вис на зігнутих руках і тесті на спритність. У хлопчиків відбулися більш виражені зміни, ніж у дівчаток, оскільки у всіх тестах, крім човникового бігу, результати стали достовірно вищими. Проведення рухливих ігор зі школярами 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі позитивно вплинуло на рівень їхньої рухової підготовленості. Можна стверджувати, що покращення фізичних якостей і в хлопчиків, і в дівчаток відбулися за рахунок приросту природної рухової активності та цілеспрямованої системи фізичного виховання.

#### Джерела та література

1. Вербець В. В. Соціологія: теоретичні та методичні аспекти : навч.-метод. посіб. / В. В. Вербець // Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне : РДГУ, 2005. – 202 с.
2. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / Н. С. Войнаровська. – Луцьк, 2011. – 20 с
3. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Д. Дубогай – К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 126 с.
4. 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.
5. Осолокова З. А. Управління фізичним станом школярів 12–15 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. : 13.00.07 / З. А. Осолокова – Майкоп, 2000. – 22 с.
6. Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : [б. и.], 1997.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.
8. Tudor-Locke C. How Many Steps/Day are Enough? For Children and Adolescents / C. Tudor-Locke, L. Cora, M. W. Craig, Beets et. al. // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011.

#### Анотації

*Мета роботи – визначення рівня фізичної підготовленості школярів у дитячому оздоровчому таборі. У дослідженні брали участь 146 дітей віком 10–11 років. Висвітлено питання здоров'я дітей за такими складовими частинами, як: стан розвитку фізичних якостей, ставлення дітей 10–11 років до власного здоров'я та інтерес до засобів фізичного виховання в умовах дитячого оздоровчого табору. Дано характеристику стану соматичного здоров'я та адаптаційних можливостей організму респондентів. На основі повторних тестувань фізичної підготовленості встановлено, що проведення рухливих ігор зі школярами 10–11 років найбільш позитивно вплинуло на рівень їхньої фізичної підготовленості. За рахунок ефективного використання при-*

родних умов і фізичних вправ ігрового характеру в режимі дня оздоровчого табору хлопчики й дівчатка експериментальних груп наприкінці експерименту досягли значних зрушень за всіма показниками розвитку фізичних якостей, крім вибухової сили м'язів ніг та силової витривалості м'язів тулуба.

**Ключові слова:** рухливі ігри, соціальна активність, оздоровчий табір, фізична підготовленість.

**Ростислав Човган. Физическая подготовленность школьников 10–11 лет в детском оздоровительном лагере.** Цель работы – определение уровня физической подготовленности школьников в детском оздоровительном лагере. В исследовании принимали участие 146 детей возрастом 10–11 лет. Отражен вопрос здоровья детей по таким компонентам: состояние развития физических качеств, отношение детей 10–11 лет к собственному здоровью и интерес к средствам физического воспитания в условиях детского оздоровительного лагеря, дается характеристика состояния соматического здоровья и адаптационного потенциала организма респондентов. На основе повторных тестирований физической подготовленности установлено, что проведение подвижных игр со школьниками 10–11 лет наиболее положительно повлияло на уровень их физической подготовленности. За счет эффективного использования природных условий и физических упражнений игрового характера в режиме дня оздоровительного лагеря мальчики и девочки экспериментальных групп в конце исследования достигли значительных сдвигов по всем показателям развития физических качеств, кроме взрывной силы мышц ног и силовой выносливости мышц туловища.

**Ключевые слова:** подвижные игры, социальная активность, оздоровительный лагерь, физическая подготовленность.

**Rostislav Chovgan. Physical Preparation of Pupils Aged 10–11 in a Children's Health Camp.** The purpose of the article is defining of physical preparation of pupils in a children's health camp. 146 children aged 10–11 took part in the research. It was given answers to the following questions: condition of physical qualities development, attitude of children aged 10–11 to their own health and interest in means of physical education in conditions of children's health camp, it was given characteristics to condition of somatic health and adaptive potential of children's organisms. On the basis of repeated tests of physical preparation it was set that conducting of outdoor games with pupils aged 10–11 influences the level of their preparation in the most positive way. By effective usage of natural conditions and physical exercises of playing character in a day regimen of a health camp, boys and girls of experimental groups at the end of the research have reached significant progress in all indices of physical qualities development, except for explosive force of legs muscles and trunk muscles stamina.

**Key words:** outdoor games, social activity, health camp, physical preparation.