

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ОБЛАСНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ЛІЦЕЮ ЗА НАПРЯМКОМ "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА"

Кузьомко Л.М., Олійник В.М.

Відомо, що однією з головних проблем у галузі фізичного виховання є розвиток рухових якостей, рівень яких забезпечує вдалий виступ на змаганнях при виконанні навчальних нормативів (А.А.Гужаловський, 1985; Г.П.Богданов, 1989; В.А.Сіренко, В.Н.Архіпов, І.Н.Жданович, 1991; В.І.Лях, 1996, 1997; 1999; В.Ольшевський, В.Рощенко, 1997).

Разом з тим, ряд авторів (В.М.Волкова, А.В.Ромашов, 1998, Л.Л.Головина, Ю.А.Копилов, Н.В.Полянська, 1988; В.Веселова, 1999, І.М.Федоренко, 2000) вказують на вкрай недостатній рівень рухової підготовленості учнівської молоді.

Завданням нашого дослідження було виявлення динаміки фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів 10 – 11 класів упродовж навчання в ліцеї під впливом щоденних занять фізичними вправами та повного розкриття індивідуальних здібностей кожного з них.

У 1997 році рішенням Обласного управління освіти при Чернігівському державному педагогічному університеті імені Т.Г.Шевченка в ліцеї поряд з діючими класами інших профілів був відкритий клас для обдарованої сільської молоді зі спеціальності фізичне виховання та спорт. Набиралися дівчата та хлопці після закінчення 9-го класу на конкурсній основі. Набір був продовжений і в 1998 році.

Колективом авторів була розроблена програма з фізичного виховання, яка базується на програмі загальноосвітньої школи, Державних тестах і нормативних оцінках фізичної підготовленості населення України, програмах ДЮСШ для навчально-тренувальних груп першого року та вступних вимогах на факультет фізичного виховання. У навчальний план з фізичного виховання, загальним обсягом 340 годин на рік, були включені заняття з легкої атлетики – 90 годин, спортивних ігор 90, плавання – 40, гімнастики – 60, лижного спорту – 40, атлетичної гімнастики – 20 годин.

Заняття проводилися п'ять разів на тиждень спареними уроками упродовж усього навчального року. На кожному занятті пропонувалися вправи для розвитку фізичних здібностей школярів. Як правило, це були фізичні вправи загальнофізичної направленості і виконувалися в ігровій або змагальній формі.

Ми передбачали, що цілеспрямована робота на розвиток рухових здібностей в кожному занятті дасть можливість підготувати всіх учнів до успішного виконання навчальних нормативів та Державних тестів для цієї вікової групи, підготувати їх до успішної здачі тестів фахових випробувань при вступі на факультет фізичного виховання.

В експерименті взяли участь 40 учнів ліцею, з них 26 хлопців і 14 дівчат випускників ліцею 1999 та 2000 років. На початку та в кінці навчального року визначалися показники фізичного розвитку (довжина, маса тіла, окружність грудної клітки) та рухової підготовленості за 20 тестами.

У показниках фізичного розвитку суттєвих змін ми не виявили(хлопці підрости в середньому на 3,2 см, маса тіла збільшилась на 6,3 кг, окружність грудної клітки (ОГК) практично залишилась на тому ж рівні). У дівчат значних приростів у ОГК та рості не виявлено, а маса тіла збільшилась всього на 4,2 кг. Це свідчить про стабілізацію показників фізичного розвитку, особливо у дівчат і узгоджується з даними В.І.Ляха, 1996,1997; Ю.Коропа, 1997.

Аналізуючи показники, кров'яного тиску, частоту серцевих скорочень (ЧСС), життєвої ємкості легень, виявлено зменшення кров'яного тиску як верхнього на 6,6 мм рт. ст., так і нижнього на 7,8 мм рт. ст., ЧСС на 6,8 уд./хв. та збільшення життєвої ємкості легень на 775 мл у хлопців. Такі ж зміни спостерігалися і у дівчат. Зменшився на

13,2 мм. рт. ст. верхній тиск, на 6,9 мм. рт. ст. – нижній, ЧСС на 8,7 уд./хв., та збільшилась життєва ємкість легень на 328 мл. Це свідчить про економізацію роботи вегетативних систем, зокрема, про покращання роботи серцево-судинної та дихальної систем під впливом щоденних занять фізичними вправами.

