

УДК 37.042.1 – 057.874

Дейнеко А. Х., Луценко Л. С., Капустіна Т. В.

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 11–12 РОКІВ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Мета: визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів 11–12 років, як об'єктивного показника здоров'язберезжувальної компетентності. *Матеріал:* у дослідженні брали участь учні загальноосвітньої школи м. Харкова. *Результати:* у статті розглянуто особливості фізичного розвитку учнів 11–12 років, виявлено рівень їх фізичної підготовленості і порівняно їх із загальноприйнятими нормативними показниками дітей даного віку. *Висновки:* проведено дослідження підтверджує, що традиційна система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є недостатньо ефективною щодо забезпечення оптимального рівня фізичного здоров'я школярів.

Ключові слова: здоров'язберезжувальна компетентність, фізичне виховання, учні 11–12 років, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до нормативно-правових документів – Конституції України, Законів України "Про освіту", "Про позашкільну освіту", Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки одним із пріоритетів державної освітньої політики є створення оптимальних умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, розвитку фізично здорової та духовно багаті особистості. Крім того, новим Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392), визначається, що в результаті отримання школярами загальної середньої освіти у них повинна бути сформована здоров'язберезжувальна компетентність. Проте сучасна практика засвідчує, що за час навчання у закладах загальної середньої освіти школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я внаслідок зниження рухової активності через недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в режимі дня, а також через відсутність у них належної мотивації до занять фізичними вправами [1; 2; 3; 4; 7]. У сучасній науково-методичній літературі аналізуються та пропонуються різні напрями удосконалення функціонування системи фізичного виховання школярів [5; 8; 12; 13; 14]. Очевидно, що для їх ефективного реалізації необхідно з'ясувати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Метою дослідження було проаналізувати особливості фізичного розвитку хлопців та дівчат 11–12 років і визначити рівень їх фізичної підготовленості.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукові та методичні джерела з питань особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 11–12 років.

2. Оцінити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 11–12 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати оцінки рівня фізичного розвитку хлопців та дівчат 11–12 років представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень фізичного розвитку хлопців та дівчат 11–12 років

Показники фізичного розвитку		Хлопці (n=40)	Дівчата (n=36)
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
1	Довжини тіла, см	140,0±9,2 (відповідає нормі) ¹	144,0±11,1 (відповідає нормі) ¹
2	Маса тіла, кг	41,0±11,9 (відповідає нормі) ¹	38,5±10,8 (відповідає нормі) ¹
3	Індекс Кетле, г/см	280,5±68,7 (відповідає нормі) ²	269,5±61,3 (відповідає нормі) ²
4	Обхват грудей, см	70,8±12,3 (відповідає нормі) ¹	71,3±11,5 (відповідає нормі) ¹

¹ – Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів [11].

² – Нормативні показники, представлені у праці Л. П. Сергієнка [10].

Проведений аналіз результатів оцінки фізичного розвитку учнів 11–12 років надає можливість сформулювати висновок про те, що середні антропометричні показники фізичного розвитку хлопців та дівчат (довжина тіла, маса тіла, індекс Кетле, обхват грудей) відповідають нормативним показникам дітей даного віку (табл. 1).

Результати оцінки рівня фізичної підготовленості хлопців та дівчат 11–12 років узагальнені у таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості хлопців та дівчат 11-12 років

