

Вплив факультативних занять з фізичної культури на рухову підготовленість підлітків, які проживають в сільській місцевості

Чижик В. В., Гордійчук В. І.

Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»

Анотації:

Мета: Розглянуто проблему рухової підготовленості сільських школярів. **Матеріал:** У формуючому педагогічному експерименті брали участь 32 сільських учнів тринадцяти років, контрольну групу становили 223 сільських школярів. **Результати:** Тенденція погіршення фізичної підготовленості учнів сільських шкіл вказує на наявність проблеми та недостатню розробку програмного та методичного забезпечення фізичного виховання сільських школярів. Розроблено і впроваджено в практику методику факультативних занять з фізичної культури для підлітків сільських загальноосвітніх шкіл з метою покращення їх фізичного стану. В експериментальній групі у хлопців та дівчат вірогідно збільшилась динамічна та статична силова витривалість та швидкість руху верхньої кінцівки. Дівчата, що займались факультативним заняттям з фізичної культури, були спритнішими у них також спостерігається тенденція до покращення вибухової сили та гнучкості. **Висновки:** Встановлено, що введення факультативів в процес фізичного виховання є одним з ефективних засобів покращення їх рухової підготовленості.

Ключові слова:

підготовленість, рухова, факультатив, сільська, школярі.

Чижик В. В., Гордійчук В.І. Влияние факультативных занятий по физической культуре на двигательную подготовленность подростков, проживающих в сельской местности. **Цель:** Рассмотрена проблема двигательной подготовленности младших школьников. **Материал:** В формирующего педагогического эксперименте принимали участие 32 сельских учеников тринадцати лет, контрольную группу составили 223 сельских школьников. **Результаты:** Тенденция ухудшения физической подготовленности учащихся сельских школ указывает на наличие проблемы и недостаточную разработку программного и методического обеспечения физического воспитания младших школьников. Разработаны и внедрены в практику методику факультативных занятий по физической культуре для подростков сельских общеобразовательных школ с целью улучшения их физического состояния. В экспериментальной группе в ребята достоверно увеличилась динамическая и статическая силовая выносливость и скорость движения верхней конечности. Девушки, занимающиеся факультативным занятием по физической культуре, были ловкими у них также наблюдается тенденция к улучшению взрывной силы и гибкости. **Выводы:** Установлено, что введение факультативов в процесс физического воспитания является одним из эффективных средств улучшения их двигательной подготовленности.

подготовленность, двигательная, факультатив, сельские, школьники.

Chyzyk V.V., Gordiychuk V.I. Influence of extracurricular physical training on motor preparedness of adolescents living in rural areas.

Purpose: the problem of motor readiness of younger students. **Material:** in the formative pedagogical experiment involved 32 rural students thirteen years, control group consisted of 223 rural schoolchildren. **Results:** the trend of deterioration of physical fitness of students in rural schools indicates a problem and the lack of software development and methodological support of physical education of younger students. Developed and put into practice the procedure elective physical training for adolescents in rural schools to improve their physical condition. In the experimental group increased significantly in children dynamic and static strength endurance and speed of movement of the upper limbs. Girls involved in elective classes in physical education, were shrewd they also tend to improve explosive power and flexibility. **Conclusions:** it was established that the introduction of electives in the process of physical education is one of the most effective means of improving their motor readiness.

fitness, motor, elective, rural, schoolchildren.

Вступ.

Урбанізація, клімато-географічні та соціально-економічні умови проживання дітей та підлітків впливають на їхню адаптацію до навколишнього середовища та на руховий розвиток, що потребує диференційованого підходу до організаційно-методичних засад фізичного виховання [15]. За науковими даними та результатами власних досліджень у сільських школярів порівняно з міськими виявлено низку функціональних, морфологічних та рухових особливостей розвитку [1, 20, 21, 26, 27]. Веселовою В.В. та Підвальною О.В. [6] виявлено, що лише 10% студенток які вступили до педагогічного університету займались спортом у школі і всі вони виявились міськими жителями. Тому пошук, розробка та використання ефективних форм, засобів і методів фізичного виховання, які сприяли би зміцненню здоров'я, розвиткові рухових якостей сільських учнів, вимагають сьогодні уваги науковців.

Аналіз напрацювань, які є в наявності, показує, що низка авторів [9, 23] не виявили суттєвих відмінностей в фізичному розвитку сільських і міських школярів. Інші автори [2, 4, 8, 14, 20 та ін.] стверджують про наявність таких відмінностей.

