

3. *Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт: Автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту. - Київ, 1999. – 40 с.*
4. *Метрологические и статистические основы двигательного тестирования. Метод. рекомендации /Сост. В.И. Синиговец. - Чернигов: ЧГПУ. – 40 с.*
5. *Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Рад. шк., 1988. - 288 с.*

*Надійшла до редакції 16.07.2002р.*

## **СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

**Гаркуша С.В., Осадчий О.В., Маслов В.М.**

**Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка  
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

***Анотація.** В статті розглядається проблема обмеження рухової діяльності та подаються результати дослідження стану фізичного розвитку школярів різних вікових груп, що не займаються регулярно фізичною культурою і спортом, порівняно зі спортсменами.*

***Ключові слова:** рухова активність, фізичний розвиток, рухове тестування.*

***Аннотация.** Гаркуша С.В., Осадчий А.В., Маслов В.Н. **Состояние физической подготовленности школьников различных возрастных групп.** В статье рассматривается проблема ограничения двигательной деятельности и подаются результаты исследования состояния физического развития школьников различных возрастных групп, которые не занимаются регулярно физической культурой и спортом, сравнительно со спортсменами.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, физическое развитие, двигательное тестирование.*

***Annotation.** Garkusha S.V., Osadchiy A.V., Maslov V.N. **Condition physical preparation of the schoolboys of various age groups.** In clause the problem of restriction of impellent activity is surveyed and the results of research of a condition of physical development of the schoolboys of various age groups move which are not engaged in regularly physical culture and sports, compared with the sportsmen.*

***Key words:** a motor performance, physical development, motional testing.*

Нестабільна економічна обстановка і як слідство зниження життєвого рівня населення, послаблення інфраструктури охорони здоров'я, освіти і культури помітно погіршили положення дітей, можливості їх життєзабезпечення, розвитку і соціалізації, ріст вартості життя привів до різкого зниження культури людей у ставленні до здоров'я. Становище дітей у країні із соціальної точки зору характеризується тим, що руйнується система оздоровчого відпочинку, дитячого спорту, дошкільного виховання, знижується якість освіти, намітилися негативні тенденції в соціальній сфері [4, 6].

Рівень здоров'я, фізичної підготовленості населення України на сучасному етапі розвитку не задовольняє поставлених вимог, а тому потребує розробки нових технологій використання засобів та методів їх підвищення.

Відповідно до вищевикладеного необхідно більш повно використовувати можливості, якими володіє система фізичної освіти для вирішення завдань зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності і виховання здорового стилю життя в школярів.

Для формування гармонійно розвиненої людини повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психічними особливостями. Важливою умовою нормального розвитку дитини, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте є рухова діяльність. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв та довголіття людини.

Рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності (праця, фізичні вправи) грає важливу роль в її житті, вона стала біологічною потребою [5, 8].

Через сукупність рухів, об'єднаних у цілісні дії, виявляється в кінцевому рахунку практично активне відношення людини до світу. За допомогою рухових дій людина задовольняє свої потреби і змінює самого себе.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціонально побудованого навчання. Внутрішню логіку процесу утворення й удосконалення рухової дії в таких умовах прийнято уявляти як послідовний перехід від знань та уявлень про дію до уміння виконати його, а потім – від уміння до навички. Можливість навчитись раціональним руховим діям (як і будь-яким іншим розумним діям) залежить від придбання вірних знань

про суть, правила і умови їх виконання, але перетворення знань у дію може відбутися лише на основі його практичного здійснення [2, 7].

Дуже важливим моментом в процесі фізичного виховання населення, а зокрема, дітей дошкільного віку є діагностика стану їх рухової функції. Засобами широкого спектру тестів, методик, функційних проб вимірюється і оцінюється все: від рухових здібностей до психоемоційних станів, від структури особистості до визначення статусу особистості в референтній групі.

Рухове тестування, як відомо, є основним методом визначення рухових можливостей людини. Теоретичні посилання створюють необхідність їх впровадження у всі форми фізичної культури [1, 8].

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості, як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів, використовуються показники, що характеризують розвиток рухових якостей [3]. Відомо, що основні рухові якості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість) можуть оцінюватися визначеним набором контрольних вправ, що відповідають основним вимогам стандартизації вимірів.

У комплексній програмі фізичного виховання учнів 1-11-х класів загальноосвітньої школи [9] рекомендуються наступні контрольні вправи і тести: швидкісні здібності (біг 30 м); координаційні (човниковий біг 4x9 м); швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця); витривалість (біг 5 хвилин); гнучкість (нахил уперед з положення сидячи); силові (підтягування на поперечині).

В учбово-тренувальних групах ДЮСШ на етапі початкової спеціалізації починається відбір у секції і при цьому великий інтерес викликають дані фізичного розвитку юних спортсменів як для відбору на амплу в ігрових видах спорту, так і для індивідуалізації процесу підготовки спортсменів.

У багатьох видах спорту найбільших успіхів на початковому етапі підготовки досягають добре фізично розвинені діти і тому динаміка фізичного розвитку юних спортсменів становить великий інтерес як для теорії, так і для практики спорту.

