

4. Физкультура – против вредных привычек. За здоровый образ жизни / Под ред. В. М. Баранова. – К.: Здоровья, 1988. – 128 с.
5. Чаклин А.В. Как изжить вредные привычки / А. В. Чаклин. – М.: Знание, 1988. – 85 с.

**Вадим Гриців,  
Галина Усманова,**  
Чернігівський національний  
педагогічний університет  
імені Т. Г. Шевченка

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ МАЛОКОМПЛЕКТНОЇ ШКОЛИ**

**Постановка проблеми.** Відомо, що недостатня рухова активність школярів є однією з причин порушення постави, появи надлишкової ваги, зниження функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем та інших порушень у фізичному розвитку. Аналіз стану фізичного виховання школярів України свідчить, що у більшості з них традиційно не формується потреба піклуватись про власне здоров'я [4].

На даний час в Україні склалася критична ситуація за станом здоров'я дитячого населення. За даними Міністерства охорони здоров'я України близько 90% дітей, підлітків та юнаків мають різні відхилення у стані здоров'я, а 59% – незадовільну фізичну підготовленість. З кожним роком різко збільшується кількість учнів, яких за станом здоров'я відносять до спеціальної медичної групи. Серед найбільш розповсюджених захворювань переважають хвороби органів дихання (до 50%) і часті повторні гострі респіраторно-вірусні захворювання (90%), що є свідченням зниження опірності дитячого організму до несприятливих умов навколишнього середовища. Поруч з цим, у більшості школярів при відсутності захворювань виявляють функціональні відхилення, причинами яких є бурхливий темп фізичного дозрівання; вплив фізичних та розумових навантажень, які не відповідають можливостям дітей; несприятливі сімейно-побутові та економічні умови тощо [1].

З давніх-давен лікарі й філософи наголошували на необхідності фізичного навантаження для здоров'я людини. Тому не секрет, що захищати організм від «хвороб цивілізації», сприяти зміцненню і збереженню здоров'я можна шляхом використання засобів фізичної культури і спорту. Крім оздоровчого напрямку, цінність фізичної

культури полягає в освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях.

Для зміцнення і збереження здоров'я дітей, розвитку фізичних здібностей і якостей, формування наукового світогляду учнів у сфері фізичної культури, надзвичайної ваги набувають питання удосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання [6]. Особливо гостро це питання постає в умовах сучасної малокомплектної школи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Малокомплектна школа – дуже специфічне явище, це школа, яка має невелику кількість учнів. Такі школи зазвичай характерні для сіл та селищ міського типу. Класи тут формують з малою наповнюваністю, учні можуть бути різного віку, різної фізичної підготовленості. У малокомплектній школі вчитель одночасно може працювати не з одним, а з двома чи навіть трьома класами, відповідно за навчальними програмами різних класів. Незважаючи на безліч недоліків, перевагою таких шкіл є те, що через невелику кількість учнів вчителі добре знають кожного з них, отже, можуть застосовувати індивідуальні методи навчання [2].

Матеріальна база у таких школах, в переважній більшості, не відповідає вимогам та не забезпечує нормальних умов для уроків фізичної культури: відсутні спортивні зали чи відповідно пристосовані приміщення, недостатня кількість спортивного інвентарю тощо. Тому уроки фізичної культури часто проводяться на свіжому повітрі на пришкольній ділянці.

Перед вчителем малокомплектних шкіл постає проблема розв'язання наступних важливих завдань: необхідно будувати урочну і позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу в школі так, щоб склалися умови для успішного вирішення задачі зміцнення здоров'я учнів; урок фізичної культури разом із загальноприйнятими завданнями повинен сприяти зацікавленню дітей заняттями фізичними вправами і міг стимулювати учнів до самостійних занять як в школі, так і вдома [3].

**Метою роботи** було вивчити закономірності розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в умовах малокомплектної школи.

**Завдання:** розглянути основні фізичні якості – силу, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність, та особливості їх розвитку; дослідити проблеми малокомплектної сільської школи; підібрати і освоїти методики вивчення фізичних якостей дітей середнього шкільного віку; розробити рекомендації для розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в умовах малокомплектної сільської школи.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводились у 2012 – 2013 роках у с. Гриціївка Варвинського району та смт. Срібне Чернігівської області. Програми для учнів середніх класів з предмету «Фізична культура» складаються з наступних розділів: «Гімнастика», «Рухливі ігри», «Лижна підготовка», «Туризм», «Легка атлетика» [5]. У

дослідженні брали участь 2 групи учнів по 15 осіб віком 12–15 років, чоловічої і жіночої статі. 1-ша група – експериментальна (учні з малокомплектної школи с. Гриціївка Варвинського р-ну), 2-га група – контрольна (учні ЗОШ смт. Срібне). Учні контрольної групи займалися за стандартною програмою (легка атлетика, гімнастика, туризм та ін.), для учнів експериментальної групи на уроках фізичної культури використовувались лише модулі, які направлені на спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).

З метою дослідження розвитку фізичних якостей учнів, двічі – до та після експерименту, проводили тестування таких показників: сила, прудкість, гнучкість, спритність. Для тестування використовували стандартні методики: для вимірювання показників сили – підтягування на перекладині, стрибки, для спритності – човниковий біг 4x9, прудкості – біг 30 м, гнучкості – нахил вперед з положення сидячи.