© Чижик В. В., Гордійчук В. І., 2014
doi: 10.6084/m9.figshare.1004106

Якщо у 60–80-х роках минулого століття такі науковці як Т.С. Криворучко [12], Є.А. Шапошніков [22] Г.І. Яковенко [24] Ю.Є. Савосін [17], говорили про зближення показників за основними ознаками у фізичному розвитку міських і сільських школярів, то сучасні дані засвідчують виразну протилежну тенденцію [15; 20, 26, 27, 28]. Зокрема, надлишкова маса вища серед сільських дітей США (25%, $p < 0.001$), порівняно з міськими (19%) [26]. Застаріла матеріально-технічна база, відсутність сучасних спортивних споруд, недоступність вибору спортивної секції, матеріальні й соціальні проблеми сільських жителів, не сприяють розв'язанню проблем формування інтересів, потреб та мотивів школярів із села до занять фізичними вправами й ведення здорового способу життя в подальшому [26; 27]. У сільських школярів існує проблема сезонної активності: вони активніші влітку, тоді як міські – значно активніші у зимовий період [27]. В. Хахуля та О. Бурла [20] керуючись результатами досліджень, на прикладі учнів Сумської області, вказують на тенденція погіршення фізичного розвитку учнів сільських шкіл. С. Приймак та Л. Кузьомко [15], у своїх дослідженнях також наголошують, що фізичний стан сільських дітей знаходиться на відносно низькому рівні на відміну від міських.

Досліджуючи учнів Сумської області В. Хахуля

та О. Бурла [20] прийшли до висновку, що тенденція погіршення фізичної підготовленості учнів сільських шкіл вказує на наявність проблеми та недостатню розробку програмного та методичного забезпечення фізичного виховання сільських школярів.

Великий інтерес представляє одночасне вивчення фізичного розвитку міських і сільських школярів в одному і тому ж регіоні, виконаними одними і тими ж дослідниками. Проте таких досліджень в нашій країні проведено дуже мало [1, 3, 14, 19, та ін.]. Зазначається, що існуючі педагогічні підходи до фізичного виховання сільських школярів не враховують вікові, статеві особливості сільських дітей [20].

Отже, зміцнення здоров'я учнів сільських шкіл шляхом оптимізації навчально-тренувального процесу на сьогодні є одним з актуальних завдань. Окрім того потребує розробки проблема мотивації сільських школярів до занять фізичними вправами. Зазначається, що заняття фізичною культурою можна зробити більш привабливими та цікавими за рахунок факультативної (гурткової, секційної) роботи [11]. Тому дослідження впливу факультативних занять на рухову підготовленість сільських підлітків є актуальними і потребують детального вивчення.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.2.7.1 п «Фізична працездатність та її сомато-вегетативне і моторне забезпечення у різних контингентів дітей і підлітків» (номер держреєстрації 0107U001186).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: вивчити вплив авторської методики факультативних занять з фізичної культури на рівень рухової підготовленості сільських підлітків.

Методи та організація досліджень: У формуючому педагогічному експерименті брали участь 32 учні тринадцяти років села Видерта Камінь – Каширського району Волинської області. В склад контрольної групи входили 223 школяра Камінь – Каширського, Ратнівського та Рожищенського районів.

Підлітки, які ввійшли до експериментальної групи, крім двох з половиною годин фізичної культури на тиждень, передбачених комплексною шкільною програмою, займалися додатково на факультативі з фізичної культури 1 раз на тиждень у післяурочний час, у вільні від уроків фізкультури дні. Програма додаткових тренувань експериментальної групи включала переважно вправи на розвиток аеробних можливостей – тривалий малоінтенсивний біг, легкоатлетичні елементи, кросову та лижну підготовку, спортивні та рухливі ігри. Тривалість аеробної роботи поступово підвищувалася з 5 хв на початку до 30 хв у кінці навчального року. Навантаження виконувалося при частоті пульсу 130-150 уд/хв. Така робота забезпечує інтенсивність енергетичних процесів у підлітків близько 50% МПК і відноситься до зони помірної інтенсивності, яку рекомендують для розвитку витривалості у підлітків [10, 13]. До заняття, після найбільш

напруженої роботи і в кінці заняття учні організовано самостійно контролювали пульс, потім підрахунок повторювався через 5 хв після закінчення уроку. Відповідно до отриманих таким чином даних оперативно коригувалась індивідуальна інтенсивність навантажень у процесі заняття.

Фізична підготовленість школярів вивчалася за тестами «Єврофіт» [25]. Використовували такі методи тестування рівня фізичної підготовленості підлітків. Тест «Частота постукувань» застосовували для вимірювання швидкості руху верхньої кінцівки, і за його результатами оцінювали частоту локальних рухів. Тест на рівновагу «Фламінго» застосовували для вимірювання статичної рівноваги. Він полягає в балансуванні на одній нозі на підставці певного розміру. Результатом тесту було число спроб, які школяр затрачав на те, щоб зберегти стійке балансування на опорі протягом 1 хв. Тест «Рухливість в кульшовому суглобі» (Sit and Reach – SAR) використовували для вимірювання гнучкості. Він полягав, у тому, що досліджуваній згинаючись в кульшовому суглобі, підсовував руки вперед поклавши їх на дошку, переміщуючи лінійку. Результат тесту оцінювався в см. Для тестування спритності використовували «Човниковий біг» (10×5м). Виконували у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотом на обмежувальних лініях. Оцінка: час виконання 5 повних циклів (туди і назад) в секундах. Тест «Утримування тіла на перекладині» виконувався так: з положення «вис на перекладині на прямих руках» зігнути руки в ліктьових суглобах і торкнутись підборіддям перекладини. Оцінка тесту: час утримування школяра на перекладині (в сек.). Тест „Стрибок в довжину з місця» виконувався у три спроби, зараховувалась краща. Для вимірювання динамічної силової витривалості м'язів тулуба призначений тест «Підйом в сід з положення лежачи на спині». Протягом 30 с потрібно зробити максимальне число повторень. Оцінюється число повних циклів (лягти – встати) за 30 с. Наприклад, 15 повних циклів оцінюється як 15.

