

ПОКАЗНИКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Юрій ПЕТРИШИН, Петро ДАЦКІВ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Метою роботи є приведення показників оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів 5–9 класів у відповідність до вікових та індивідуальних особливостей організму дитини. Виявлено співвідношення досягнень учнів 5–9-х класів при виконанні контрольних нормативів для визначення рівня фізичної підготовленості. Виявлено тести, нормативи яких рекомендовано збільшити або зменшити.

Ключові слова: фізична підготовленість, школярі, нормативи.

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Юрий ПЕТРИШИН, Петр ДАЦКІВ

*Львовский государственный университет
физической культуры*

Аннотация. Целью работы является приведение показателей оценки уровня физической подготовленности учащихся 5–9 классов в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями организма ребенка. Виявлено соотношение учащихся 5–9-х классов при выполнении контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности. Виявлено тесты, нормативы которых рекомендуется увеличить или уменьшить.

Ключевые слова: физическая подготовленность, школьники, нормативы.

INDICATOR OF THE LEVEL
OF PHYSICAL FITNESS
OF MIDDLE SCHOOL AGE

Yurij PETRYSHYN, Petro DATSKIV

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The aim is to adjust the evaluated indices of the level of physical preparedness among the students (studying in the 5–9 forms) to the age categories as well as individual peculiarities. The correspondence between the achievements of the students (studying in 5–9 forms) was revealed with the help of testing qualifying standards. Thus, the level of physical preparedness was determined. Some of the testing standards were found out to be more important as well as some of the standards were recommended to be less important.

Key words: physical preparedness, students, standards.

Актуальність. Аналіз даних літератури підтверджує, що сьогодні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я населення України. Це призвело до того, що в нашій державі середня тривалість життя громадян на 10–12 років є нижчою, ніж у країнах Європейського Союзу. За основу дослідження взято дані про недостатній рівень фізичного здоров'я учнівської молоді, що зумовлено не лише соціальними, генетичними чинниками, а й значною мірою недостатньою фізичною активністю учнівської та студентської молоді [3, 5].

Одним із важливих стимулів мотивації до занять дітей фізичною культурою є нормативи рівня фізичної підготовленості. Від їх адекватності значно залежить ставлення учнів до занять, прагнення до фізичного вдосконалення. Занижені або завищені для конкретного школяра нормативи не сприяють цьому [9].

Програми з фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) зорієнтовані на середньовікові норми і не враховують ні індивідуальної, ні типологічної варіабельності стану і динаміки психологічних, фізіологічних, соматичних показників, що робить їх недостатньо об'єктивними. Тому сучасна методика диференційованого фізичного виховання значною мірою має емпіричний характер.

Один із ефективних методів вирішення цієї проблеми полягає у диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання учнів. Це підтверджено численними науковими працями [1, 4, 10, 11]. Однак наукові дослідження не до кінця визначають мету впровадження розробок, які б поліпшили загальний стан здоров'я та фізичну підготовленість учнів.

Школярі з недостатнім рівнем фізичної підготовленості часто уникають участі в тестуванні, оскільки вважають, що воно принижує їхню гідність і призводить до формування ком-

плексу меншовартості [2]. Тому необхідно удосконалити існуючі підходи у тестуванні школярів.

Зв'язок з темами, програмами: дослідження проводили у межах теми науково-дослідної роботи на замовлення Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (наказ № 1241 від 28.10.11) «Обґрунтування нормативної бази рівня фізичної підготовленості учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів» на період з 2012 р. по 2013 р.

