ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Репневський С.М., Попов В.І.
Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту
Донбаська національна академія будівництва і архітектури

Анотація. В статті розглядаються результати дослідження фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Отримані результати порівнюються з належними показниками державних тестів. Основи здоров'я закладаються в дитячому і підлітковому віці. Планування та організація фізичного виховання потребує необхідність враховувати біологічну потребу дітей та підлітків у руховій активності. При цьому необхідно також враховувати, що тільки достатня рухова активність зростаючого організму – важлива умова фізичного розвитку, поліпшення фізичного і духовного здоров'я дітей та підлітків.
Ключові слова: фізичне виховання, школярі, фізична підготовленість, сила, прудкість, витривалість, спритність, гнучкість.
Аннотация. Репневский С.М., Попов В.И. Физическая подготовленность детей среднего школьного возраста. В статье рассматриваются результаты исследования физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Полученные результаты сравниваются с должными показателями государственных тестов. Основы здоровья закладываются в детском и подростковом возрасте. Планирование и организация физического воспитания требует необходимость учитывать биологические потребности детей и подростков в двигательной активности. При этом необходимо также учитывать, что только достаточное внимание физического и духовного здоровья детей и подростков.
Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, физическая подготовленность, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
Annotation. Repnevskiy S.M., Popov V.I. Physical fitness of middle age schoolchildren. The results of researches of physical fitness of schoolchildren are analyzed. The given results are compared with sufficient indexes of state tests. Bases of health are pawned at children's and teenage age. Planning and the organization of physical training demands necessity to take into account biological needs of children and teenagers for impellent activity. Thus it is necessary to take into account also, that only sufficient attention of physical and spiritual health of children and teenagers.
Keywords: physical education, schoolchildren, physical fitness, strength, quickness, agility, flexibility.

Вступ.

Сьогодні в Україні розроблена науково обґрунтована система фізичного виховання школярів, яка розрахована на залучення до фізичної культури дітей та підлітків. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, який здійснюють згідно державної програми. Він поєднується також з різними формами фізичної культури та спорту у режимі учбового дня та вільного часу школярів.

Система фізичного виховання базується на фізіологічних, психологічних та загальнопедагогічних закономірностях. Вона безперервно розвивається і удосконалюється з урахуванням потреб сучасного суспільства. Система фізичного виховання школярів покликана забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок дітей та підлітків.

При цьому процес фізичного виховання характеризується такими особливостями:

© Репневський С.М., Попов В.І., 2009

1. це спланований педагогічний процес, який передбачає активну діяльність вчителя;
2. це процес активної і свідомої участі учнів у вирішенні поставлених завдань по формуванню навичок, удосконаленню фізичних якостей, придбанню знань;
3. фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що сприяє розвитку морально-вольових якостей.

Планування та організація фізичного виховання потребує необхідність враховувати біологічну потребу дітей та підлітків у руховій активності. При цьому необхідно також враховувати, що тільки достатня рухова активність зростаючого організму – важлива умова фізичного розвитку, поліпшення фізичного і духовного здоров'я дітей та підлітків.

Однак спеціальні дослідження свідчать, що рухова активність школярів у теперішній час значно нижча належного рівня. Обумовлено це тим, що учбове навантаження у сучасній школі досягло граничного рівня. Це привело до порушення основних режимних моментів дня і тижня учнів, що стримує реалізацію біологічної потреби організму дітей і підлітків у руховій активності.

У цих умовах першорядне значення має раціональний режим навчання і відпочинку, відповідний гігієнічним вимогам. При цьому особливу роль повинно грати фізичне виховання, тому що тільки воно може сприяти зміцненню здоров'я дітей і підлітків, сприяти всебічному і гармонійному розвитку їх організму, досягненню високої фізичної підготовленості і працездатності протягом всього періоду навчання в школі.

