

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронов В. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / В. Воронов // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук. – теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2012. – №3. – С. 21–24.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – Киев, 2003. – 392 с.
3. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів: «Штабор», 1997. – 204 с.
4. Темченко В. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді / В. Темченко // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів. – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С. 103–106.
5. Ennis C.D. Physical Education Curriculum Priorities: Evidence for Education and Skillfulness. 2011, vol.63(1), pp. 5–18.
6. Jack H. Wilmore. Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.) / J.H. Wilmore, D.L. Costill, W.L. Kenney // Champaign, IL : Human Kinetics. – 2008. – 574 p.

Герасименко С. Ю., Максим'як В. М., Михаць Л. В.
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

У статті визначено рівень фізичної підготовленості школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 61,87% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості та 38,13% – середній, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 25,98% школярок, середній рівень – 63,9% та вищий за середній – 10,12%. Рівень фізичної підготовленості у дівчат відповідно до вікових норм є значно кращим, ніж у хлопців.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, фізичні якості, фізична підготовленість, педагогічне тестування.

Герасименко С.Ю., Максим'як В.М., Михаць Л.В. Определение уровня физической подготовленности школьников. В статье определен уровень физической подготовленности школьников в рамках учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учебном заведении. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что среди обследуемых ребят 61,87% имеют ниже среднего уровня физической подготовленности, 38,13% – средний, среди девушек ниже среднего уровня физической подготовленности имеют 25,98% школьниц, средний уровень – 63,9%, выше среднего – 10,12%. Уровень физической подготовленности у девушек в соответствии с возрастными нормами является значительно лучше, чем у ребят.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, физические качества, физическая подготовленность, педагогическое тестирование.

Gerasymenko S.Y., Maksymyak V.M., Mykhats L.V. Determination of level of physical preparedness of pupils. The article defines the level physical preparation the pupils are examined within the framework of educational-educating process of general schools. The analysis of the obtained results indicates that 61,87% of the examined boys possess lower than average level of physical preparation and 38,13% of them have the average level. Unfortunately, there were no boys with high and higher than average level of physical preparation. However, there were no pupils with a low level of physical preparation. It was determined that 25,98% of the studied girls have lower than average level of physical preparation, 63,9% of them possess an average level, and 10,12% of girls have higher than average level. It should be mentioned that there were girls neither with low nor with high level of physical preparation. The level of physical preparation due to age groups is considerably better in girls than in boys.

Key words: physical education, pupils, physical qualities, physical preparedness, teacher testing.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, особливо дитячого, яке пов'язане з дефіцитом рухової активності (Л.П. Сущенко, А.В. Сват'єв.). Однією з характеристик рухової активності є фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання, втілений у досягнутому рівні працездатності, сформованих фізичних якостях, які сприяють ефективній життєдіяльності людини, її фізичному здоров'ю (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, В.А. Леонова, Л.П. Сергієнко).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковий пошук свідчить, що проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи А. Гужаловського, З. Кузнецової, В. Пилиповича, В. Фарфеля та інших. Фізична підготовленість – це готовність учня до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності учнів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму. Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення при рекомендації рухового режиму, виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм [5, 11].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. **Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 9-х класів. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування,

методи математичної статистики. **Організація дослідження.** Дослідження проводилося на початку 2014/2015 навчального року. У дослідженні взяли участь 62 школярі 9-х класів (особи обох статей) однієї зі шкіл м. Дрогобича.

Для оцінки фізичної підготовленості були використані тести, шкільної програми з фізичної культури [7, 8] для школярів 9-х класів.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалась батарея тестів, що характеризує рівень розвитку наступних фізичних якостей:

- біг 60 м. (с.) – для визначення рівня розвитку швидкості;
- човниковий біг 4x9 (с.) – для визначення рівня розвитку спритності;
- нахил тулуба вперед (см.) – для визначення рівня розвитку гнучкості;
- стрибок у довжину з місця (см.) – для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – для визначення рівня розвитку сили у дівчат;
- підтягування на високій перекладині (кількість разів) – для визначення рівня розвитку сили у хлопців;
- біг 1500 м. (хв.) – для визначення рівня розвитку витривалості.

Умови виконання тестів відповідали загальноприйнятим методикам їх проведення. Результати тестування школярів оцінювалися згідно орієнтовних нормативів навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9-х класів [7]. Оцінка показників фізичної підготовленості школярів 9-х класів здійснювалась за 4 рівнями компетентності: низьким, середнім, достатнім, високим. Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась на основі індексів. З метою всебічної оцінки фізичної підготовленості учнів 9-х класів була використана експрес-оцінка запропонована Круцевич Т.Ю.[1].