Методи та організація дослідження. У статті використовували такі методи соціологічний (анкетування); педагогічні спостереження (визначення рівня фізичної підготовленості учнів); методи математичної статистики. Педагогічне спостереження проводили з метою отримання інформації про організацію уроку фізичної культури. Опитування (анкетування) вчителів фізичної культури та учнів 5–9 класів ЗНЗ м. Львова. Педагогічне спостереження (виявлення рівня фізичної підготовленості школярів за допомогою тестів). У проведеному анкетуванні брало участь 168 учнів середнього шкільного віку, з них: 31 учень 5 класу, 34 – 6 класу, 32 – 7 класу, 38 – 8 класу, 33 учні 9 класу. Серед опитаних школярів 92 дівчини та 76 хлопців.

Результати дослідження. Опитаних учнів середнього шкільного віку зарахували до основної медичної групи для занять фізичною культурою.

Цікавими були відповіді школярів на питання, яке стосувалося їх ставлення до уроків фізичної культури. Більшість учнів середнього шкільного віку (64,9%) охоче відвідують уроки фізичної культури. Тоді як з більшим бажанням відвідують ці уроки учні 5–7 класів (39,9%). Натомість в учнів 8–9 класів знижується мотивація до занять фізичними вправами і, відповідно, вони менш охоче відвідують уроки фізичної культури, порівняно з учнями 5–7 класів. Варто зауважити, що школяркам 8–9 класів уроки фізичної культури подобаються менше, ніж хлопцям цього віку.

Під час анкетування з'ясовано ставлення школярів до нормативів і їхню успішність у різних тестах. Отже, більшість школярів відповіли, що складати нормативи їм не важко (66,7%). Лише 12,5 % учням 5–7 класів сучасні нормативи є надто складними для виконання. Серед 8–9 класів 20,8% осіб зазначили, що їм важко складати нормативи. Тоді як, значна кількість опитаних школярів (38,1%) наголосили, що потрібно диференціювати нормативи рівня фізичної підготовленості залежно від зросту, маси тіла, особливостей роботи серцево-судинної системи.

Аналіз результатів тестування в учнів 5-х класів свідчить про різноспрямовані тенденції при прояві тих чи інших якостей.

Так жоден із хлопців 5-х класів у бігові на 30 м не показав результату менше 1 балу. Достатній рівень швидкості проявили 56,8% учнів, а середній – 43,2%. У дівчаток показники виявилися ще кращими – 68% тестованих учениць проявили достатній, а 28% – середній рівень прояву швидкості, і лише менше 4% – низький рівень.

Пояснити такі високі здобутки можна двома причинами: або високим рівнем швидкості учнів, або недосконалими нормативами. Тому, не знаючи особливостей методики за якою займалися діти, будемо вважати, що йдеться про можливу недосконалість саме нормативних показників.

Також хлопці, як і дівчата, проявили високий рівень спритності (човниковий біг). Так достатній рівень продемонструвало 68% хлопців та 60% дівчат, середній – 23,2% та 28,8%, а низький – 8,8% та 11,2% відповідно. Зауважимо, що відмінності молодших школярів у результатах дівчат та хлопців є недостовірними.

Діаметрально протилежну тенденцію виявлено при аналізі результатів тестування на гнучкість (нахил вперед у положенні сидячи). Отже, у хлопців достатній рівень прояву гнучкості проявило 22,2% досліджуваних, середній – 16,6%, а низький – 61,1%, тоді як у дівчат при виконанні тієї ж вправи 56,2% показали достатній результат, 37,5% – середній і тільки 7,3% – низький.

Результати стрибка в довжину з місця продемонстрували, що у хлопців вони розподілені більш-менш рівномірно: достатній рівень «вибухової» сили продемонстрували 37,6%,

середній – 30,4% а низький – 33% учнів. Такий розподіл може, на наш погляд, свідчити про вдалий норматив. Стосовно дівчат, то аж 56,8% тестованих показали достатній результат, 38,4% – середній і лише 4,8% – низький. Такі результати свідчать про невдалий норматив.