Аналіз результатів досліджень та літературних даних свідчить, що недостатня увага до фізичного виховання у сім'ї та школі веде до зниження біологічної потреби організму дітей і підлітків у руховій активності [1, 2,4,5,6]. Внаслідок цього до 80% школярів мають негативні зміни у стані здоров'я, а юнаки не в змозі проходити військову службу. За наслідками досліджень, здоровими вважаються лише 10-15% дітей та юнаків 17-18 років [2,3,9].

Є загальновідомий факт, що основи здоров'я закладаються в дитячому і підлітковому віці. Формування здорового організму, уміння керувати ним, розвивати і удосконалювати його можливості - це показники здорового способу життя. Без сумніву у складній системі факторів, що впливають на стан здоров'я, фізичну підготовленість та працездатність дітей і підлітків, ведучу роль відіграє рухова активність [4,5,9].

При цьому відомо, що вікові зміни функціональних можливостей основних систем організму дітей і підлітків у вирішальній мірі впливають на вікові зміни рівня фізичних якостей. Слід зауважити те, що вони характеризуються неодночасністю і нерівномірністю їх розвитку. Неодночасність розвитку фізичних якостей виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень вже в підлітковому віці. Швидкісно-силові якості, витривалість до силових, статичних вправ і по відношенню до роботи, що виконується в умовах кисневого боргу, в найбільшій мірі виявляються лише по досягненню зрілості. Нерівномірність розвитку фізичних якостей полягає в тому, що в одні вікові періоди (сенситивні) відбувається бурхливий розвиток певної якості, а в інші - темпи його приросту сповільнюються або розвиток припиняється. Гетерохронність є однією з основних закономірностей процесу зростання і розвитку дитячого організму. Наявність відмінностей у віці, в статевому дозріванні і визначає цю гетерохронність.

Якщо в сенситивний період надавати педагогічні впливи на випереджальні в своєму розвитку органи і структури, то ефект в розвитку відповідних фізичних якостей значно перевищить результат, що досягається в періоди їх відносної стабілізації.

У рамках педагогічного процесу розвиток фізичних якостей здійснюється у двох основних напрямах:

- стимулюючий розвиток фізичних якостей;
- направлений розвиток фізичних якостей.

Стимулюючий розвиток виявляється в процесі формування рухових умінь і пов'язаний з навчанням дітей основам управління рухами. Направлений розвиток виявляється в підвищенні функціональних можливостей органів і структур організму, в поліпшенні їх взаємодій під час виконання добре освоєних вправ за допомогою зміни величини навантаження.

Здійснення індивідуального підходу в розвитку фізичних якостей – одна з важливих вимог принципу відповідності педагогічних впливів. Індивідуалізація в диференціюванні фізичних навантажень і режимів їх виконання, підбору складу засобів педагогічних впливів залежить від темпів біологічного дозрівання дітей і підлітків. У практиці фізичного виховання проблема індивідуалізації вирішується на основі поєднання загальнопідготовчого і спеціалізованого напрямів. Орієнтація на персональні відмінності дозволяє здійснювати особистий підхід, а загальні властивості, характерні різним індивідам, дають можливість направлено проводити групові заняття.

Робота виконана за планом НДР Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – визначити та оцінити показники фізичної підготовленості дітей середнього віку, які відвідували тільки учбові заняття з фізичного виховання згідно шкільної програми.

Гіпотеза – досягнення високої фізичної підготовленості дітей і підлітків в процесі навчання в школі залежить від багатьох чинників, в тому числі від ефективного учбового процесу по фізичному вихованню.

Завдання:

1. Визначити показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

2. Провести індивідуальну оцінку рівня розвитку сили, прудкості, витривалості, спритності та гнучкості підлітків.
3. Визначити ефективність впливу учбового процесу по фізичному вихованню на показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Фізична підготовленість визначалася у хлопчиків і дівчат, які відвідували тільки учбові заняття по фізичному вихованню згідно з шкільною програмою.

Було обстежено 69 школярів середнього шкільного віку (вік – 13 років).

