

УДК 37.011.3-052:6135

Сухінська В. О., Шиян О. І.
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів**ВИКОРИСТАННЯ СТАНДАРТИЗОВАНОГО «BEEP-TEST» ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ 9 КЛАСІВ**

Анотація. У статті розглянуто застосування стандартизованого тесту (Beep-test) для формування здоров'язберігаючої компетентності учнів 9-х класів. З'ясовано ставлення школярів до застосування стандартизованого тесту на уроках фізичної культури. Встановлено позитивне ставлення до застосування цього тесту як серед хлопців (70% опитаних) так і серед дівчат (60% опитаних) дев'ятих класів.

Окреслені причини, які перешкоджають дев'ятикласникам успішному виконанню тесту, зокрема: психологічні, організаційні, матеріально-технічні.

Ключові слова: здоров'язберігаюча компетентність, човниковий біг, учні, „Beep-test”.

Аннотация. Сухинская Вера Олеговна, Шиян Елена Илливна. Использование стандартизированного "beep-test" как средство формирования здоровьесохранной компетентности учеников 9 классов.

В статье рассмотрено применение стандартизированного теста (Beep test) для формирования здоровьесохранной компетентности учеников 9-х классов. Выяснено отношение школьников к применению стандартизированного теста на уроках физической культуры.

Установлено позитивное отношение к применению такого теста как среди ребят (70%), так и среди девушек (60%) девятих классов. Очерченные причины, которые препятствуют девятиклассникам успешному выполнению теста, в частности психологические, организационные, материально-технические.

Ключевые слова: Здоровьесберегающие компетентность, челночный бег, ученики, „Beep-test”.

Annotation. Vira Sukhinska, Olena Shyyan. Use of standardized "beep-test" as means of health-saving competence forming among students in 9th grades.

The article deals with the usage of the standardised Beep-test in health-saving competence forming among the students of 9th grades. The secondary school is the last stage of studying when the process of learning about health focused on physical activity development, maintenance and monitoring can be fully provided. While changing the system of physical education, its aims, objectives and structure, the issue of health-saving competences must not be left out. However, the comprehensive analysis concerning the usage of the standardised Beep-test in health-saving competence forming among the students of 9th grades has not been revealed by us.

The aim of the article is to study the attitude of the 9th grades students of secondary schools towards the usage of the standardised Beep-test at PE lessons as a means of health-saving competence forming and to outline the obstacles that obstruct students' running. The questionnaire conducted by us has revealed the positive attitude towards the usage of the test among the students (70% of boys and 60% of girls) and their interest in using of such test at PE lessons in order to develop stamina, cardiovascular and respiratory systems.

Despite the positive attitude of the students towards the usage of the test they listed the reasons which prevent them from completing the test successfully, such as personal (lack of strength of will, poor preparation to such activities by PE teachers, psychological unreadiness of the participants), and organisational (slippery gym surface, short distance among the students and a large number of the participants during the simultaneous race).

Key words: health-saving competence, shuttle run, students, "Beep-test".

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем у сучасних соціально - економічних та екологічних умовах України є збереження здоров'я дітей. На тлі несприятливої демографічної ситуації залишається високим рівень зниження рівня рухової активності та фізичної підготовленості молоді. Щораз більше фахівців, які займаються проблематикою здоров'я тривожить рівень захворюваності школярів[1,2,4,8].

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові –фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну.

Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Проблемним сьогодні на думку науковців є визначення цілей шкільного фізичного виховання. Період середньої школи є останнім етапом навчання, коли у широкому масштабі можна забезпечити процес навчання про здоров'я, скероване на розвиток, підтримку та відстеження рівня фізичної активності. Змінюючи систему фізичного виховання, його цілі, завдання, структуру, не можна оминати питання формування здоров'язберігаючих компетентностей [8].

Здоров'язберігаюча компетентність - цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [3].

Формування здоров'язберігаючої компетентності передбачає розвиток життєвих навичок та здорового способу життя що необхідно школярам у сучасних умовах (рис. 1) [4].



Рис. 1. Життєві навички, що впливають на здоров'я людини

Проте нами не виявлено комплексного аналізу проблеми, яка стосується формування здоров'язберігаючої компетентності з використанням „Beep-test” для учнів 9 класу, що і визначає *актуальність теми* та дозволило сформулювати мету нашої роботи.

Мета роботи:

виявити ставлення учнів 9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів до застосування стандартизованого тесту (Beep-test) під час уроків фізичної культури як засобу формування здоров'язберігаючої компетентності та окреслити причини, які перешкоджали школярам упродовж бігу.

Аналіз останніх публікацій.