Середній показник оцінки сили м'язів верхніх кінцівок у контрольній групі хлопців після експерименту збільшився на 14 %, у експериментальній групі – на 19 %. Кінцеві результати по групах достовірно відрізняються, про що свідчать показники математичної обробки отриманих даних. У контрольній групі дівчат середній показник оцінки сили м'язів верхніх кінцівок до експерименту становив 15,1 рази, після експерименту – 15,9 рази. У експериментальній групі цей показник після досліджень покращився на 29 %.

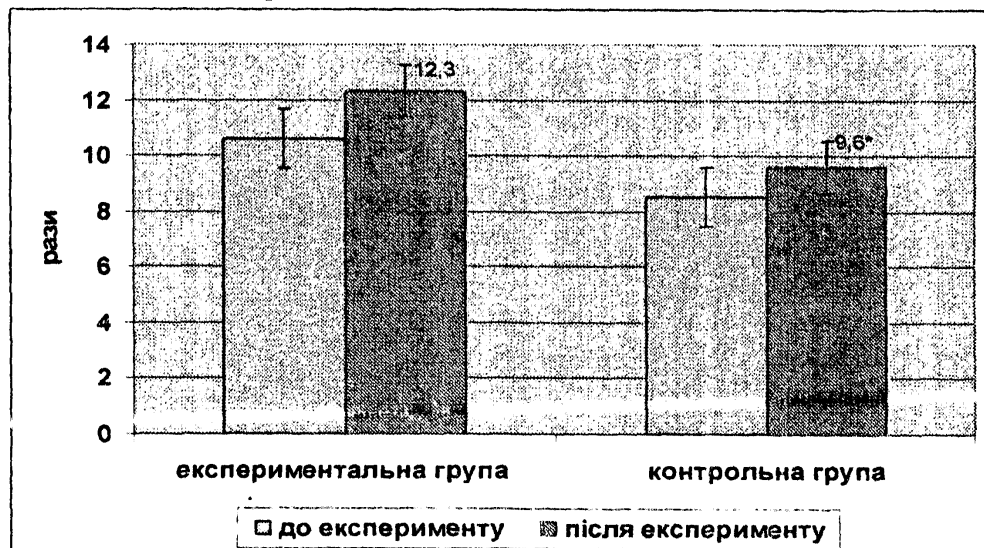


Рис. 1. Зміна показників рівня розвитку сили м'язів верхніх кінцівок хлопців 7-9 класів (педагогічний тест – підтягування на перекладині).  
\*– різниця між результатами достовірна ( $P < 0,05$ )

При оцінюванні розвитку сили м'язів нижніх кінцівок виявлено, що середній показник у контрольній групі хлопців після експерименту збільшився на 3,2%, в експериментальній групі – на 3,1%. У контрольній

групі дівчат середній показник оцінки сили м'язів нижніх кінцівок після експерименту збільшився на 1,6 %, в експериментальній групі – на 3,3%.

Після тестування учнів на прудкість нами виявлено, що середній показник оцінки прудкості у контрольній групі хлопців після експерименту збільшився на 1,6 %, в експериментальній групі – на 3,3 %. Результати по групах достовірно відрізняються. У дівчат контрольної та експериментальної груп після експерименту показник прудкості збільшився на 1,6%.

Середній показник оцінки гнучкості у контрольній групі хлопців після експерименту покращився на 13 %, в експериментальній групі – на 14%. У дівчат зміни цього показника дещо менші – у контрольній групі після експерименту він покращився на 9%, в експериментальній групі – на 10 %.

Після тестування учнів на спритність виявлено, що середній показник оцінки спритності у контрольній групі хлопців після експерименту збільшився 1,8%, в експериментальній групі – на 3,7 %. У контрольній та експериментальній групах дівчат цей показник після експерименту збільшився на 1,8 %.

**Висновки.** В умовах малокомплектної школи використання на уроках фізкультури у 7-9 класах більшої кількості занять з використанням спортивних ігор позитивно позначається на розвитку фізичних якостей учнів, особливо сили, прудкості та гнучкості.

### Бібліографія

1. Актуальні проблеми малокомплектної школи: матеріали науково-методичного семінару. – Вип. 1. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – 72 с.
2. Горчакова Л. П. Фізичне виховання в малокомплектній школі: Посібник для учителів / Л. П. Горчакова. – 2-е вид., доп. і перероб. – М.: Просвіта, 2003. – 160 с.
3. Максименко А. М. Основи теорії та методики фізичної культури / А. М. Максименко. – М.: Фізкультура і спорт, 1999. – 165с.
4. Мелешко В. Сільська малокомплектна школа як компонент освітнього округу: досвід і практика / В. Мелешко // Початкова школа. – 2012. – №10. – С. 49-51.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Д. В. Деменков, С. М. Дятленко, Н. С. Кравченко, О. М. Лакіза, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко. – К., 2009. – 46с.
6. Теорія і методика фізичної культури / За ред. Ю. Ф. Курамшина, В. І. Попова. – СПб.: СПбГАФК ім. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 374 с.