Назва тесту		Хлопці (n=40)	Дівчата (n=36)
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Результати оцінки рівня силової підготовленості			
1	Піднімання ніг у висі (кількість разів)	14,8±8,3 (Вище: 30,0 % Нижче: 32,0 %)	13,5±6,4 (Вище: 40,0 % Нижче: 41,0 %)
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	17,2±9,5 (Вище: 40,0 % Нижче: 45,0 %)	7,4±4,5 (Вище: 30,0 % Нижче: 32,0 %)
Результати оцінки рівня швидкісно-силової підготовленості			
1	Стрибок вгору з місця (см)	25,2±6,5 (Вище: 40,5 % Нижче: 42,0 %)	23,8±4,6 (Вище: 26,0 % Нижче: 34,0 %)
Результати оцінки рівня швидкісних здібностей			
1	Біг на місці 5 с (кількість разів)	20,9±3,4 (Вище: 29,0 % Нижче: 28,0 %)	19,9±3,1 (Вище: 16,0 % Нижче: 34,0 %)
3	Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає (см)	19,4±10,2 (Вище: 33,0 % Нижче: 38,5 %)	24,9±13,9 (Вище: 8,5 % Нижче: 54,0 %)
Результати оцінки рівня гнучкості			
Шпагати (см) :			
1	правою	23,9±6,1 (Вище: 27,0 % Нижче: 38,0 %)	18,9±6,6 (Вище: 32,0 % Нижче: 36,0 %)
	лівою	24,9±5,6 (Вище: 23,0 % Нижче: 46,0 %)	18,8±6,7 (Вище: 38,0 % Нижче: 24,0 %)
1	поперечний	25,9±6,5 (Вище: 25,5 % Нижче: 39,5 %)	21,1±10,7 (Вище: 30,0 % Нижче: 52,0 %)
2	Викручування палиці (см)	77,9±11,4 (Вище: 42,0 % Нижче: 26,5 %)	72,9±14,4 (Вище: 24,0 % Нижче: 38,5 %)
Результати оцінки рівня координаційних здібностей			
1	Статична рівновага за методикою Яроцького (с)	12,8±6,1 (Вище: 31,0 % Нижче: 38,0 %)	13,4±5,0 (Вище: 22,5 % Нижче: 29,0 %)
2	Тест для оцінки рухової пам'яті (кількість спроб)	2,9±1,2 (Вище: 31,0 % Нижче: 29,0 %)	1,6±0,9 (Вище: 32,0 % Нижче: 28,0 %)
Результати оцінки рівня витривалості			
2	Гарвардський степ-тест (оцінка)	69,3±12,9 (Вище: 20,5 % Нижче: 66,0 %)	60,1±11,4 (Вище: 29,5 % Нижче: 47,5 %)

Визначення силових здібностей учнів 11–12 років відбувалося за допомогою тестів: "піднімання ніг у висі" й "згинання та розгинання рук в упорі лежачи". За першим тестом хлопці показали середній результат 14,8 разів, що оцінюється за нормативним показником за Л. П. Сергієнком [10] в 3 бали (за п'ятибальною шкалою). Однак, якщо порівнювати індивідуальні результати, показані учнями під час виконання цього тесту із середньо-груповим значенням, то необхідно констатувати, що йому відповідають лише 38,0 % хлопців, які навчаються у шостих класах. За другим тестом хлопці показали середній результат 17,2 рази, що відповідає низькому рівню їх компетентності у виконанні даної вправи [15]. Разом з тим необхідно відмітити, що лише 15,0 % учнів, які брали участь у тестуванні, показали індивідуальні результати, близькі до середньо-групового значення (табл. 2).

Визначення рівня швидкісно-силової підготовленості хлопців відбувалося за допомогою тесту – "стрибок вгору з місця". За цим тестом хлопці показали середній результат 25,2 см, що за нормативним