У зв'язку з цим, завданням нашого дослідження було вивчення стану фізичного розвитку школярів різних вікових груп, що не займаються регулярно фізичною культурою і спортом, порівняно зі спортсменами.

Для досягнення поставленої мети було проведено тестування прояву рухових якостей. В експерименті прийняло участь близько 60 школярів та 45 учнів, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом. Тестування проводилось в формі змагань.

В результаті порівняння показників рухового тестування школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом зі спортсменами було визначено середньостатистичні показники, які характеризували динаміку змін у кожній віковій групі (табл. 1, рис. 1-3).

Стан розвитку швидкісних якостей школярів та спортсменів визначали за показниками бігу на 30 м. Середньостатистичні показники результатів швидкісних якостей школярів молодшої вікової групи, що не займаються фізичною культурою та спортом, складають  $5,6 \pm 0,8$  с, у школярів, які регулярно займаються фізичною культурою та спортом, цей показник становить  $5,2 \pm 0,24$  с. У школярів середньої вікової групи цей показник становить відповідно  $5,47 \pm 0,34$  с та  $5,05 \pm 0,29$  с, у школярів старшої вікової групи –  $5,0 \pm 0,3$  с та  $4,71 \pm 0,41$  с.

Таблиця 1

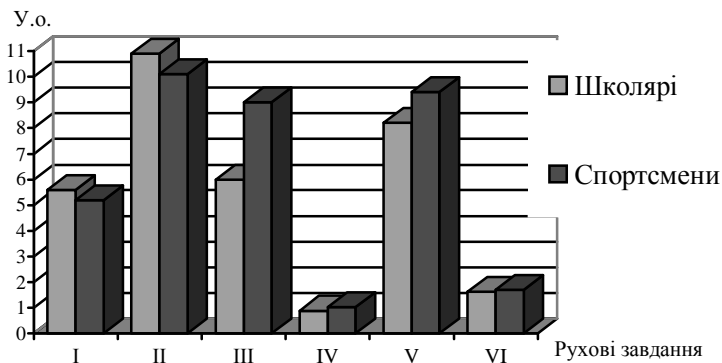
*Зміни показників фізичної підготовленості школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, та спортсменів різних вікових груп*

№	Вікові групи	Рухові завдання											
		Біг 30 м, с		Човнико-вий біг 4x9, с		Підтягу-вання, разів		Біг 5 хв., м		Нахл тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибок у довжину з місця, см	
		Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени
1	Молодша 10-12 р.	$5,6 \pm 0,8$	$5,2 \pm 0,24$	$10,9 \pm 0,56$	$10,1 \pm 0,42$	$6,0 \pm 2,7$	$9,0 \pm 2,4$	$890 \pm 170$	$1030 \pm 140$	$8,2 \pm 3,9$	$9,4 \pm 4,1$	$163 \pm 12,9$	$171 \pm 15,7$
2	Середня 13-14 р.	$5,47 \pm 0,34$	$5,04 \pm 0,29$	$10,4 \pm 1,11$	$9,84 \pm 0,9$	$8,4 \pm 3,9$	$12,8 \pm 2,6$	$1060 \pm 90$	$1110 \pm 110$	$10,8 \pm 6,9$	$15,8 \pm 2,8$	$187 \pm 13,4$	$195 \pm 12,2$
3	Старша 15-16 р.	$5,0 \pm 0,3$	$4,71 \pm 0,41$	$9,41 \pm 0,38$	$8,9 \pm 0,3$	$12,1 \pm 3,0$	$14,5 \pm 2,9$	$1120 \pm 110$	$1260 \pm 180$	$14,3 \pm 5,98$	$17,0 \pm 4,01$	$217 \pm 14,2$	$233 \pm 13,9$

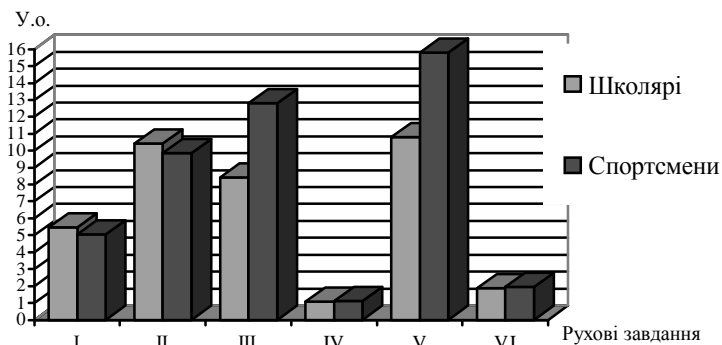
Спритність визначалася за результатами човникового бігу 4x9 м. Середній результат у школярів молодшої вікової групи становить  $10,09 \pm 0,56$  с, а у спортсменів –  $10,01 \pm 0,42$  с. У школярів середньої вікової групи цей показник складає  $10,4 \pm 1,11$  с, у спортсменів  $9,84 \pm 0,9$  с. У старшій віковій групі цей показник становить відповідно  $9,41 \pm 0,38$  с та  $8,9 \pm 0,3$  с.