Результати дослідження.

Відомо, що рівень фізичної працездатності організму дітей і підлітків залежить від комплексу факторів. Провідна роль серед яких належить фізичному вихованню і способу життя. Впровадження додаткових занять в процес фізичного виховання школярів створює умови для підвищення рівня фізичної працездатності, а значить, і стану здоров'я, що підтверджується дослідженнями В. Романюка при впровадженні додаткового уроку з футболу [16].

Тест «Підйом в сід з положення лежачи на спині» призначений для вимірювання сили і силової витривалості м'язів тулуба. Вивчення динамічної силової витривалості за цим тестом у 13-річних учнів сільських ЗОШ з факультативними заняттями з фізичної культури показало її вірогідне збільшення ($p < 0,05$) в обох експериментальних групах на 9,2 % у хлопців і на 16,6 % у дівчат (табл. 1, рис. 1).

Вірогідне збільшення на 18,8 % ($p < 0,05$) у хлопців

і високо вірогідне збільшення на 45,9 % ($p < 0,01$) у дівчат статичної силової витривалості за тестом «Вис на зігнутих руках» мали експериментальні групи, порівняно з контрольними (табл. 1, рис. 1).

Розвиток швидкісно-силових якостей вивчали за результатами стрибка у довжину з місця. У цій тестовій вправі кінцевий результат залежить від потужності руху в момент відриву тіла від опори, тобто від більшої сили, що проявлена за короткий час. Суттєвої різниці в експериментальній та контрольній групах підлітків ($p > 0,05$) у розвитку вибухової сили за тес-

том «Стрибок у довжину з місця» не виявлено, хоча у дівчат експериментальної групи спостерігається тенденцію до збільшення цієї якості на 4,9 % (табл. 1, рис. 2). Тест «Частота постукувань» застосовується для вимірювання швидкості руху кінцівки, і за його результатами оцінюється такий прояв швидкісних здібностей дітей, як частота локальних рухів. Швидкість руху верхньої кінцівки за тестом «Частота постукувань» була статистично достовірною вищою у підлітків з експериментальним факультативним заняттям, у хлопців на 12,3 % ($p < 0,001$) та у дівчат на 13,7 %

Таблиця 1

Розвиток рухових якостей та сенсомоторних функцій сільських підлітків 7 класів експериментальної та контрольної груп після формульованого дослідження

Показник	Стать	Група	n	X	Sx	S	V %	± %	t	P
Динамічна силова витрив. за тестом «Підйом в сід з положення лежачи за 30 с», кількість раз.	Хлопці	Контрольна	112	24,5	3,6	0,3	14,5	9,2	2,072	<0,05
		Експериментальна	18	26,7	4,4	1,0	16,4			
	Дівчата	Контрольна	111	17,8	3,3	0,5	18,8	16,6	2,153	<0,05
		Експериментальна	14	20,7	4,7	1,3	22,7			
Статична силова витривалість за тестом «Вис на зігнутих руках», с	Хлопці	Контрольна	112	19,7	9,2	0,87	46,97	18,8	2,359	<0,05
		Експериментальна	18	23,4	5,5	1,30	23,68			
	Дівчата	Контрольна	111	6,5	4,7	0,77	71,71	45,9	2,763	<0,01
		Експериментальна	14	9,5	2,9	0,76	29,98			
Вибухова сила за тестом «Стрибок у довжину з місця», см	Хлопці	Контрольна	112	176,4	21,2	2,01	12,04	-1,8	-0,810	>0,05
		Експериментальна	18	173,2	14,1	3,33	8,16			
	Дівчата	Контрольна	111	153,6	24,4	4,00	15,86	4,9	1,161	>0,05
		Експериментальна	14	161,1	18,8	5,03	11,69			
Швидкість руху верхньої кінцівки за тестом «Частота постукувань», с	Хлопці	Контрольна	112	15,2	2,0	0,19	12,94	-12,3	-4,133	<0,001
		Експериментальна	18	13,3	1,7	0,41	13,09			
	Дівчата	Контрольна	111	15,2	2,5	0,40	16,12	-13,7	-3,040	<0,01
		Експериментальна	14	13,1	2,1	0,55	15,78			
Гнучкість за тестом «Нахил вперед з положення сидячи», см	Хлопці	Контрольна	112	21,3	6,3	0,60	29,68	1,3	0,386	>0,05
		Експериментальна	18	21,6	1,7	0,41	8,05			
	Дівчата	Контрольна	111	24,6	4,0	0,66	16,21	8,2	1,498	>0,05
		Експериментальна	14	26,6	4,4	1,18	16,56			
Рівновага за тестом «Фламінго», кількість спроб	Хлопці	Контрольна	112	14,4	4,4	0,41	30,19	2,7	0,626	>0,05
		Експериментальна	18	14,8	2,0	0,47	13,35			
	Дівчата	Контрольна	111	11,1	3,5	0,58	32,01	-0,5	-0,054	>0,05
		Експериментальна	14	11,0	3,5	0,95	32,18			
Спритність за тестом «Човниковий біг» 4x9 м, с	Хлопці	Контрольна	112	16,9	1,2	0,11	7,03	-1,4	-1,008	>0,05
		Експериментальна	18	16,7	0,9	0,21	5,33			
	Дівчата	Контрольна	111	18,4	1,2	0,20	6,47	-3,9	-2,369	<0,05
		Експериментальна	14	17,7	0,9	0,23	4,92			