Щодо змін рухової підготовленості у хлопців, то з усіх силових та швидкісно-силових тестів (таблиця 1) наприкінці навчання в ліцеї результати покращились. Прирости коливалися в межах 4 – 32,5 відсотки. З 18 тестів прирости мали достовірний характер.

Покращання результатів виявлено в тестах на швидкість (таблиця 2) і особливо – на витривалість (таблиця 2). Так, з 12-хвилинного бігу приріст склав 15,7 %, а з бігу на 3000 м – 10,5 %.

Таблиця 1

Зміни силових і швидкісно-силових показників учнів після закінчення навчання в ліцеї

№ п/п	Показники	ХЛОПЦІ				ДІВЧАТА			
		на поч. навчання	у кінці навчання	зміни	Р	на поч. навчання	у кінці навчання	зміни	Р
1.	Динамометрія ліва (кг)	48.20	50.15	1.95		32.58	34.18	1.60	
		52.21	54.66	2.45		34.14	36.71	2.57	
2.	Станова (кг)	148.47	160.87	18.40	<0.05	79.14	98.28	19.14	<0.05
3.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	38.57	45.23	6.66	<0.05	27.44	34.53	7.09	<0.05
4.	Вис на зігнутих руках (с)	50.97	64.12	13.15	<0.01	22.14	25.18	3.04	
5.	Підйом тулуба за 1 хв.	48.24	57.18	8.94	<0.05	39.17	44.84	5.67	<0.05
6.	Підтягування (к-ть разів)	10.95	16.21	5.26	<0.01	2.86	3.28	0.42	
7.	Стрибок у довжину з місця (см)	220.53	247.63	27.10	<0.01	193.45	201.15	7.70	
8.	Стрибок у висоту з місця (см)	40.67	54.18	11.51	<0.05	32.14	43.85	11.71	<0.05
9.	Потрійний стрибок (см)	610.56	692.14	81.58	<0.05	553.18	598.24	45.06	
10.	Десятискок (м, см).	21.64	6.92	5.28	<0.05	19.48	21.16	1.68	

Таблиця 2

Зміни показників швидкості та витривалості учнів після закінчення навчання в ліцеї

№ п/п	Показники	ХЛОПЦІ				ДІВЧАТА			
		на поч. навчання	у кінці навчання	зміни	Р	на поч. навчання	у кінці навчання	зміни	Р
1.	Біг 30 м (с)	3.76	3.42	-0.34	<0.05	4.44	4.13	-0.31	<0.05
2.	Біг 60 м (с)	8.46	8.32	-0.14		9.44	9.67	-0.33	
3.	Біг 100 м (с)	13.75	13.22	-0.53	<0.05	16.08	14.88	-1.20	<0.05
4.	Темп рук (к-ть разів за 1 с)	6.1	6.53	+0.43	<0.05	5.6	6.07	+0.47	<0.05

№ п/п	Показники	ХЛОПЦІ				ДІВЧАТА			
		на поч. навчання	у кінці навчання	зміни	Р	на поч. навчання	у кінці навчання	зміни	Р
5.	Темп ніг (к-ть разів за 1 с)	5.54	6.12	+0.60	<0.01	5.6	6.11	+0.51	<0.05
6.	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	8.97	8.61	-0.36	<0.05	10.51	9.78	-0.72	<0.05
7.	Тест Кулера (м)	2472.1	2934.20	462.12	<0.01	2057.14	2457.42	400.28	<0.01
8.	Біг на 1000 (хв.,с)	-	-	-		4.25	3.53	-0.32	<0.05
9.	Біг на 2000 (хв.,с)	-	-	-		10.12	9.19	-0.53	<0.05
10.	Біг на 3000 (хв.,с)	12.58	11.19	-1.11	<0.05	-	-	-	

У дівчат також виявлено покращання результатів з усіх, без винятку, тестів рухової підготовленості, але у семи з них ці зміни не мали достовірного характеру. В 12 тестах (підйом тулуба, стрибок у висоту у місця, станова сила, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг на 30, 100, 1000, 2000 м, 12-хвилинному і човниковому бігу 4 x 9 м та бігу на місці) прирости були значними і мали достовірний характер (таблиця 1, 2).