Стосовно прояву сили (підтягування у висі у хлопців та віджимання в упорі лежачи у дівчат), то тут спостерігається така тенденція: 27,7% хлопців показали достатній результат, 38,8% – середній та 33,3% – низький. У дівчат подібні результати, але все ж таки трохи більша їх кількість виконала вправу на достатньому та середньому рівні й менша, ніж у хлопців на низькому (44,7%, 37,5%, 18,7% відповідно). Очевидно якщо для хлопців норматив є реальним, то для дівчат занижений. Отже, із проведеного дослідження найбільше учнів показали достатній та середній результати у бігові на 30 м та човниковому бігові.

Під час оцінювання результатів трьох інших тестів спостерігають такі тенденції: у прояві гнучкості видно, що практично немає дівчаток, які показали низький рівень. Згідно з показниками достатній рівень гнучкості продемонструвало 56,2%, середній – 37,5%, а низький – 7,3% учениць. У хлопців тенденція протилежна – достатній рівень продемонструвало 22,2% тестованих, середній – 16,6%, а низький – 61,1%. На нашу думку, такі результати можна трактувати як невдало підібрані нормативи: у дівчат у бік їх заниження, а у хлопців – навпаки.

Якщо результати зі стрибків у довжину з місця розміщені у всіх зонах рівномірно (достатній рівень – 37,6%, середній – 30,4%, низький – 33,0%), то у дівчат (відповідно 56,8%, 38,4% та 4,8%) ми бачимо трохи іншу тенденцію. Це може свідчити, що слід внести корективи у цей тест у бік його збільшення для дівчат.

Аналіз рівня фізичної підготовленості учнів 9-х класів виявив, з одного боку, схожі тенденції із фізичною підготовленістю учнів 5-х класів, а з іншого, – певні відмінності.

Так зберігається тенденція щодо виконання хлопцями нормативу бігу на 30 м, та човникового бігу. Усі 100% хлопців, які брали участь у дослідженні, показали або достатній, або середній рівень прояву цієї якості (відповідно, 46,6% та 53,3% учнів).

Однак у дівчат рівень прояву швидкості характеризується як середній – 62,1% або низький – 37,9%. Натомість у човниковому бігові 40,7% дівчат продемонстрували високий, а 56,3% – середній рівень підготовленості.

Змінюється також взаємозв'язок показників: якщо між показниками швидкості у хлопців і дівчат немає достовірних розбіжностей, то в човниковому бігові вони є достовірно різні.

Показники витривалості виявляють тенденцію до переваги середнього рівня підготовленості у хлопців та рівномірного розподілу у дівчат. Натомість суттєво погіршується оцінка прояву гнучкості як у хлопців, так і у дівчат, що відповідає уявленням про зменшення проявів гнучкості з віком, з одного боку, а з іншого свідчить про потребу корекції нормативу, особливо вираженим є зменшення кількості хлопців, котрі проявили достатній рівень прояву гнучкості (9,5% порівняно з 22% в учнів 5-х класів).

Якщо розподіл результатів дівчат зі стрибків у довжину з місця є більш рівномірним (40,7% – достатній рівень, 23,3% – середній рівень, 35,9% – низький), то у хлопців переважає середній рівень прояву «вибухової» сили – 60,1%, достатній рівень – 18,4%, низький 21,3%.

Схожим тенденція виявляється і у прояві сили. Отож, у хлопців достатній рівень продемонстрували 37,7%, середній – 60,3% а низький – 15%. Однак у дівчат тенденції дещо інші: аж 62,5% з них показали достатній рівень, 31,2% – середній і лише 6,2% – низький. З цього можна зробити висновок, що нормативи зі стрибків у довжину з місця у хлопців і дівчат й у згинанні та розгинанні рук у висі у хлопців є збалансованими. Однак норматив з тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи для дівчат є трохи занижений.

Яскраво виражена тенденція до збільшення кількості хлопців, що продемонстрували достатній рівень прояву сили у старших класах – 62,5%. Тоді як у 5-х класах лише 27,2% учнів показали достатній рівень сили, а в 9-х – 34,7%. Можливо у старших класах цей норматив може бути змінений у бік збільшення.