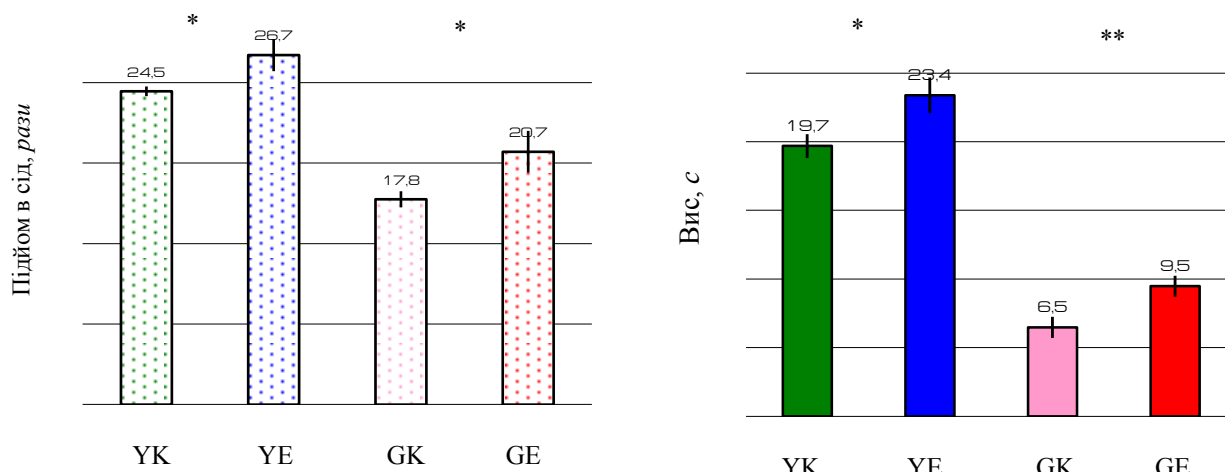


Рис. 1. Розвиток динамічної та статичної силової витривалості у сільських підлітків 7 класів експериментальної та контрольної груп після формувального дослідження: YK – юнаки, контрольна група; YE – юнаки, експериментальна група; GK – дівчата, контрольна група; GE – дівчата, експериментальна група.

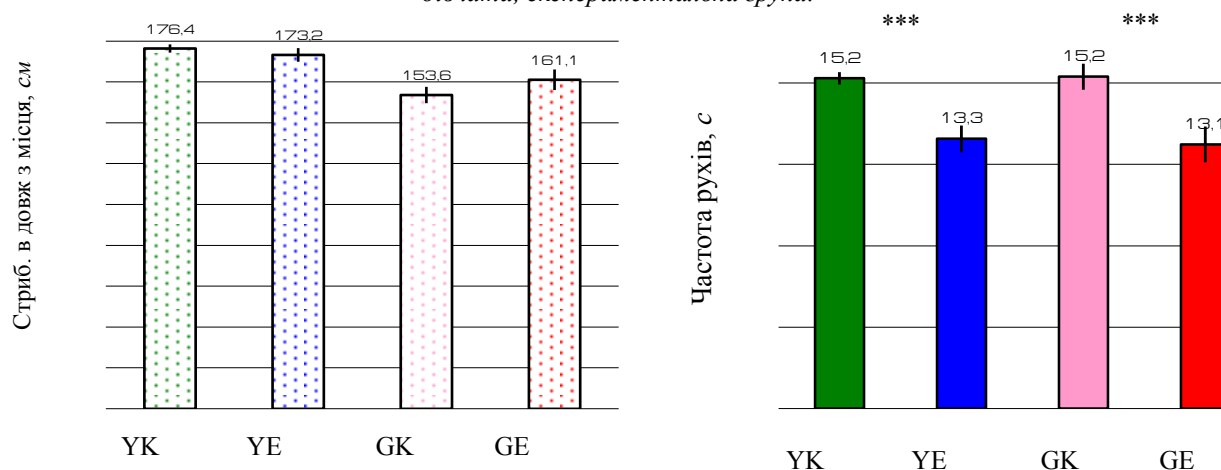


Рис. 2. Розвиток вибухової сили та частоти рухів верхньої кінцівки у сільських підлітків 7 класів експериментальної та контрольної груп після формувального дослідження: YK – юнаки, контрольна група; YE – юнаки, експериментальна група; GK – дівчата, контрольна група; GE – дівчата, експериментальна група.