показником відповідає "середній" оцінці [15]. Кількість учнів, індивідуальні результати яких співпадають із середньо-груповим значенням, складає 17,5 %. Тестову вправу "біг на місці 5 с" шестикласники виконали з середнім результатом 20,9 разів, що відповідає оцінці "задовільно", згідно з нормативним показником В. Романенка [9]. Однак, якщо порівнювати індивідуальні результати хлопців, показані під час виконання бігу на місці 5 с, з середньо-груповим значенням, то необхідно констатувати, що йому відповідають 43,0 %. За другим тестом "хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає" учасники дослідження отримали середньо-групову оцінку "відмінно" (19,4 см). Однак, якщо порівнювати індивідуальні оцінки, показані учнями під час виконання цього тесту, з середньо-груповою, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 28,5 % хлопців (табл. 2). Під час виконання тестів на розвиток гнучкості "шпагатів на праву та ліву ногу" хлопці 11–12 років отримали середню оцінку 0 балів (табл. 2), а за "поперечний шпагат" – оцінку 4,0 бали за 10-ти бальною шкалою оцінювання [10]. Кількість хлопців, індивідуальні результати яких співпадають із середньо-груповою оцінкою під час виконання "шпагату на праву ногу" складає 35,0 %, "на ліву" – 31,0 %, "поперечний" – 35,0 %. У виконанні тестової вправи "викручування палиці", хлопці 11–12 років показали середній результат 77,9 см, що відповідає низькому рівню розвитку рухливості у плечових суглобах [9]. Необхідно відмітити, що кількість шестикласників, індивідуальні результати яких співпадають з середньо-груповим значенням, складає 31,5 %. Визначення розвитку координаційних здібностей відбувалося за допомогою тестів: "статична рівновага за методикою Яроцького", "тест для оцінки рухової пам'яті". У першому тесті учні показали середньо-групові результати з оцінкою "задовільно" (табл. 2). Однак, лише 31,0 % учнів з усієї групи показали індивідуальні результати, які співпадають з даною середньою оцінкою. За другим тестом учні шостих класів впорались із середнім результатом на оцінку 2 бали, що відповідає низькому рівню розвитку. При цьому 40,0 % хлопців показали індивідуальні результати, які співпадають з даною середньою оцінкою. Визначення рівня витривалості учнів відбувалося за допомогою Гарвардського степ-тесту. За виконання цього тесту хлопці отримали оцінку "середнє" (табл. 2). Слід відмітити, що лише 13,5 % хлопців показали індивідуальні результати, які співпадають з даною середньо-груповою оцінкою.

Як видно з представлених у табл. 2 матеріалів, дівчата 11–12 років у тесті "підняття ніг у висі" показали середній результат 13,5 разів, що оцінюється за нормативним показником за Л. Сергієнком [10] у 2 бали. Індивідуальні результати, які співпадають з даним середньо-груповим результатом, показали лише 19,0 % дівчат. Під час виконання вправи "згинання та розгинання рук в упорі лежачи" дівчата шостих класів показали середній результат 7,4 разів, що відповідає низькому рівню компетентності у даному виді фізичних вправ [15]. Разом з тим необхідно відмітити, що лише 38,0 % шестикласниць, які брали участь у тестуванні, показали індивідуальні результати, близькі до середньо-групового значення. За наступним тестом "стрибок вгору з місця" дівчата показали середній результат 23,8 см. За нормативним показником отриманий результат відповідає низькому рівню розвитку [9]. Однак, якщо порівнювати індивідуальні результати дівчат шостих класів, показані під час виконання цієї вправи, з середньо-груповим значенням, то необхідно констатувати, що йому відповідають 40,0 %. Вправу "біг на місці 5 с" дівчата виконали із середнім результатом 19,9 разів, що відповідає оцінці "задовільно" (табл. 2). Індивідуальні результати, які співпадають з даним середньо-груповим, складають 50,0 %. Тест "хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає" учениці виконали із середнім результатом 24,9 см, що відповідає оцінці "добре" (табл. 2). Індивідуальні результати дівчат, які співпадають з даною середньо-груповою оцінкою, складають 37,5 %. Під час виконання "шпагатів на праву та ліву ногу" шестикласниці отримали середню оцінку 0 балів (табл. 2), а за "поперечний шпагат" – оцінку 5 балів за 10-ти бальною шкалою оцінювання [10]. Індивідуальні результати, які співпадають з даною середньо-груповою оцінкою при виконанні "шпагату на праву ногу", складають 32,0 %, "на ліву" – 38,0 %, "поперечний" – 18,0 %. У виконанні тестової вправи "викручування палиці" дівчата показали середній результат 72,9 см, що відповідає низькому рівню розвитку рухливості у плечових суглобах [9]. Якщо порівнювати індивідуальний результат дівчат, показаний під час виконання даного тесту, з середньо-груповим, то слід зазначити, що йому відповідають лише 37,5 %. Тест для визначення "статичної рівноваги за методикою Яроцького" учениці шостих класів виконали з середнім результатом 13,4 с, що оцінюється "задовільно" згідно з нормативними показниками [10]. Індивідуальні результати учениць, які співпадають з даною середньо-груповою оцінкою, складають 48,5 %. Тест для "оцінки рухової пам'яті" група шестикласниць виконала з середнім результатом 1,6 спроби, що відповідає оцінці 3 бали за п'ятибальною шкалою. Разом з тим необхідно відмітити, що 40 % учениць, які брали участь у тестуванні, показали індивідуальні результати, близькі до середньо-групового значення. Для визначення рівня витривалості використовувався Гарвардський степ-тест. Середній результат за цим тестом у дівчат, які навчаються в шостих класах, склав 60,1 (оцінка "нижче середнього"). Індивідуальні результати дівчат, які співпадають з даною середньо-груповою оцінкою, складають лише 23,0 % (табл. 2).