Порівнюючи результати рухової підготовленості після одного року навчання і закінченні ліцею слід відмітити про значні якісні зміни у фізичній підготовленості, особливо у дівчат. Якщо після закінчення 10 класу достовірні зміни у дівчат були виявлені у шести тестах з 20, то у кінці навчання – 12.

Таким чином, не зважаючи на зниження темпів розвитку основних рухових функцій у дівчат цієї вікової групи, наші дослідження підтверджують дані (Л.М.Кузьомко, 1984; В.І.Лях, 1997), що при ціленаправленій роботі на розвиток фізичних якостей можливо добитися значних приростів у межах 10–30 %.

Аналізуючи результати виконання навчальних нормативів учнями, випускниками ліцею, треба відмітити, що 38 учнів склали всі навчальні нормативи з фізичного виховання тільки на “відмінно”. Навчальні нормативи для учнів ліцею в порівнянні з вимогами програми загальноосвітньої школи були штучно завищені в середньому на 12,5 відсотки.

Згідно з вимогами Державних тестів 34 учні випускного класу показали високий рівень фізичної підготовки і 6 – вищий за середній. 9 учнів стали призерами національних змагань, 7 виконали нормативи I, а 18 – II спортивного розряду. Нами виявлено покращання успішності учнів. Середній бал після першого року навчання становив 3.87, а в кінці навчання – 4,21. Зменшилася кількість простудних захворювань у випускному класі на 12.7% в порівнянні з 10 класом.

33 учні після закінчення ліцею вступили до вищих, 4 – до середніх навчальних закладів. Із них 30 випускників навчаються на факультеті фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету. Сім ліцеїстів склали сесію тільки на “відмінно”, ще 16 навчається на “добре” та “відмінно” і тільки один студент, випускник ліцею, мав у сесію незадовільну оцінку.

Таким чином, щоденні заняття фізичними вправами позитивно вплинули не тільки на рухову підготовленість учнів ліцею, особливо на розвиток витривалості, яка є базою для розвитку інших фізичних здібностей, але й покращили їхню успішність та стан здоров'я.

Усе вищезгадане підтверджує доцільність і необхідність створення та функціонування навчальних закладів для сільської молоді, де профільним навчанням є фізичне виховання та спорт.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Веселова Вікторія.* Деякі показники функціонального стану школярів, які проживають у зонах радіаційного контролю // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 1999.– № 1. – С.63–65.
2. *Волков В.М., Ромашов А.В.* Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11–14 лет // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С.5–6.
3. *Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.* Физиологические эффекты тренировки выносливости у детей младшего школьного возраста. – ТипФК, 1998. № 7.– С.13–15.
4. *Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.* К., 1996. – 31 с.
5. *Корон Юрій.* – Розвиток гнучкості у школярів // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С.28–35.
6. *Куземко Л.М.* Развитие выносливости и быстроты у девушек IX-X классов на уроках физической культуры. – Автор дис. на соиск. учен. степ. к.п.н. – М., 1984. – 24 с.
7. *Лях В.И.* Выносливость: основы измерения и методики развития // Физкультура в школе.– 1998.– № 1. – С..7–14.
8. *Лях В.И.* Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания. Двигательные способности // Физкультура в школе.– 1996.– № 2.– С.2–6.
9. *Лях В.И.* Силовые способности школьников. Основы тестирования и методики развития // Физкультура в школе.– 1997.– № 1. – С. 6–13.
10. *Лях В.И.* Скоростные способности: основы тестирования и методики развития // Физкультура в школе. – 1997.– № 3.– С.2–8.
11. *Ольшевський Володимир, Рощенко Віталій* – Як визначити кількість здоров'я школярів і збільшувати її // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 26–27.