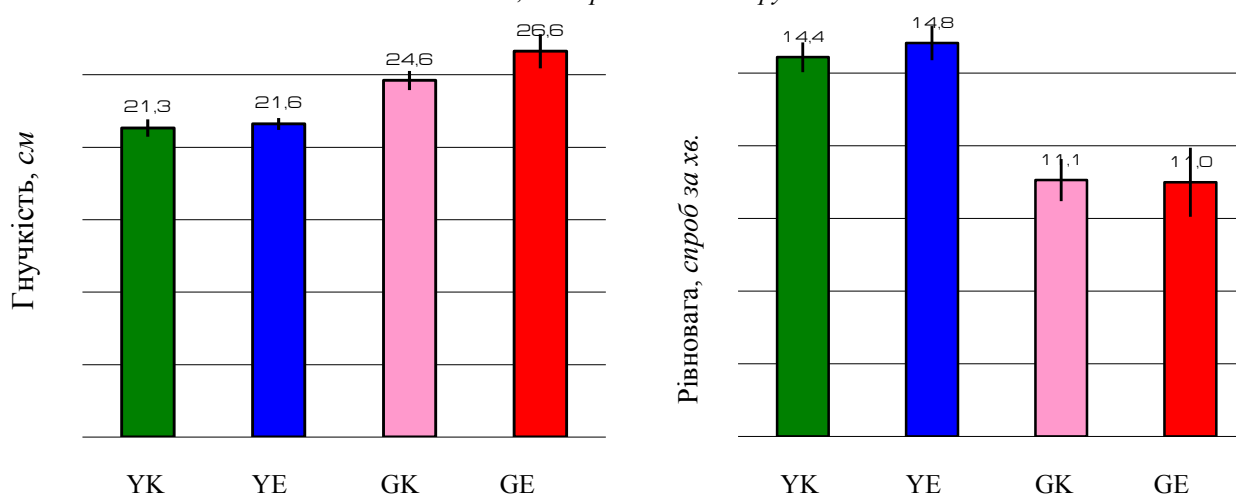


Рис. 3. Розвиток гнучкості та статичної рівноваги у сільських підлітків 7 класів експериментальної та контрольної груп після формувального дослідження: YK – юнаки, контрольна група; YE – юнаки, експериментальна група; GK – дівчата, контрольна група; GE – дівчата, експериментальна група.

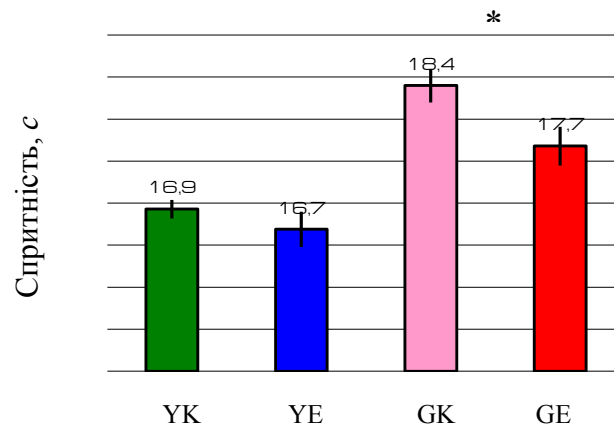


Рис.4. Розвиток спритності за тестом «Човниковий біг» 4×9 м у сільських підлітків 7 класів експериментальної та контрольної груп після формувального дослідження:

YK – юнаки, контрольна група; YE – юнаки, експериментальна група; GK – дівчата, контрольна група; GE – дівчата, експериментальна група.

($p < 0,001$) (табл. 1, рис. 2). Дослідження статичної рівноваги за тестом „Фламінго» (табл. 1, рис. 3) показало відсутність різниці між контрольною та експериментальною групами ($p > 0,05$).

Гнучкість – рухова якість, яка характеризується здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою. На основі результатів тесту «Нахил вперед з положення сидячи» встановлено, що гнучкість у дівчат експериментальної групи мала тенденцію до покращення на 8,2 % (табл. 1, рис. 3). За даними І. Д. Глазиріна [7] вік 13 років є сенситивним періодом у розвитку здібностей до гнучкості й витривалості у хлопців і дівчат, силових здібностей у дівчат та координаційних здібностей у хлопців.

Спритність серед хлопців здібностей займає особливе місце. Вона пов'язана з усіма іншими здібностями, особливо, з руховими навичками, тому має комплексний характер. Спритність – поєднання і взаємодія функцій центральної і периферичної системи управління в швидких змінах дій організму у відповідності із змінами у вирішенні рухових завдань.

Спритність – здатність оволодівати новими рухами та перебудувати рухову діяльність у відповідності з вимогами зовнішніх обставин, що змінюються. Спритність – складна, комплексна рухова здібність, яка не має єдиних критеріїв оцінки. Їх обирають залежно від обставин і умов виконання [18]. Аналіз спритності за результатами тесту «Човниковий біг» показав, що статистично достовірно кращі показники на 3,9 % мають дівчата з експериментальним факультативним заняттям ($p < 0,05$) і не виявлено суттєвих відмінностей в показниках ($p > 0,05$) між групами хлопців (табл. 1, рис. 4).