Аналіз стрибка в довжину показує, що для хлопців цей норматив є адекватним (21,4% проявили достатній рівень, 50% – середній та 28,5% – низький). У дівчат натомість переважна

більшість учениць показали у цій вправі достатній (28,6%) та середній (71,4%) рівень. Це свідчить про імовірну потребу перегляду цих тестів у бік збільшення нормативів (для дівчат).

Висновки:

1. Уроки фізичної культури з більшим бажанням відвідують учні 5–7-х класів, у школярів 8–9-х класів бажання є меншим.

2. До збалансованих тестів (більшість тестованих продемонстрували середній результат або був рівномірний розподіл рівнів фізичної підготовленості) слід віднести: згинання та розгинання рук у висі для хлопців 5-х та 9-х класів та згинання і розгинання рук в упорі лежачи для дівчат учениць 5-х класів; стрибок у довжину з місця для хлопців 5-х, 9-х класів та дівчат 9-х класів; човниковий біг – для дівчат 5-х класів; витривалість для хлопців та дівчат 9-х класів; нахил вперед сидячи – для дівчат 9-х.

3. До нормативів тестів, які виконують більшість учнів на достатній і середній рівень, малий відсоток яких продемонстрували низький рівень і котрі, відтак, потребують перегляду нормативів у бік їх збільшення належать: біг на 30 м для хлопців 5–9-х класів і дівчат 5-х класів; човниковий біг для усіх категорій тестованих; нахил вперед сидячи для дівчат 5-х класів; стрибок у довжину з місця для дівчат 5-х та 9-х класів; згинання та розгинання рук у висі на перекладині для хлопців 9-х класів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи для дівчат 9-х класів.

4. До нормативів тестів, які виконують переважно учні на низькому та середньому рівні та в яких незначний відсоток протестованих показали достатній рівень підготовленості, і котрі, відтак, потребують корекції у бік зменшення нормативів можна віднести: нахил тулуба вперед з положення сидячи для всіх вікових груп хлопчиків та для дівчат-одинадцятикласниць; біг на 30 м дівчат-дев'ятикласниць.

Список літератури

1. *Билецкая В. В.* Характеристика подходов к оценке физической подготовленности школьников / В. В. Билецкая // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 9–12.
2. *Боднар І. Р.* Порівняльна характеристика ставлення учнів різних демографічних і медичних груп до уроків фізичної культури / І. Р. Боднар // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2013. – № 16. – С. 3–7.
3. *Боднар І.* Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури / Іванна Боднар // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – 2013. – Т. 1 (21). – С. 134–140.
4. *Круцевич Т. Ю.* Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
5. *Ланда Б.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников / Б. Ланда // Народное образование. – 2008. – № 8. – С. 118–124.
6. *Лях В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М., 1998. – 342 с.
7. *Пелешенко І. М.* Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах / І. М. Пелешенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 35–38.
8. *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. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 153–157.
9. *Ріпак М.* Вплив особистості вчителя на залучення школярів до занять фізичними вправами у вільний від навчання час / Мар'яна Ріпак, Петро Мартин, Ігор Ріпак // Молода

спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 217–221.

10. *Романенко В. А.* Двигательные способности человека / В. А Романенко. – Донецк : Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.

11. *Сергієнко Л.* Американська система тестів УМСА для визначення рухових здібностей у дітей і молоді / Леонід Сергієнко // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1. – С. 43–48.

12. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – С. 134–138.

13. *Bodnar I.* Forms of physical education that are preferred by pupils of different demographic and medical groups, by teachers and parents / I. Bodnar. // *Jornal of Physical & Health: Sociol pepspective.* – 2013. – Vol. 2, is. 4. – P. 19–26.

Стаття надійшла до редколегії 9.12.2013

Прийнята до друку 20.12.2013

Підписана до друку 31.01.2014