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку швидкості визначався нами за показниками бігу на 60 м. Середньостатистичні значення результатів даного тесту в хлопців є середніми, а у дівчат – достатніми. Результати розподілу школярів за рівнем компетентності виконання тесту «біг 60 м.» дали змогу встановити, що у 35,86% він є низьким, 27,11% – середнім, а у 37,03% – достатнім. Хлопців із високим рівнем компетентності виконання даного тесту виявлено не було. Натомість серед дівчат відсутні ті, чий рівень компетентності оцінений як низький та середній, а 84,02% мають достатній та 15,98% – високий. Аналіз показників, отриманих в результаті виконання школярами тесту «біг на 1500 м.» хлопців та дівчат свідчить про середній рівень розвитку їхньої витривалості. Аналіз розподілу школярів за рівнем компетентності виконання тесту «біг 1500 м.» свідчить про те, що у 34,81% хлопців він є низьким, 54,4% – середнім, а у 10,79% – достатнім. Серед дівчат, котрі взяли участь у дослідженні низький рівень компетентності мають 3,25%, середній – 63,46% та достатній – 33,29%. Серед обстежуваного контингенту не було виявлено школярів, чий рівень компетентності виконання даного тесту був оцінений як високий. Аналіз середньостатистичних значень тесту «стрибок у довжину з місця» свідчить про достатній рівень розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості школярів обох статей. Результати вищезазначеного тесту свідчать про те, що серед хлопців 44,13% мають середній рівень компетентності виконання даного тесту, 55,87% – достатній. Слід зазначити, що серед школярів, які взяли участь у дослідженні не було виявлено тих, чий рівень компетентності виконання тесту був оцінений як високий. Натомість серед дівчат було виявлено 11,29% із середнім рівнем компетентності, 54,11% – із достатнім та 34,6% – із високим. Варто звернути увагу на те, що серед школярів, як хлопців так і дівчат, не було виявлено тих, чий рівень компетентності характеризується як низький.

Середньостатистичні значення тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» свідчать про достатній рівень розвитку гнучкості у хлопців та дівчат. Здійснений, на основі отриманих в ході дослідження даних, розподіл школярів за рівнями компетентності дав змогу виявити 8,92% дівчат із низьким рівнем компетентності, 6,32% хлопців та 15,29% дівчат із середнім рівнем компетентності, 70,27% хлопців та 43,12% дівчат із достатнім рівнем компетентності та 23,41% хлопців та 32,67% дівчат із високим рівнем компетентності виконання зазначеного тесту. Аналіз середньостатистичних значень тесту «човниковий біг 4x9 м.» свідчить про те, що школярі, які взяли участь у дослідженні мають середній рівень розвитку спритності. Розподіл школярів за рівнями компетентності виконання даного тесту, свідчить про те, що у 15,2% хлопців та 3,96% дівчат показники відповідають низькому рівню компетентності, 38,38% хлопців та 46,29% дівчат – середньому рівню компетентності, 32,5% хлопців та 38,14% дівчат – достатньому рівню компетентності та 13,92% хлопців та 11,61% дівчат – високому рівню компетентності. Для визначення рівня розвитку сили хлопців нами був використаний тест «підтягування на високій перекладині», а для дівчат – «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Показники індексів фізичної підготовленості школярів представлені в (Табл. 1), (Табл. 2).

Таблиця 1

Показники індексів фізичної підготовленості хлопців 9-х класів

Індекси фізичної підготовленості	Значення показників	
	\bar{x}	S
Швидкості, у. о.	3,54	0,18
Швидкісно-силовий, у. о.	1,09	0,07
Витривалості, у. о.	1,97	0,11

Таблиця 2

Показники індексів фізичної підготовленості дівчат 9-х класів

Індекси фізичної підготовленості	Значення показників	
	\bar{x}	S
Швидкості, у. о.	3,47	0,12
Швидкісно-силовий, у. о.	0,96	0,07
Витривалості, у. о.	1,76	0,09

