

## ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 10-11 РОКІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

**Актуальність.** Останнім часом, в нашій країні разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості [2]. Управління процесом фізичного виховання школярів ґрунтується на системі контролю за рівнем їхньої фізичної підготовленості. Тестування фізичної підготовленості є елементом етапного контролю як у системі спортивної підготовки, так і у практиці фізичного виховання [6]. Проте, можливість виконання дітьми різного віку запрограмованих фізичних навантажень лімітується адаптаційним потенціалом систем зростаючого організму. Як показує практика, резервні можливості організму школярів суттєво знижені, що негативно відображається на фізичних якостях дітей, та може привести до трагічних наслідків [1].

Визначення рівня фізичної підготовленості є необхідною складовою процесу педагогічного контролю у фізичному вихованні учнівської молоді, що сприяє оптимізації процесу фізичного виховання у навчальному закладі. Найбільш поширеним і доступним методом педагогічного контролю у фізичному вихованні школярів є рухові тести, що входять до складу орієнтовних навчальних нормативів навчальної програми фізичної культури [3, 4].

Проте, дослідження науковці у цьому напрямку зосереджені в основному на дітях міської школи і практично поза увагою залишаються діти сільської школи та динаміка зміни їхньої фізичної підготовленості.

**Мета** – визначити динаміку фізичної підготовленості учнів 10-11 років сільської школи.

**Методи та контингент дослідження.** Методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, констатувальний педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Експеримент проводився на базі ЗОШ I-II ступенів с. Можилів та с. Сільце Підгаєцького району Тернопільської області. У дослідженні брали участь 16 учнів п'ятих класів віком 10-11 років, з них 8 дівчат та 8 хлопців. Усі учні за станом здоров'я і фізичним розвитком віднесені до основної медичної групи.

**Результати дослідження.** Контроль фізичної підготовленості 10-11- річних учнів здійснювати тричі продовж навчального року (жовтень 2017 року, грудень 2017 року, травень 2018 року). Види діяльності та час для його проведення ми обирали з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи. Обрані нами види рухові тести рекомендовані навчальною програмою з фізичної культури для учнів 5-9 класів. Результати тестування порівнювали з орієнтовними нормативами для оцінювання розвитку фізичних якостей учнів п'ятих класів [5].

Зведені показники вимірювання фізичної підготовленості учнів п'ятого класу наведено у таблиці 1. Дані вхідного тестування 10-11-річних хлопців показали, що час подолання 30 м становить  $6,8 \pm 0,14$  с, а у дівчат  $7,3 \pm 0,15$  с. Ці результати відповідають середньому рівню. Показник оцінки спритності за результатами тесту «Човниковий біг» хлопців дорівнює  $12,4 \pm 0,21$  с, а дівчат  $13,5 \pm 0,22$  с. У хлопців результати відповідають середньому рівню, а у дівчат - низькому. Величина нахилу тулуба вперед з положення сидячи у хлопців становить  $2,2 \pm 0,7$  см (низький рівень), а у дівчат  $5,6 \pm 0,8$  см (середній рівень).

У хлопців середня кількість згинань розгинань рук в упорі лежачи становить  $6,5 \pm 1,2$  рази, а у дівчат  $5,9 \pm 0,8$  рази. В обох групах рівень розвитку сили оцінюється як середній. Результати оцінки швидкісно-силових можливостей за тестом «Піднімання тулуба в сід за 30 с» у хлопців дорівнюють  $13,5 \pm 1,1$  рази, у дівчат -  $12,7 \pm 1,1$  рази. Ці показники характеризуються як середні. Середня довжина стрибка з місця у хлопців становила  $140 \pm 6,3$  см, а у дівчат  $120 \pm 5,1$  см. В обох групах прояв швидкісно-силових можливостей знаходиться в межах достатнього рівня.

Таблиця 1.

**Динаміка фізичної підготовленості учнів 10-11 років сільської школи продовж навчального року**

Етапи тестування	стать	вхідне	поточне	підсумкове	Приріст показників, %			достовірність	
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	I-тест- ння	III- тест- ння	Загал ый	t*	p**
Швидкість, біг 30м (с)	Х	$6,8 \pm 0,14$	не було***	$6,4 \pm 0,12$	-***	-	6,1	2,2	<0,05
	Д	$7,3 \pm 0,15$	не було	$6,9 \pm 0,11$	-	-	5,6	2,2	
Спритність, човниковий біг 4х9м (с)	Х	$12,4 \pm 0,21$	$12,0 \pm 0,52$	$11,7 \pm 0,24$	3,3	2,5	5,8	2,2	<0,05
	Д	$13,5 \pm 0,22$	$13,1 \pm 0,50$	$12,8 \pm 0,24$	3,0	2,3	5,3	2,2	