Отже, формувальне дослідження показало, що в експериментальній групі у хлопців та дівчат вірогідно збільшилась динамічна та статична силова витривалість. Статистично достовірною вищою у підлітків з експериментальним факультативним заняттям є швидкість руху верхньої кінцівки. Вірогідно спритнішими були дівчата з експериментальним факультативним заняттям. У дівчат цієї групи спостерігається тенденція до покращення вибухової сили та гнучкості. Таким чином, зазначене вище засвідчує ефективність експериментальної методики факультативних занять з фізичної культури.

Висновки.

1. Факультативні заняття з фізичної культури позитивно впливають на рухову підготовленість сільських підлітків.

2. В експериментальній групі у сільських хлопців та дівчат вірогідно збільшилась динамічна та статична силова витривалість, швидкість руху верхньої кінцівки.

3. В експериментальній групі у сільських дівчат вірогідно збільшилась спритність та спостерігається тенденція до покращення вибухової сили та гнучкості.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть бути спрямовані на пошук нових методичних підходів до програмування змісту факультативних занять оздоровчого характеру. Крім того, потребує систематичних розробок проблема оптимізації фізичного стану сільських школярів, оскільки, уроки фізичної культури, як основна форма фізичного виховання учнів у ЗОШ, не можуть забезпечити організм необхідним обсягом рухової активності.

Література:

1. Абрамов М.С. Состояние и оценка морфофункциональных показателей у городских и сельских школьников / М.С. Абрамов, Х.Н. Раджабов. – Ташкент: Медицина. – 1984. – 51 с.
2. Баландина Р.Г. Физическое развитие детей дошкольного возраста в Омской области / Р.Г. Баландина, П.И. Венедиктов // Советское здравоохранение. – 1975. – №12. – С. 17-20.
3. Бекмансуров Х.А. Различия в физическом развитии сельских и городских детей / Х.А. Бекмансуров // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: тезисы I Всесоюзной конференции. – М. – 1977. – Т.2. – С. 201.
4. Бенедь В.П. Функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем у выпускников городских и сельских школ / В.П. Бенедь, И.М. Давыденко, М.К. Босый // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: тезисы 2 Всесоюзной конференции. – М. – 1981. – С. 77-78.
5. Васин Ю.Г. Сравнительная характеристика морфофункциональных показателей сельских и городских школьников / Ю.Г. Васин, Б.В. Согрин, В.В. Шерета // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: тезисы IV Всесоюзной конференции. – М. – 1990. – С. 54.
6. Веселова В.В. Розробка комплексу фізичних вправ для розвитку загальної витривалості студенток спеціальних медичних груп з урахуванням їх попереднього місця проживання / В.В. Веселова, О.В. Підвальна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №4. – С. 22-25.
7. Глазирин І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. / І.Д. Глазирин. – Черкаси: Відлуння-Плюс. – 2003. – 352 с.
8. Дмитрів Р. Порівняльна характеристика фізичного розвитку та м'язової сили школярів 11–12 років / Р. Дмитрів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць ВНУ імені Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа». – 2008. – Т.2. – С. 66-69.
9. Дорошенко В. Порівняльний аналіз фізичного здоров'я хлопців старшого шкільного віку, які мешкають у різних умовах зовнішнього середовища / В. Дорошенко, Н. Богдановська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць ВНУ імені Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа». – 2008. – Т.2. – С. 89-91.
10. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В.І. Завацький. – Луцьк: Надтир'я. – 1994. – 149 с.
11. Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку. – Донецьк: Витоки. – 2011. – 268 с.
12. Криворучко Т.С. Особенности изменений в физическом развитии городских и сельских школьников / Т.С. Криворучко // Гигиена и санитария. – 1971. – №12. – С. 39-43.
13. Любомирский Л.Е. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников: моногр. / Л.Е. Любомирский, Д.П. Букреева, Р.М. Васильева и др. – М.: Педагогика. – 1989. – 192 с.
14. Попов В.Б. Сопоставление показателей физического развития городских и сельских школьников Новосибирской области / В.Б. Попов // Методы исследования функций организма в онтогенезе. – М. – 1975. – 35 с.
15. Приймак С. До питання системи тестування фізичної підготовленості школярів / С. Приймак, Л. Кузьомко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: у 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології». – 2006. – Т.1. – С. 85-89.
16. Романюк В. Фізична працездатність 10-11-річних школярів, які мають додатковий урок футболу / В. Романюк // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк: Вежа. – 2003. – Т.11. – С. 199-201.
17. Савосин Ю.Е. Физическое развитие сельских школьников Саратовской области / Ю.Е. Савосин // Советское здравоохранение. – 1975. – №2. – С. 23-28.
18. Травин Ю.Г. Легкая атлетика. Возрастные особенности развития двигательных качеств у школьников и юных спортсменов: метод. реком. / Ю.Г. Травин, В.В. Дьяконов. – М.: ГЦОЛИФК. – 1983. – 54 с.
19. Ущенко З.Т. Особенности двигательной работоспособности школьников в зависимости от биологического и «паспортного» возрастов / З.Т. Ущенко // Физиологические механизмы физической и умственной работоспособности при спортивной и трудовой деятельности: тезисы конф. – Львов. – 1981. – С. 134-135.
20. Хахуля В.М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл / В.М.