Аналіз середньостатистичних показників рівня розвитку сили досліджуваного контингенту школярів, який ми визначали з допомогою тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», свідчить про те, що він є достатнім. Здійснений, на основі отриманих даних, розподіл школярів дав змогу виявити: низький рівень компетентності у 11,86%, середній – у 32,98%, достатній – у 38,95% та високий – у 16,21%. Оцінка рівня розвитку сили хлопців здійснювалась нами на основі тесту «підтягування на високій перекладині». Середньостатистичні значення даного тесту свідчать про достатній рівень розвитку сили у школярів. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед хлопців 29,11% володіють середнім рівнем компетентності виконання даного тестового завдання, а 70,89% – достатнім. Оцінка фізичної підготовленості школярів 9-х класів здійснювалась нами не лише на основі результатів виконання рухових тестів, а й за допомогою індексів: швидкості, витривалості та швидкісно-силового, оцінка яких здійснюється за п'ятьма функціональними рівнями: низьким, нижчим за середній, середнім, вищим за середній та високим. Результати індексу швидкості свідчать про те, що показники як хлопців, так і дівчат знаходяться на середньому функціональному рівні. Аналогічний функціональний рівень у школярів обох статей виявлений нами при розрахунку швидкісно-силового індексу. Аналіз результатів, отриманих при оцінюванні індексу витривалості свідчить про те, що результати хлопців знаходяться на нижчому за середній функціональному рівні, а дівчат – на середньому. З метою всебічної оцінки фізичної підготовленості обстежуваного контингенту була використана експрес-оцінка запропонована Круцевич Т.Ю. [1], яка передбачає п'ять рівнів градації: низький, нижчий за середній, вищий за середній, високий. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 61,87% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості та 38,13% – середній (Рис. 1). Нажаль, не було виявлено хлопців, які мають високий та вищий за середній рівень фізичної підготовленості, проте й не було виявлено школярів, які мають низький рівень.

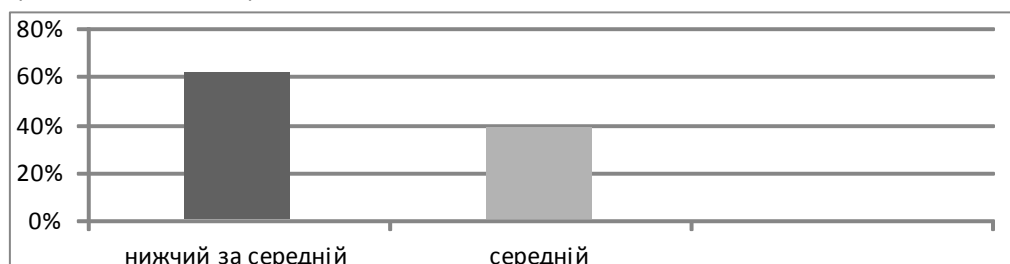


Рис. 1. Розподіл хлопців 9-х класів за результатами експрес-оцінки фізичної підготовленості за Т.Ю. Круцевич

Серед обстежуваних дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 25,98% школярок, середній рівень – 63,9% та вищий за середній – 10,12% (Рис. 2). Важливо відмітити, що серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено як низького, так і високого рівня фізичної підготовленості.

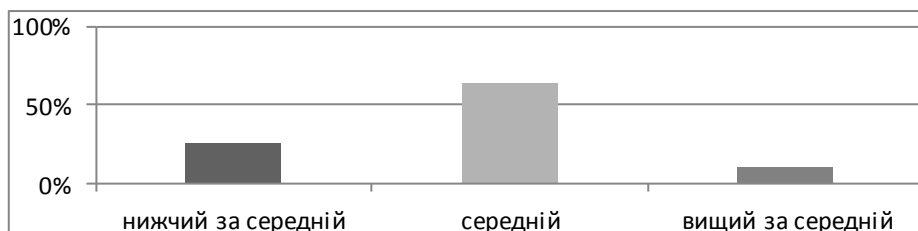


Рис. 2. Розподіл дівчат 9-х класів за результатами експрес-оцінки фізичної підготовленості за Т.Ю. Круцевич

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичної підготовленості учнів 9 класів.
2. Аналіз показників, отриманих в результаті виконання школярами тесту «біг 1500 м.» хлопців та дівчат свідчить про середній рівень розвитку їхньої витривалості. Значення результатів тесту «біг 60 м.» в хлопців є середніми, а у дівчат – достатніми. Аналіз середньостатистичних показників сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей школярів обох статей, свідчать про достатній рівень їх розвитку.
3. Результати індексу швидкості та швидкісно-силового індексу свідчать про те, що показники як хлопців, так і дівчат знаходяться на середньому функціональному рівні. Аналіз результатів, отриманих при оцінюванні індексу витривалості свідчить про те, що результати хлопців знаходяться на нижчому за середній функціональному рівні, а дівчат – на середньому.
4. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 61,87% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості та 38,13% – середній, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 25,98% школярок, середній рівень – 63,9% та вищий за середній – 10,12%. Рівень фізичної підготовленості у дівчат є вищим від хлопців, про що свідчать результати рухових тестів, розрахунок індексів та розподіл школярів за експрес-оцінкою фізичної підготовленості.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні повторних обстежень школярів 9-х класів упродовж навчального року для виявлення динаміки показників фізичного розвитку та на їх основі планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література. 2011. – 224 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Олімпійська література, 2001. – 369с.
3. Суцєнко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. / Л.П. Суцєнко – Запоріжжя: ЗДУ. 1999. – 324 с.
4. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник за заг. ред. Дятленка С.М. / К.: Літера ЛТД, 2011. 367 с.