Гнучкість, нахил тулуба вперед (см)	Х	2,2±0,7	2,9±1,1	4,0±0,8	27,5	31,9	58,1	1,7	≥0,05
	Д	5,6±0,8	6,1±1,2	7,9±0,5	8,5	25,7	34,1	2,4	<0,05
Сила, згинання розгинання рук (к-сть разів)	Х	6,5±1,2	7,4±1,3	9,6±0,8	12,9	25,9	38,5	2,2	<0,05
	Д	5,9±0,8	6,2±1,2	7,3±0,9	5,0	16,3	21,2	1,2	≥0,05
Швидкісно-силові піднімання тулуба сід за 30с (к-сть разів)	Х	13,5±1,1	14,1±1,6	16,9±0,9	4,3	18,1	22,4	2,4	<0,05
	Д	12,7±1,1	13,3±1,6	15,2±0,7	4,6	13,3	17,9	1,9	≥0,05
Швидкісно-силові стрибок в довжину з місця (см)	Х	140±6,3	147±7,1	159±5,7	4,9	7,8	12,7	2,2	<0,05
	Д	120±5,1	129±7,1	139±6,1	7,2	8,9	16,1	2,6	
Витривалість, рівномірний біг без врахування часу (м)	Х	820±45	не було	960±41	-		15,8	2,3	<0,05
	Д	715±25	не було	815±30	-		13,1	2,2	

Примітки: \*; t граничне=2,15 при p<0,05; \*\*достовірність визначення за показниками вхідного і підсумкового тестування; \*\*\* поточне тестування швидкості і витривалості не проводили у зв'язку з погодними умовами та відсутністю належної матеріальної бази.

Під час оцінки витривалості за даними рухового тесту «Рівномірний біг без врахування часу» хлопці подолали дистанцію довжиною 820±45 м, а дівчата 715±25 м. У хлопців розвиток витривалості відповідає достатньому рівню, а у дівчат середньому рівню.

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості на початок навчального року вказує, що у хлопців вищі абсолютні показники, ніж у дівчат. Виключення становить лише гнучкість. Тут, дівчата продемонстрували вищі результати. За якісною оцінкою з врахуванням статевого критерію, розбіжності між представниками різної статі менш виражені. Так, для хлопців і дівчат характерний середній рівень прояву: швидкості, сили; достатній – швидкісно-силових можливостей. Хлопці мали переваги над дівчатами у прояві витривалості, спритності (достатній рівень); дівчата у прояві гнучкості (середній). Низький рівень прояву спритності продемонстрували дівчата та гнучкості – хлопці.

З жовтня по грудень на уроках фізичної культури (тричі на тиждень) ми реалізували такі варіативні модулі: футбол, волейбол, легка атлетика. На кожному уроці ми сприяли вихованню фізичних якостей учнів. Виконуючи певну кількість фізичних вправ, учні водночас вдосконалювали власні фізичні якості. Залежно від характеру навчального матеріалу в кожній конкретній серії уроків вчитель акцентував увагу на провідних для даної серії якостях. Наприклад, витривалість вдосконалювати на уроках, де використовували біг на довгі дистанції, найкращі умови для виховання сили створюються при застосуванні гімнастичних вправ, спритності – в спортивних і рухливих іграх. На уроці постійно підвищували вимоги до учнів, що сприяло їхньому фізичному вдосконаленню. Крім того, для розвитку швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості використовували спеціальні комплекси вправ в основній частині уроку.

Поточне тестування фізичної підготовленості відбулося в кінці грудня 2017 року (див. таблицю 1). Результати свідчать про певне зростання (8,1%) середньостатистичних показників фізичної підготовленості за перший семестр у хлопців (10,6%) та дівчат (5,7%). У грудні ми не мали змоги провести тести для оцінки швидкості та витривалості, тому поточні зміни у прояві цих кондицій ми не оцінили.

Показник прояву спритності покращився у хлопців до 12,0±0,52 с (приріст 3,3%), у дівчат до 13,1±0,5 с (приріст 3,0%). Якісний показник у хлопців не змінився, у дівчат зріс до середнього рівня. Результат оцінки гнучкості у хлопців становить 2,9±1,1 см (приріст 27,5%), а у дівчат 6,1±1,2 см (приріст 8,5%). У хлопців вона зросла до середнього рівня, а у дівчат до достатнього.

У хлопців збільшилась кількість згинання розгинання рук в упорі лежачи у до 7,4±1,3 рази (приріст 12,9%), а у дівчат 6,2±1,3 рази (приріст 5%). Ці результати зросли до достатніх меж. Показники піднімання тулуба в сід за 30 с у хлопців становили 14,1±1,6 рази (приріст 4,3%), а у дівчат 13,3±1,6 рази (приріст 4,6%). У хлопців прояв швидкісно-силових якостей у цьому тесті залишився в межах середнього рівня, а у дівчат покращився до достатнього рівня. Результат стрибка в довжину з місця дорівнював у хлопців 147±7,1 см

(приріст 4,9%), а у дівчат  $129 \pm 6,1$  см (приріст 7,2 %). Зафіксовані результати стрибка залишилися в межах достатнього рівня.