Висновки. Узагальнені результати досліджень свідчать про те, що відомі в системі фізичного виховання школярів педагогічні підходи не забезпечують повною мірою необхідний (відповідно до наявних нормативів) рівень фізичної підготовленості учнів 11–12 років як основи здоров'язбережувальної компетентності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. У подальших розвідках планується розробити та науково обґрунтувати спеціальну методику, що сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Використані джерела

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3 (106). – С. 25–31.
2. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257–264.
3. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Булгаков Олександр Ігорович. – Х., 2014. – 227 с.
4. Гордійчук В. І. Морфофункціональний та руховий розвиток учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл / В. І. Гордійчук // Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології : матеріали VI Міжнар. наук. конф. – К., 2012. – С. 68.
5. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / А. Х. Дейнеко-Львів, 2016. – 20 с.
6. Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М. : Медицина, 1991. – 560 с.
7. Лисак І. Характеристика показників фізичного розвитку школярів середніх класів / І. Лисак // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2 (163). – С. 145–149.
8. Москаленко Н. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н. Москаленко, Д. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 81–85.
9. Романенко В. А. Двигательные способности человека : монография. – Донецк : Новый мир : УКЦентр, 1999. – 336 с.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : [навч. посіб.] / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.
11. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів / за заг. ред. Сердюка А. М. – К. : Казка, 2010. – 60 с.
12. Сутула В. А. Формирование физической культуры личности учащихся – приоритетная цель школьного физического воспитания / В. А. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля. – Луганськ, 2011. – № 4 (45). – С. 192–198.
13. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 19–24.
14. Угніч І. В. Концептуальні напрями вдосконалення шкільного фізичного виховання / І. В. Угніч // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С. 18–22.
15. Фізична культура в школі : навч. прогн. для 1–4, 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

Deineko A. H., Lutsenko L. S., Kapustina T. V.

INDICATORS OF PHYSICAL PREPARATION OF 11-12 YEARS PUPILS AS A COMPLEX PART OF HEALTH-PRESERVING COMPETENCE

Aim: to determine the level of physical development and physical fitness of 11-12 years old schoolchildren as an objective indicator of healthcare-saving competence. Material: the study was attended on pupils of the secondary school in Kharkiv. Results: in the article the features of physical development of pupils of 11-12 years old were considered, determined the level of their physical readiness and compared with the generally accepted normative children indicators of this age. Thus, the analysis of results indicates that the average anthropometric indicators of boys and girls physical development (body length, body mass, index Quetelet, chest girth) meet the standard indicators of children of school age. The results of a comprehensive evaluation of the physical fitness of 11-12 years pupils (boys and girls) in accordance with generally accepted valuation scales revealed that the development of power training, evaluated on tests "Raising the legs in the air" and "Flexion and extension arms in emphasis lying" corresponds to the average and low levels; the development of speed-strength readiness ("Jump up from the place") corresponds to the average level; the development of high-speed abilities is low ("Running in place of 5 seconds") and average levels ("Capture of the fallen Dietrich's gym"; development of flexibility ("Twine on the right leg", "Twine on the left leg", "Screw-up of the stick") – at a low level; the development of coordination abilities ("Static equilibrium by Yarotsky's method", "Test for evaluation of motor memory") – at a low level; development of endurance ("Harvard step-test") – low and medium level. In this regard, physical fitness is one of the components that determine the physical condition of the person and is an integral indicator of physical health. Research findings point to the need for new approaches to the organization of physical education of secondary school pupils. Conclusions: the study confirms that the traditional system of physical education in secondary schools is not sufficiently effective in providing the optimal level of physical health of schoolchildren.

Key words: *health-preserving competence, physical education, pupils of 11–12 years old, physical development, physical fitness.*

Стаття надійшла до редакції 05.03.2018 р.