References:

1. Abramov M.S., Radzhabov Kh.N. *Sostoianie i ocenka morfofunkcional'nykh pokazatelej u gorodskikh i sel'skikh shkol'nikov* [Status and evaluation of morphological and functional parameters in urban and rural students], Tashkent, Medicine, 1984, 51 p.
2. Balandina R.G., Venediktov P.I. *Sovetskoe zdavookhranenie* [Soviet public health], 1975, vol.12, pp. 17-20.
3. Bekmansurov Kh.A. *Razlichia v fizicheskom razvitii sel'skikh i gorodskikh detej* [Differences in the physical development of rural and urban children] *Vozrastnye osobennosti fiziologicheskikh sistem detej i podrostkov* [Age features of the physiological systems of children and adolescents], Moscow, 1977, vol.2, pp. 201.
4. Bened' V.P., Davydenko I.M., Bosyj M.K. *Funkcional'noe sostoianie serdechnososudistoj i dykhatel'noj sistem u vypusknikov gorodskikh i sel'skikh shkol'* [Functional state of the cardiovascular and respiratory systems graduates in urban and rural schools], *Vozrastnye osobennosti fiziologicheskikh sistem detej i podrostkov* [Age features of the physiological systems of children and adolescents], Moscow, 1981, pp. 77-78.
5. Vasin Ju.G., Sogrin B.V., Shereta V.V. *Sravnitel'naia kharakteristika morfofunkcional'nykh pokazatelej sel'skikh i gorodskikh shkol'nikov* [Comparative characteristics of morphological and functional indicators of rural and urban students] *Vozrastnye osobennosti fiziologicheskikh sistem detej i podrostkov* [Age features of the physiological systems of children and adolescents], Moscow, 1990, pp. 54.
6. Veselova V.V., Pidval'na O.V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovannia i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.4, pp. 22-25.
7. Glazirin I.D. *Osnovi diferencijovanogo fizicnogo viovannia* [Fundamentals of differential physical education], Cherkassy, 2003, 352 p.
8. Dmitriv R. *Fizicne viovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi* [Physical education, sport and health culture in modern society], 2008, vol.2, pp. 66-69.
9. Doroshenko V., Bogdanov'ska N. *Fizicne viovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi* [Physical education, sport and health culture in modern society], 2008, vol.2, pp. 89-91.
10. Zavač'kij V.I. *Fiziologichna kharakteristika rozvitku organizmu shkolariv* [Physiological characteristics of pupils' organism], Lutsk, 1994, 149 p.
11. *Zbirnik program fakul'tativnoi, gurtkovoi ta sekcijnoi roboti fizkul'turno-ozdorovchogo napriamku* [Collection of programs optional, circle and sectional work Sport and Recreation area], Donetsk, 2011, 268 p.
12. Krivoruchko T.S. *Gigiena i sanitariia* [Hygiene and Sanitation], 1971, vol.12, pp. 39-43.
13. Liubomirskij L.E., Bukreeva D.P., Vasil'eva R.M. *Normirovanie nagruzok v fizicheskom vospitanii shkol'nikov* [Rationing loads in physical education students], Moscow, Pedagogy, 1989, 192 p.
14. Popov V.B. *Sopostavlenie pokazatelej fizicnogo razvitia gorodskikh i sel'skikh shkol'nikov Novosibirskoj oblasti* [Comparison of the physical development of urban and rural students of Novosibirsk region] *Metody issledovaniia funkcij organizma v ontogeneze* [Methods of investigation of body functions in ontogenesis], Moscow, 1975, 35 p.
15. Prijmak S., Kuz'omko L. *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sport science of Ukraine], 2006, vol.1, pp. 85-89.
16. Romaniuk V. *Naukovij visnik Volins'kogo derzhavnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki* [Scientific Bulletin of Volyn National University of Lesya Ukrainian], 2003, vol.11, pp. 199-201.
17. Savosin Ju.E. *Sovetskoe zdavookhranenie* [Soviet public health], 1975, vol.2, pp. 23-28.
18. Travin Ju.G., D'iakonov V.V. *Legkaia atletika. Vozrastnye osobennosti razvitia dvigatel'nykh kachestv u shkol'nikov i imnykh sportsmenov* [Athletics. Age features of the development of motor qualities in students and young athletes], Moscow, 1983, 54 p.
19. Ushchenko Z.T. *Osobennosti dvigatel'noj rabotosposobnosti shkol'nikov v zavisimosti ot biologicheskogo i «pasportnogo» vozrastov* [Features of motor performance of pupils depending on the biological and the «passport» ages] *Fiziologicheskie mekhanizmy fizicneskoj i umstvennoj rabotosposobnosti pri sportivnoj i trudovoj deiatel'nosti* [Physiological mechanisms of physical and mental performance in sports and work], Lvov, 1981, pp. 134-135.
20. Khakhulia V.M., Burla O.M. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State