Продовж другого семестру ми реалізовували такі варіативні модулі гімнастика; баскетбол; легка атлетика; футбол. У процесі фізичного виховання учнів сільської школи різновиди фізичної підготовки були взаємопов'язані між собою і вибір засобів підготовки визначався варіативним модулем та завданнями уроку. Після розминки із включенням вправ на гнучкість давали вправи на розвиток швидкості або спритності, а потім на силу. На початку основної частини уроку розвивали швидкість і спритність, які вимагають високої інтенсивності м'язових скорочень та швидкої рухливості процесів збудження та гальмування. Відсутність втоми - одна із умов успішного розв'язання цих завдань.

Витривалість розвивали у другій половині уроку, оскільки вже у повному обсязі функціонує газотранспортна система. До того ж вправи на витривалість виконувались з меншою інтенсивністю м'язових скорочень, що дозволяло зберегти координацію рухів і за умови наявності незначної втоми.

Результати підсумкового тестування 10-11-річних школярів свідчать про більше зростання (15,3%) середньостатистичних даних фізичної підготовленості за другий семестр, порівняні з першим (8,1%), у хлопців на 17,2%, а у дівчат на 13,3%. Швидкісні можливості покращилися у хлопців до  $6,4 \pm 0,12$  с (приріст 6,1%), а у дівчат до  $6,9 \pm 0,11$  с (приріст 5,6%) і досягнули достатньої межі. Час виконання човникового бігу зменшився у хлопців до  $11,7 \pm 0,24$  с (приріст 2,5%), а у дівчат до  $12,8 \pm 0,24$  с (приріст 2,3%). Рівень прояву спритності у хлопців підвищився до достатнього, а у дівчат залишився в межах середнього.

Показник прояву гнучкості становить у хлопців  $4,0 \pm 0,8$  см (приріст 31,9%), а у дівчат до  $7,9 \pm 0,5$  см (приріст 25,7%). В обох групах рівень розвитку гнучкості покращився до достатнього. Збільшилася кількість згинання розгинання рук в упорі лежачи у хлопців до  $9,6 \pm 0,8$  рази (приріст 25,9%), а у дівчат до  $7,3 \pm 0,9$  рази (приріст 16,3%). Розвиток сили в обох групах залишився в межах достатнього рівня. Результати піднімання тулуба в сід підвищився у хлопців до  $16,9 \pm 0,9$  рази (приріст 13,3%), а у дівчат  $15,2 \pm 0,7$  рази і відповідають достатньому рівню.

Довжина стрибка у хлопців сягнула  $159 \pm 5,7$  см (приріст 7,8%), а у дівчат  $139 \pm 6,1$  см (приріст 8,9%). Прояв швидкісно-силових можливостей залишився в межах достатнього рівня. Результат оцінки витривалості покращився у хлопців до  $960 \pm 41$  м (приріст 15,8%), а у дівчат до  $815 \pm 30$  м (приріст 13,1%) і характеризується як достатні.

**Висновки.** Показники фізичної підготовленості 10-11-річних учнів сільської школи продовж навчального року покращилися загалом на 19,5%. Середній відсоток приросту з врахуванням усіх оцінених фізичних якостей у хлопців дещо більший і становить 22,7%, а у дівчат - 16,2%. Найменший відсоток зростання зафіксовано при оцінці: спритності (5,3% у дівчат і 5,8% у хлопців) та швидкості (5,6% у дівчат і 6,1% у хлопців). Найбільший відсоток приросту у прояві гнучкості: у дівчат 34,1%, а у хлопців 58,1%.

Таким чином, можна зробити висновок, що продовж навчального року стан фізичної підготовленості учнів сільської школи поступово покращується від семестру до семестру, що свідчить про позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами в процесі фізичного виховання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / Андреева О. В., Саїнчук О. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2014. – № 2. – С. 3–8.
2. Бондар Т. С. Педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості школярів в аспекті компетентнісного підходу / Т. С. Бондар // Народна освіта. – 2011. – № 3(15).
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. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 46–52.
4. 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.
5. Приймак С. Г. Оцінка рівня рухової підготовленості підлітків у системі фізичного виховання: методичні рекомендації / С. Г. Приймак. – Чернігів: Чернігівський педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2002. – 24 с.
6. Стефанишин М. Перспективні напрями диференційованого оцінювання фізичної підготовленості школярів / М. Стефанишин // «Здоров'я для всіх» – 2015 : матеріали VI Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2015. – Ч. 2. – С. 143–148.

*Дзюбановський П.  
Науковий керівник - доц. Іваськів С.М.*