В процесі виконання дослідження застосовувалися наступні методи:

Методи збору ретроспективної інформації. Аналіз та синтез літературних та методичних джерел, пов'язаних з плануванням та організацією роботи по фізичному вихованню у загальноосвітніх школах, а також вивчення програмних і нормативних документів, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту.

Методи збору поточної інформації:

а). Методика і оцінка виконання стандартних вправ за програмою для середньої загальноосвітньої школи [7].

б). Методика тестування і оцінка фізичної підготовленості школярів за програмою державних тестів [8].

в). Методика хронометражу.

г). Методика фіксації результатів за допомогою візуального спостереження.

д). Вимірювання результатів за допомогою пристосувань для вимірювання довжини.

3.Методи варіаційної статистики. Обробка матеріалу досліджень проводилася із застосуванням ЕОМ.

Результати дослідження.

Аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості школярів показав, що значна частина хлопчиків та дівчат не змогла виконати державні нормативи фізичної підготовленості, які характеризують витривалість, прудкість, силу, спритність, гнучкість. Так, виконання нормативу на витривалість (біг на 1500 м), що свідчить про розвиток загальної аеробної витривалості, стану серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем, опорно-рухового апарату, показало, що середній результат у хлопчиків дорівнює 8,4 хв. і може бути оцінений за нормативами державних тестів як „незадовільно".

Індивідуальний аналіз результатів дослідження витривалості у школярів цього віку показав, що тільки 19% хлопчиків виконали норматив на «4» і «5». У 11% хлопчиків витривалість була оцінена як «задовільно». У той же час незадовільні оцінки одержали 70% обстежених хлопчиків.

У дівчат 13 років середній результат у бігу на 1500 м дорівнював 9,3 хв., що за нормативами державних тестів можна оцінити як «задовільно».

При цьому добра і відмінна витривалість спостерігалась тільки у 22% обстежених дівчат, задовільна – у 19%, незадовільна – у 59 % випадків.

Результати дослідження свідчать також, що спостерігалися випадки, коли діти цього віку мають досить високі показники витривалості. Так, кращий результат у бігу на 1500 м дорівнював 6,3 хв. у хлопчиків і 7,3 хв. - у дів чат. У той же час були і дуже низькі результати: 11,6 хв. у хлопчиків і 11,4 хв. – у дівчат.

Істотну різницю між рівнем розвитку прудкості школярів середнього шкільного віку і державними нормативними вимогами показав тест на швидкість (біг на 60 м). Середній результат у хлопчиків був рівним 10,35 с., що за вимогами держаних тестів відповідає оцінці «незадовільно». При цьому тільки 8% хлопчиків виконали норматив на «4» і «5», 41% – на «3», 51% – на «2» і «1».

У дівчат цього віку середній результат бігу на 60 м дорівнював 10,8 с., що можна оцінити за нормативами державних тестів як «задовільно». Індивідуальний аналіз результатів дослідження показав, що тільки 6% дівчат виконали державні вимоги на «4» і «5», 56% – на «3», 38% – на «2» і «1».

Аналіз показників, що характеризують гнучкість стану м'язової системи тулуба, зв'язкового апарату хребетного стовпа, кульшових і колінних суглобів учнів середнього шкільного віку показав, що при виконанні нахилів тулуба вперед з положення сидячи середній результат у хлопчиків був рівний 9,4 см, що дорівнює «задовільній» оцінці за вимогами державних тестів. При індивідуальному аналізі було встановлено, що 43,2% хлопчиків виконали норматив на «4» і «5», 18,9% – на «3», 37,9% – на «2» і «1».

У дівчат цього віку при виконанні тесту на гнучкість середній результат був рівний 18,6 см, що оцінюється за державними вимогами як «добре». Разом з тим при індивідуальному аналізі було установлено, що тільки 56,3% дівчат одержали оцінку «4» і «5», 9,4% – «3», 34,3% – «2» і «1».