5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
6. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи. – К.: Перун, 2004. – 274 с.
7. Barber B.K. Assessing the transitions to middle and high school / Brian K. Barber, Joseph A. Olsen // The Journal of adolescent research. – 2004. – vol. 19, № 1. – P. 3–30.
8. Kwak L. Associations between Physical Activity, Fitness, and Academic Achievement / Lydia Kwak, Stef P.J. Kremers, Patrick Bergman et al. // The journal of pediatrics. – 2009. – vol. 155, issue 6. – p. 914–918.

Герасименко С. Ю.¹, Лук'яненко М. І.¹, Подольський Адам.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, , Uniwersytet Rzeszowski, m. Rzeszow²

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

У статті визначено рівень фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі. Отримані нами у процесі дослідження дані показників фізичного розвитку школярів свідчать про те, що їх значення відповідають віковим нормам. Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 57,82% хлопців мають низький рівень фізичного здоров'я, 25,97% – нижчий за середній та 16,11% – середній. Серед обстежуваних дівчат 42,87% мають низький РФЗ, 41,21% – нижчий за середній. У 13,95% дівчат, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім. Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я учнів традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань учнів.

Ключові слова: школярі, здоров'я, антропометричні вимірювання, фізичний розвиток, масо-ростовий індекс, експрес-метод оцінки здоров'я, вікові норми.

Герасименко С.Ю., Лук'яненко Н.И., Адам Подольський. Определение уровня физического развития и соматического здоровья школьников. В статье определен уровень физического развития и соматического здоровья школьников в рамках учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учебном заведении. Полученные нами в процессе исследования данные показателей физического развития школьников свидетельствуют о том, что их значения соответствуют возрастным нормам. Данные распределения обследуемых по уровню физического здоровья (УФЗ) позволяют констатировать, что 57,82% ребят имеют низкий уровень физического здоровья, 25,97% – ниже среднего и 16,11% – средний. Среди обследуемых девушек 42,87% имеют низкий УФЗ, 41,21% – ниже среднего. В 13,95% девушек, принявших участие в исследовании, УФЗ является средним. Исследование проводилось с целью улучшения эффективности процесса физического воспитания. Полученные результаты будут базовыми при разработке благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья учеников традиционными и инновационными средствами физической культуры и спорта для удовлетворения запросов, потребностей и наклонностей учеников.

Ключевые слова: школьники, здоровье, антропометрические измерения, физическое развитие, массо-ростовой индекс, экспресс-метод оценки здоров'я, возрастные нормы.

Gerasymenko S.Y., Lukianchenko M.I., Adam Podolski. Determination of level of physical development and somatic health of pupils. The article defines the level of physical development and somatic health of pupils are examined within the framework of educational-educating process of general schools. It was used the method of assessing the level of physical health G.L. Apanasenko. The data on physical development of schoolchildren that we have obtained in the process of our research indicate that their values correspond to age norms. The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that 57,82% of boys show low level of physical health, 25,97% – lower than the average and 16,11% – average. Unfortunately, no boy among the surveyed displayed an average or high level of physical health. The results of our study show that 42,87% of the surveyed girls have low LPH, 41,21% – lower than the average. 13,95% of the girls under research have an average LPH. In our opinion, it is important to note that 1,97% of the schoolgirls display an above average LPH. The study was conducted in order to improve the efficiency of physical education. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for the preservation and enhancement of physical health of students both traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests and needs of your childrens.

Key words: pupils, health, anthropometric measurement, physical development, growth-weight index, express-method of health evaluation, age norms.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним з об'єктивних показників стану здоров'я. Рівень фізичного розвитку характеризує здоров'я дитини і благополучність її росту, враховує розміри та форму тіла, їх відповідність віковій нормі, а темп фізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної конкретної дитини [7]. Відомо, що темпи фізичного розвитку і ступінь соматичного здоров'я організму дітей шкільного віку обумовлюють їх наступний розвиток, стан захворюваності та рівень успішності в школі й у суспільстві. Фізичний розвиток відбувається своєчасно і повноцінно у тому випадку, коли вільний саморозвиток оптимально поєднується із спеціально організованим педагогічним процесом фізичного виховання [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними вибірових досліджень 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5% – нижче середнього, 22,6% – середній і лише 6,7% – вище середнього, а 0,8% – високий [4]. Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку школярів, свідчить про актуальність