Загально теоретичний рівень дослідження окресленої проблеми визначений низкою робіт з проблем освіти і здоров'я. Зокрема, питання охорони здоров'я, здорового способу життя та основ здоров'я розкрито у працях О. Єреська (2005), С. Страшка (2006), Т.Воронцової (2008), В. Пономаренка (2008) та ін. Проблему недостатньої освіти з питань здоров'я та здорового способу життя вивчали О. Шиян (2005), В. Пащенко (2006), В. Кузнєцов (2006), С. Мединський (2008) та ін

.Аналіз літературних джерел показав, що одним із засобів формування здоров'язберігаючої компетентності є стандартизований тест, під назвою “Beep-test”, який дозволяє розвивати витривалість, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи [5].

Сутність цього тесту полягає в тому, що учні долають відрізки із зростаючим темпом за заданим часовим сигналом, аж до відмови від участі у випробуванні або зниження темпу бігу. Школяр, має право відмовитися від участі на будь-якому етапі за власним бажанням. Стимулом для систематичних цілеспрямованих занять учня має бути співвідношення відстані, яку пробігла молода людина з рівнем витривалості[8].

Виклад основного матеріалу дослідження.

Організація дослідження. Методика передбачає проведення стандартизованого “Beep-test” на заняттях фізичного виховання. Учні долають 20-ти метрові відрізки, які означені конусами, у довільному темпі. Якщо учень добіжить до конуса швидше інших учасників, то повинен зачекати там, поки не почує наступний „звуковий сигнал”. Кожного разу для старту 20 метрів подається сигнал. Учні долають відрізки із зростаючим темпом за заданим часовим сигналом, аж до відмови (втоми) учасника змагань або зниження темпу його бігу, невідповідного до поданого сигналу[6].

Швидкість на початку досить повільна. Школяр продовжує біг між двома лініями, повертаючись при звуковому сигналі. Приблизно через одну хвилину, звук вказує на збільшення швидкості і звукові сигнали будуть ближчими один до одного. Це триває кожну хвилину (рівень).

Якщо лінію буде досягнуто до звуків гудка, учень повинен чекати, поки не почує звуковий сигнал, перш ніж продовжити. Якщо лінія не досягається до звукового сигналу, учень отримує попередження і повинен продовжувати працювати на лінії, потім повернути і спробувати наздогнати протягом двох «сигналів». Випробування припиняється, якщо школяр не досягає лінію (в межах 2-х метрів) протягом двох послідовних попереджень.

Нами було проведено опитування 60 учнів 9-х класів (30 юнаків та 30 дівчат) після проведеного бігу. На запитання: «Чи варто застосовувати “Beep-test” на уроках фізичної культури?»

70% юнаків та 60% дівчат дали схвальну відповідь, що свідчить про позитивне ставлення до запропонованого нововведення контролю за розвитком витривалості у школі. Важко визначитися із відповіддю на це запитання 20% юнакам та 10% дівчатам. Нами виявлені гендерні відмінності у відповідях учнів. Варто зазначити, що своє негативне ставлення до стандартизованого тесту висловили лише дівчата (30%). Нейтрально сприймають дане нововведення лише 10% юнаків (рис. 2).

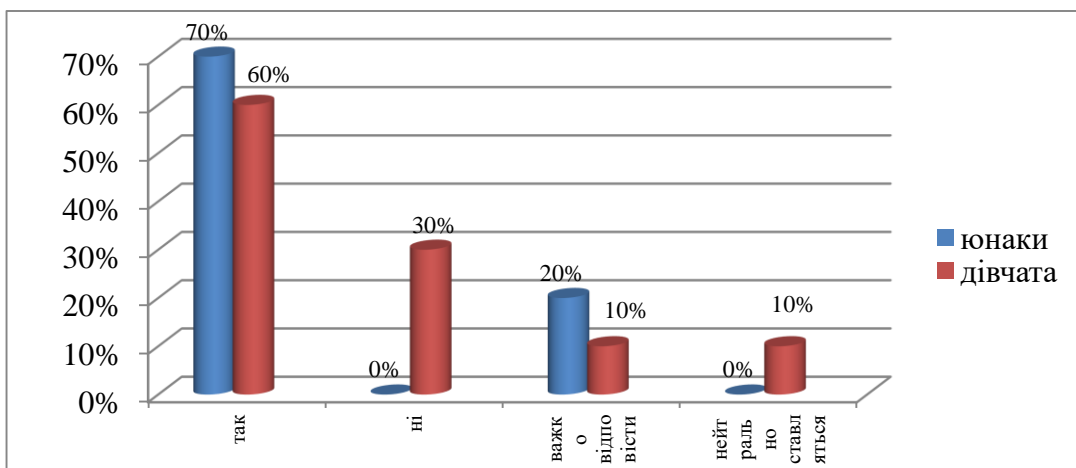


Рис. 2. Ставлення учнів 9 класів до застосування тесту під час уроків фізичної культури

На запитання: «Що перешкоджало Вам успішному виконанню „Beep-test“? 30% юнаків відповіли, що дистанція між 10 учасниками була дещо замалою. Така сама кількість респондентів вважають, що була слизька підлога спортивного залу (30%). Окрім цього 10% юнаків відмітили неготовність, як фізичну так і психологічну до проведення такого випробування, а також брак сили волі (рис. 3).