- Хахуля, О.М. Бурла // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів. – 2011. – Вип. 86. – Т.1. – С. 201-204.
21. Чижик В.В. Функціональні особливості варіабельності серцевого ритму в учнів сільських та міських шкіл / В.В. Чижик, В.І. Гордійчук // V симпозиум «Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій людини в онтогенезі» 21-22 травня 2012 р. – Черкаси. – 2012. – С. 25.
 22. Шапошников Е.А. Об индивидуальной и групповой оценке физического развития детей и подростков / Е.А. Шапошников // Педиатрия. – 1974. – №12. – С. 55-58.
 23. Юдкіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку / Х. Юдкіна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. ВНУ імені Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа». – 2008. – Т.2. – С. 297-299.
 24. Яковенко Г.И. Возрастные особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с разным физическим развитием / Г.И. Яковенко // Развитие двигательных способностей у детей: тезисы докл. симпозиума. – М. – 1976. – С. 219-220.
 25. Eurofit. Handbook for EUROFIT Tests of Physical Educ. – Rome. – 1988. – 72 p.
 26. Joens-Matre R.R. Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children / R.R. Joens-Matre, G.J. Welk, M.A. Calabro, D.W. Russell, E. Nicklay, L.D. Hensley // The Journal of rural health. – 2008. – vol.24(1). – pp. 49-54.
 27. Loucaides C.A. Differences in physical activity levels between urban and rural schoolchildren in Cyprus / C.A. Loucaides, S.M. Chedzoy, N. Bennett // Oxford Journals, Health Education Research. – 2003. – vol.19. – pp. 138-147.
 28. Huang S.J. Neighborhood environment and physical activity among urban and rural schoolchildren in Taiwan / S.J. Huang, W.C. Hung, P.A. Sharpe, J.P. Wai // Health & Place. – 2010. – vol.16(3). – pp. 470-476.
 - Pedagogical University], 2011, vol.86(1), pp. 201-204.
 21. Chizhik V.V., Gordijchuk V.I. Funkcional'ni osoblivosti variabel'nosti sercevego ritmu v uchniv sil's'kikh ta mis'kikh shkil [The functional features of heart rate variability in students in rural and urban schools] *Osoblivosti formuvannia ta stanovlennia psikhofiziologichnikh funkcij ludini v ontogenezi* [Features of formation and establishment of physiological functions of human ontogeny], Cherkassy, 2012, pp. 25.
 22. Shaposhnikov E.A. *Pediatrics* [Pediatrics], 1974, vol.12, pp. 55-58.
 23. Iudkina Kh. Fizichnij rozvitok ditej molodshogo shkil'nogo viku [The physical development of children of primary school age] *Fizichne vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi* [Physical education, sport and health culture in modern society], 2008, vol.2, pp. 297-299.
 24. Iakovenko G.I. Vozrastnye osobennosti dvigatel'nykh sposobnostej u detej shkol'nogo vozrasta s raznym fizicheskim razvitiem [Age features of motor abilities in school-age children with different physical development] *Razvitie dvigatel'nykh sposobnostej u detej* [Development of motor skills in children], Moscow, 1976, pp. 219-220.
 25. *Eurofit. Handbook for EUROFIT Tests of Physical Education*, Rome, 1988, 72 p.
 26. Joens-Matre R.R., Welk G.J., Calabro M.A., Russell D.W., Nicklay E., Hensley L.D. Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *The Journal of rural health*. 2008, vol.24(1), pp. 49-54.
 27. Loucaides C.A., Chedzoy S.M., Bennett N. Differences in physical activity levels between urban and rural schoolchildren in Cyprus. *Oxford Journals, Health Education Research*, 2003, vol.19, pp. 138-147.
 28. Huang S.J., Hung W.C., Sharpe P.A., Wai J.P. Neighborhood environment and physical activity among urban and rural schoolchildren in Taiwan. *Health & Place*, 2010, vol.16(3), pp. 470-476.

Информация об авторах:

Чижик Виктор Васильевич: ORCID: 0000-0002-7825-4954; v.v.chizhik@gmail.com ; Луцкий институт развития человека Университета "Украина"; ул. Карбышева 2, г. Луцк, 43023, Украина.

Гордійчук Виктор Иванович: ORCID: 0000-0001-5426-3541; v.v.chizhik@gmail.com ; Луцкий институт развития человека Университета "Украина"; ул. Карбышева 2, г. Луцк, 43023, Украина.

Цитуйте цю статтю як: Чижик В. В., Гордійчук В. І. Вплив факультативних занять з фізичної культури на рухову підготовленість підлітків, які проживають в сільській місцевості // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 6 – С. 76-82. doi:10.6084/m9.figshare.1004106

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 25.02.2014 г.
Опубликовано: 03.03.2014 г.

Information about the authors:

Chyzyk V.V.: ORCID: 0000-0002-7825-4954; v.v.chizhik@gmail.com; Lutsk Institute of Development of Man; Karbysheva str. 2, Lutsk, 43023, Ukraine.

Gordijchuk V.I.: ORCID: 0000-0001-5426-3541; v.v.chizhik@gmail.com; Lutsk Institute of Development of Man; Karbysheva str. 2, Lutsk, 43023, Ukraine.

Cite this article as: Chyzyk V.V., Gordijchuk V.I. Influence of extracurricular physical training on motor preparedness of adolescents living in rural areas. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.6, pp. 76-82. doi:10.6084/m9.figshare.1004106

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 25.02.2014
Published: 03.03.2014