Розвиток сили плечового поясу характеризували за результатами показників підтягування в висі. Середньостатистичні показники

результатів силових якостей школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, молодшої, середньої та старшої вікової групи –  $6,0 \pm 2,7$  разів,  $8,4 \pm 3,9$  разів та  $12,1 \pm 3,0$  разів. У спортсменів цей показник становить –  $9,0 \pm 2,4$  разів,  $12,8 \pm 2,6$  разів та  $14,5 \pm 2,9$  разів.



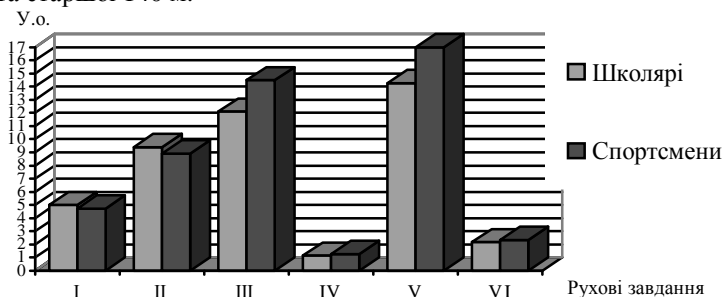
*Рис. 1. Середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, та спортсменів молодшої вікової групи: I – біг 30 м (с); II – човниковий біг 4x9 м (с); III – підтягування в висі (разів); IV – біг 5 хвилин (км); V – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); VI – стрибок у довжину з місця (м).*



*Рис. 2. Середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, та спортсменів середньої вікової групи. Примітка: позначення ті ж, що і на рис. 1.*

Різниця середніх показників школярів та спортсменів молодшої вікової групи з бігу на 5 хвилин становить 140 м, середньої вікової групи

50 м та старшої 140 м.



*Рис. 3. Середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, та спортсменів старшої вікової групи. Примітка: позначення ті ж, що і на рис. 1.*

Гнучкість визначалась за результатами виконання нахилів тулуба вперед з положення сидячи. Спортсмени молодшої вікової групи випереджають школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, за середніми показниками лише на 1,2 см, середньої – на 5 см та старшої – на 2,7 см.

Стан розвитку швидкісно-силових якостей школярів та спортсменів визначали за показниками стрибка у довжину з місця. Середньостатистичні показники результатів швидкісно-силових якостей школярів молодшої вікової групи становлять  $163 \pm 12,9$  см, середньої вікової групи –  $187 \pm 13,4$  см та старшої –  $217 \pm 14,2$  см. У школярів молодшої вікової групи, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом, цей показник становить  $171 \pm 15,7$  см, середньої –  $195 \pm 12,2$  см та старшої –  $233 \pm 13,9$  см.

### **Висновки**

1. Отримана інформація дозволяє зробити висновок про значний розкид показників і неоднорідність розвитку рухових якостей у кожній віковій групі школярів. Дані досліджень дають можливість оцінити середньостатистичні показники рівня сформованості рухових якостей різних вікових груп школярів, вивчити динаміку показників на основі тестування рухової підготовленості, формувати індивідуальний профіль фізичної культури з підготовкою рекомендацій для вчителів і тренерів з видів спорту.
2. Методика контролю рухових можливостей школярів повинна базуватись на інформативних показниках прояву їх рухової функції. Основними вимогами, які ставляться до результатів рухового

- тестування є комплексний підхід до визначення їх рухових якостей.
3. Розвиток рухових якостей школярів та юних спортсменів, які спрямовані на підвищення рівня їх фізичної підготовленості, повинні реалізуватися після визначення діагностичного статусу фізичних, анатомо-фізіологічних, психологічних, соціальних детермінантів їх розвитку. Постанова завдань розвитку рухових якостей повинна відповідати руховим можливостям, віковим, статевим особливостям дітей підліткового віку.
  4. У сучасних соціально-економічних умовах зростає необхідність більш повного використання можливостей, якими розташовує система фізкультурної освіти дітей і молоді для їхньої підготовки до самостійного життя. Одержання об'єктивної інформації про рівень рухової підготовленості школярів на різних етапах освіти є невід'ємною частиною діяльності з оцінки ефективності діючих і науковому обґрунтуванню нових навчальних програм з предмету "Фізична культура" у школі.

*Література:*

1. Ашмарин Б.А. Теорія і методика фізичного виховання. – М.: Просвіта, 1990. – 268 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 349 с.
3. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры // Физическая культура в школе. 1997, № 4.
4. Комков А.Г., Гуринович Е.Г., Зинченко М.В., Антипов Г.Л. Физическая активность, здоровье и стиль жизни школьников // Материалы международного конгресса "Физическая культура, спорт и здоровье нации". — СПб, 1996.
5. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // Теория и практика физической культуры. — 1998. — №6. — С. 2-7.
6. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. — 1998. — №6. — С. 21-24.
7. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. — М.: Просвещение, 1991. — С. 50-59.
8. Островская И.М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста. —М., 1963. — 232 с.
9. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура 1-11 класи. – К.: Перун, 1998. – 64 с.

*Надійшла до редакції 16.07.2002р.*