На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що для розвитку витривалості, серцево-судинної, дихальної систем учителями фізичної культури застосовується лише біг на довгі дистанції, брати участь в якому часто відмовляються старшокласники. Незначно відрізняють від відповідей юнаків відповіді дівчат: 40% вважають, що дистанція між учасниками була недостатньою, 30% вказують на брак сили волі та стільки ж на слизьку підлогу спортивного залу.

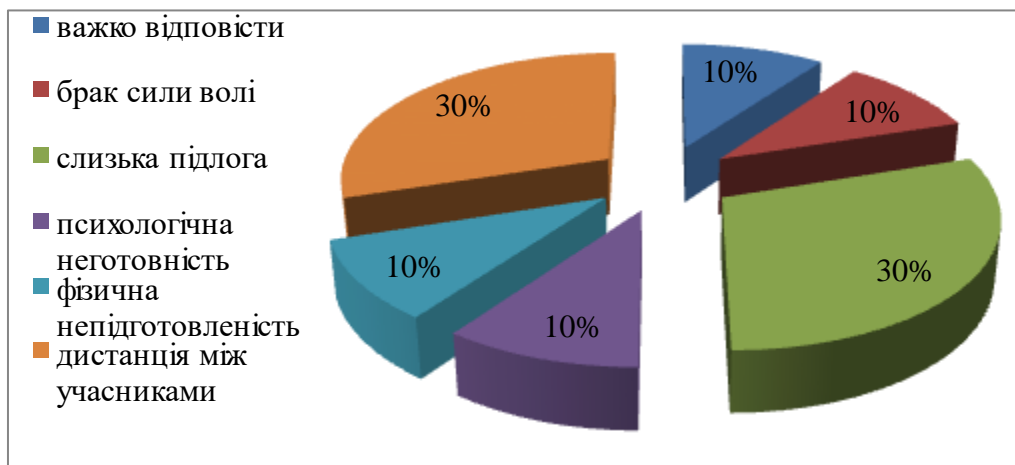


Рис. 3. Чинники, що перешкоджали юнаками пройти тест до кінця

На запитання: «Окресліть найвагомші причини Вашої відмови продовження бігу» 50% дівчат визначили, що це недостатньо часу на подолання дистанції та темп бігу та тривалість відпочинку не відповідав їхнім можливостям. Не встигали за темпом виконання бігу і 30% юнаків. Для 30% хлопців не вистачало дихання під час бігу, темніло в очах та не вистачало часу на подолання дистанції. Варто зазначити, що 10% юнаків найвагомшою визначили причину важкості у нижніх кінцівках.

Окрім вище описаного, учасники нашого дослідження вважали за потрібне наголосити, що при проведенні такого випробування слід приділити значну увагу організації проведення стандартизованого тесту, зазначивши, що якість виконання тесту була би вищою, якщо б покриття спортивного залу було менш слизьким або дане випробування проводити на трав'яному газоні (70% юнаків та 30% дівчат). Однакову кількість відповідей респондентів ми отримали щодо кількості учасників забігу. Як дівчата так і хлопці (30%) вважають, що варто зменшити кількість учасників. Слід зазначити, що 40% дівчат, які брали участь у дослідженні не знайшли недоліків у проведенні даного тесту.

Висновки. Таким чином, проведене нами опитування учнів 9-х класів показало, що школярі (70% юнаків та 60% дівчат) позитивно ставляться до використання стандартизованого тесту (Beep-test) та зацікавлені щоб подібний тест застосовувався під час уроків фізичної культури для розвитку серцево-судинної, дихальної систем та витривалості. Незважаючи на позитивне ставлення школярів до застосування цього тесту учні виокремили причини, які перешкоджають успішному виконанню цього тесту: особисті (брак сили волі, непідготовленість учителями фізичної культури до такого виду діяльності, психологічна неповність учасників) та організаційні (слизька підлога спортивного залу, недостатня дистанція між учасниками та завелика кількість в одночасному забігові).

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення думки учителів фізичної культури щодо необхідності застосування такого засобу для розвитку витривалості під час варіативного модуля

легкої атлетики.

Література

1. Здорова школа: рухова активність: [навч. посібн.] / О. І. Шиян, Н.С.Сороколіт, І. Х.Турчик – Л.: Кольорове небо, 2013. – 84 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2008. – 69 с.
3. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку життєвих навичок // ВООЗ. – Серія: Здоров'я в школі. – Документ 9. – К.: Кобза, 2004. – 85 с.
4. Шиян О. Впровадження державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді через зміст шкільних навчальних програм з фізичного виховання / О. Шиян // Збірник наукових праць Національної академії державного управління при Президенті України. – 2009. – Вип.2. – 266-272 с.
5. Dunn A.L. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial / A.L.Dunn, B.H.Marcus. – Kampert J.B. et. al. // In Jama, 1999. – P. 327-334
6. Shy'yan O., Sorokolit N., Suxins'ka V. Zastosuvannya „Beep-test” dlya formuvannya zdorov'yazberezny'x kompetentnostej uchniv (mizhnarodny'j dosvid) Moloda sporty'vna nauka Ukrainy: zb. tez dop. Vy'p. 21 : u 4-x t. – L'viv: LDUFK, 2017. – 125 s.
7. Shy'yan O.I. Problemy' vprovadzhennya variaty'vnoyi skladovoyi navchal'noyi programy' / O.I.Shy'yan, N.S.Kravchenko // Pedagogika, psy'xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy'xovannya i sportu. – Harkiv, 2012. – # 9. – S. 104-107.
8. Wybrane aspekty szkolnej edukacji zdrowotnej na przykladzie stylu zycia mlodziezy polsko-ukrainskiej / Emilian Zadarko, Zbigniew Barabas, Olena Shyyan // Lwow, 2014. – 152 s.

УДК 796.015.8 – 055.15

Сцісловський С. В.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ 15–16 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ

Анотація. Протягом двох навчальних років, а саме на початку навчання у десятому та одинадцятому класах, вивчали зміну основних фізичних якостей хлопців. При цьому, аналіз одержаних даних відбувався з урахуванням соматотипів хлопців. Виявлено певні схожі тенденції, але більшою мірою — особливості зміни досліджуваних фізичних якостей. Одержані дані дозволили встановити в хлопців із кожним наявним соматотипом фізичні якості, які у випадку цілеспрямованого впливу зростають на найбільшу величину, порівняно з іншими якостями, які вивчали.

Ключові слова: старша школа, хлопці, соматотип, динаміка, фізичні якості.

Анотация. Сцисловский С. В. Динамика показателей физической подготовленности юношей 14–16 лет с различными соматотипами. В течение двух учебных годов, а именно в начале десятого и одиннадцатого классов, изучали изменение основных физических качеств юношей. При этом, анализ полученных данных происходил с учетом соматотипов юношей. Выявлены определенные подобные тенденции, но в большей мере — особенности изменения исследуемых физических качеств. Полученные данные позволили установить у юношей с каждым существующим соматотипом физические качества, которые в случае целенаправленного воздействия увеличатся на наибольшую величину по сравнению с другими изучаемыми качествами.

Ключевые слова: старшая школа, юноши, соматотип, динамика, физические качества.

Annotation. Schislovsky S. V. The dynamics of physical preparation indicators of 15-16 –year - old boys with different somatotypes. According to the scientific sources, one of the effective markers, which allows to take into account the individual person's features during the studying the great amount physical condition indexes is a somatic type of complexion. In connection with it the ascertained experiment was hold.

Explored one of the component of physical condition, exactly the physical boys' training, who were pupils of the tenth and eleventh forms of the comprehension schools. Here at, the analysis of given data based with accounting of the available somatic types of the boys; physical training was formed by the main certified qualities and some coordination displays.

For the conducting of the research, the complex of adequate methods was used, which exactly belonged to general scientific, pedagogical, medico-biologic methods and the methods of mathematical statistics. The definite similar tendencies were determined by the conducted research.

The given facts allowed to determine the physical qualities, which in case of purposeful influence will increase for the biggest quantity in comparison with another under research qualities.

The given facts attest the necessity of taking into account the shown features of the boys' index change physical training with different somatotypes during the studying in the comprehension schools. It's necessary for increasing the effectiveness of purposeful influence on the physical qualities of such boys.

One of the way of determination such task could be the development of methods on the technology of the differential development physical qualities of the senior pupils during physical exercises in different forms of physical education, but first and foremost out of school and out of the school amateur actions.

Keywords: boys, somatotype, dynamics, physical qualities.