Аналіз інших показників фізичної підготовленості школярів 13 років показав, що середній рівень розвитку спритності, сили і силової витривалості м'язів черевного преса та спини, сили м'язів ніг і їх вибухової сили можна оцінити на «4» і «5». При цьому було також установлено, що значна частина як хлопчиків, так і дівчат (від 10% до 20%) не виконали державні нормативи фізичної підготовленості.

Таким чином, аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості учнів середніх класів, а також літературних даних, свідчить, що у школярів у цьому віці знижені порівняно з належними величинами показники, які характеризують розвиток основних фізичних якостей.

Результати наших досліджень також свідчать, що шкільний вік, як в цілому, так і в окремі його періоди, є сприятливим для розвитку багатьох рухових здібностей.

Вибираючи склад засобів і методів для розвитку фізичних здібностей школярів, необхідно

паралельно впливати як на органи і структури, що інтенсивно розвиваються, так і на ті, що у своєму розвитку тимчасово відстають. Виконання цієї вимоги є обов'язковим, оскільки її недотримання може негативно позначитися на темпах розвитку фізичних здібностей у наступні вікові періоди. Надмірний розвиток функцій одних органів гнітить подальший розвиток інших, а отже, гальмує розвиток відповідних фізичних здібностей.

Індивідуалізація процесу фізичного виховання – одна з важливих вимог принципу відповідності педагогічних впливів. Залежно від темпів біологічного дозрівання індивідуалізація в диференціюванні фізичних навантажень припускає обмеження параметрів механічної роботи, що зумовлюють ту або іншу функціональну активність органів і структур, а вибір засобів – обмеження біомеханічних параметрів рухових дій, що впливають на необхідні органи і структури. У процесі фізичного виховання орієнтація на індивідуальні та вікові особливості школярів є обов'язковою при індивідуальному підході, а загальні властивості, характерні для різних індивідів, дають можливість спрямовано проводити групові заняття.

Таким чином, проведений нами аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості школярів середнього віку свідчить, що фізичне виховання, яке проводиться за шкільною програмою, не в повній мірі вирішує задачі фізичного вдосконалення дітей і підлітків, недостатньо сприяє їх всебічному і гармонічному розвитку, а також про необхідність підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Однією з причин неефективної сучасної системи фізичного виховання школярів є недостатньо науково-обґрунтовані вікові нормативи фізичної підготовленості дітей і підлітків. Наукова розробка так званих «нормативів» фізичної підготовленості повинна будуватися для дітей і підлітків на основі не календарного, а біологічного віку.

Висновки.

1. Результати дослідження фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку свідчать, що у більшості школярів у цьому віці знижені порівняно з належними величинами показники, які характеризують розвиток основних фізичних якостей.

2. Аналіз результатів дослідження та літературних даних показав, що простежується чітко виражений зв'язок показників фізичної підготовленості з організацією фізичного виховання.

3. Існуюча система фізичного виховання у шкільних установах, як про це свідчать результати нашого дослідження, все ще далека від досконалості і не так ефективна, як того вимагають інтереси нашої держави.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Встановлені нами показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку можуть розглядатися як реальні і сприяти розробці та реалізації оптимальної програми з фізичного виховання школярів.

Література:

1. Шкребтій Ю.М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2005. – №10. – 246-249.
2. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 46 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ президента України №334/94 від 22.06.1994.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Теория и методика физического воспитания: Уч. для высш уч. завед. Физ. восп. и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – 272 с.
7. Основи здоров'я і фізична культура / Програма для навчальних закладів. 1 – 11 класи. – К.: Початкова школа, 2001.
8. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Каб. Міністрів України. Постанова від 15.01.1996 р., №80. Київ, 1996. – 31 с.
9. Сухарев А.Г. Состояние здоровья школьников и факторы его формирования // Гигиена и санитария. – 1982. – №5. – С. 70-72.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru