

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ м. ЛЬВОВА

Юрій ПЕТРИШИН, Петро ДАЦКІВ, Ольга РИМАР

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. В роботі представлена якісна оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 4-х, 9-х та 11-х класів ЗОШ м. Львова, визначена за результатами використання діючої Програми з фізичної культури. Виявлено процентне співвідношення учнів, що проявили при виконанні кожного зі передбачених тестів достатній, середній та низький рівень підготовленості. Проведені рекомендації щодо можливої корекції нормативів.

Ключові слова: фізична підготовленість, школярі, учні, тести, нормативи.

Постановка проблеми. Діагностування фізичного здоров'я школярів, а разом з тим розвиток фізичних якостей є необхідною умовою раціональної побудови процесу фізичного виховання, оскільки вибір засобів фізичного виховання, дозування фізичних вправ залежить від фізичних можливостей і функціонального стану організму [1].

Підвищення рівня фізичної підготовленості, а також ефективності підготовки школярів – одне з першочергових завдань, яке сьогодні стоїть перед вчителем фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості – важливий компонент здоров'я, основа високої працездатності. Однак, нині спостерігається недостатній рівень фізичної підготовленості значної частини школярів України про що, свідчать дані щорічного державного тестування з фізичної підготовленості населення.

Згідно статистичних даних 2007 року Міністерства України у справах молоді та спорту тільки 44,4% дітей, допущених до тестування виконали нормативи фізичної підготовленості на високому та вище за середній рівень, а 3,6 % взагалі не здали тестові випробування.

За даними Глазиріна І.Д. від 23 % до 45 % юнаків не виконують вимоги програми з фізичного виховання, а від 6 до 28 % не справляються з тестами на швидкість, швидкісно-силові здібності та витривалість. У дослідженнях показано, що від 18 до 23 % випускників шкіл не виконують нормативи програми на силу, швидкість та витривалість [2, 3, 4].

Однак, за останні роки масових досліджень рівня прояву фізичних якостей за результатами тестування школярів у м. Львові не проводились.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, присвячені удосконаленню фізичної підготовки учнівської молоді розглядалися останнім часом у роботах значної кількості дослідників. Зокрема, значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації (І.Д. Глазирін, 1991; В.М. Качашкин, 1978; О.С. Куц, 2001; Г.В. Петровська, 1989). Авторами (О.С. Вальчковський (1998), Л.В. Волков (2004), К.П. Козлова (2006), Т.Ю. Круцевич (2006), О.С. Куц (2004), Б.М. Шиян (2001)) зазначають, що нові соціальні, економічні та педагогічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення ряду педагогічних впливів і методичних положень, які забезпечували б підвищення працездатності фізичної підготовленості дітей. Загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей розглянуті в роботах Н.В. Зимкіна (2002), В.П. Філіна (2004). Проте у науково-методичній літературі не знайдено результатів досліджень присвячених питанням, пов'язаних з рівнем фізичної підготовленості школярів Львівщини.

Так для вирішення цієї проблеми пропонується застосувати комплексний розвиток фізичних здібностей і переважний акцент зробити на недостатньо розвинені здібності, або на індивідуальним особливостям розвитку підлітків [5].

В той же час як свідчать дослідження [4, 6] спостерігається зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, значно зменшується обсяг рухової активності за рівнями даними до 80 %. Одним із важливих стимулів мотивації дітей займатися фізичною культурою є визначення їх рівня фізичної підготовленості. Від адекватності тестів що застосовуються для цього в значній мірі залежить відношення учнів до занять, прагнення їх до самовдосконалення, або ж навпаки формування не бажання займатись [5, 6]. Тому важливою на наш погляд проблемою є виявлення адекватності тестів, що рекомендовані для визначення рівня фізичної підготовленості в залежності від віку та статі.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання школярів.

Предмет дослідження: виявлення рівня фізичної підготовленості школярів ЗОШ м. Львова.

Завдання:

1. Здійснити аналіз літературних джерел із зазначеної проблеми;
2. Визначити рівень фізичної підготовленості учнів 4-их, 9-их та 11-их класів ЗОШ м. Львова та відповідність тестів для оцінки цього рівня;

Методи дослідження: аналіз літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості учнів визначався за орієнтовними комплексними тестами для оцінювання стану фізичної підготовленості («Фізична культура», програма для загальноосвітніх навчальних закладів Міністерство освіти і науки України, к. – Ірпінь. – с. 36-37, 148-149, 258-261). В ході дослідження взяло участь 719 школярів 4-их, 9-их, 11-их класів (362 хлопці, 357 дівчат). Дослідження проводилося в ЗОШ м. Львова № 9, 13, 32, 43, 65, 86, 87, 91.

В учнів 4-х класів досліджувались рівні прояву швидкості (біг 30 м), гнучкості (тулуба вперед з положення сидячи), сили (підтягування у висі хлопці та згинання руки лежачи – дівчата), спритності (човниковий біг 4х9 м) та швидкісно-силових якостей (біг в довжину з місця). Для учнів 9-х та 11-х класів додався тест на вимірювання рівня підготовленості: у дев'ятикласників для хлопців біг на 2000 м, а для дівчат – 1500 м, а у одинадцятикласників – хлопців та дівчат біг на 2000 м.

За достатній рівень фізичної підготовленості нами приймався результат 2 балів (згідно програми), середній рівень – від 1 до 2 балів, низький – менше 1-го балу.

Аналіз результатів тестування у учнів 4-х класів свідчить про різнонапрямленість процесу мотивації при прояві тих чи інших якостей (таблиця 1).

Оцінка рівня фізичної підготовленості школярів 4 класів ЗОШ м. Львова (хлопці n=125, дівчата n=120)

Показники	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
	Низький		Середній		Високий	
Швидкість (30 м), с	—	4,0 %	43,2 %	28,0 %	56,8 %	68,0 %
Гнучкість, см	61,1 %	7,3 %	16,6 %	37,5 %	22,2 %	56,7 %
Сила, раз	33,3 %	18,7 %	38,8 %	37,5 %	27,7 %	44,7 %
Човниковий біг, с	8,8 %	11,2 %	23,2 %	28,8 %	68,0 %	60,0 %
Стрибок в довжину, см	33,0 %	4,8 %	30,4 %	38,4 %	37,6 %	56,7 %

Так жоден із хлопців – учнів 4-х класів у бігові на 30 м не показав результату менше 1 балу. Достатній рівень швидкості проявили 56,8 % учнів а середній 43,2 %. У дівчат показники виявилися ще кращими – 68 % тестованих учениць проявили достатній рівень швидкості, середній рівень прояву швидкості, і менше 4 % – низький рівень.

Пояснити такі високі здобутки можна двома причинами: або високим рівнем швидкості учнів, або недосконалими нормативами. Тому не аналізуючи особливостей методики по котрій займалися діти тут далі будемо вважати, що йдеться про можливу недосконалість саме нормативних показників.

Також хлопці, так і дівчата проявили високий рівень спритності. Так достатній рівень продемонструвало 68 % хлопців та 60 % дівчат, середній рівень 23,2 % та 28,8 %, а низький 8,8 % та 11,2 % відповідно.

Діаметрально протилежну тенденцію виявлено при аналізі результатів тестування на гнучкість. Так у хлопців достатній рівень прояву гнучкості проявило 22,2 % досліджуваних, середній 16,6 %, а низький аж 61,1 %, в той час, як у дівчат при виконанні тієї ж вправи 56,2 % показали достатній результат, 37,5 % – середній і тільки 7,3 % – низький.

Результати стрибка в довжину з місця продемонстрували, що у хлопців вони розподілені більш менш рівномірно: достатній рівень продемонструвало 37,6 %, середній 30,4 % а низький 33 % учнів. Такий розподіл може, на наш погляд, свідчити про вдалий норматив. Стосовно дівчат то аж 56,8 % тестованих показали достатній результат, 38,4 % – середній і лише 4,8 % низький. Тут і далі така ситуація може свідчити про занижений норматив для дівчат.

Стосовно прояву сили (підтягування у висі у хлопців та віджимання в упорі лежачи у дівчат), то тут спостерігається така тенденція: 27,7 % хлопців показали достатній результат, 38,8 % – середній та 33,3% – низький. У дівчат подібна картина, але все ж таки дещо більша кількість виконала вправу на достатньому та середньому рівні і менша ніж у хлопців на низький (44,7 %, 37,5 %, 18,7 % відповідно). Очевидно якщо для хлопців норматив є реальним, то для дівчат дещо занижений.

Таким чином як видно із проведеного дослідження найбільше учнів показали достатній та середній результати у бігові на 30 м та човниковому бігові.

При оцінці результатів 3-х інших тестів спостерігаються такі тенденції: у прояві гнучкості видно, що практично немає дівчаток які показали низький її рівень. Показники свідчать, що достатній рівень гнучкості продемонструвало 56,2 %, середній, 37,5 % а низький лише 7,3 % учениці. У хлопців тенденція діаметрально протилежна – достатній рівень продемонструвало 22,2 % тестованих, середній 16,6 %, а низький аж 61,1 %. На нашу думку такі результати можна практикувати як невдало добрані нормативи: у дівчат у бік їх заниження, а у хлопців – навпаки.

Якщо результати в стрибках в довжину з місця розміщені у всіх зонах рівномірно (достатній рівень 37,6 %, середній 30,4 %, низький 33,0 %), то у дівчат (відповідно 56,8 %, 38,4 % та 4,8 %) ми бачимо дещо іншу тенденцію. Це може свідчити, що слід внести корективи у цей тест у бік його збільшення для дівчат.

Аналіз рівня фізичної підготовленості учнів 9-х класів показує, з одного боку, схожі тенденції із фізичною підготовленістю учнів 4-х класів, а з іншого певні відмінності (таблиця 2).

Так зберігається тенденція щодо виконання хлопцями нормативу бігу на 30 м, та човникового бігу. Так усі 100 % досліджуваних хлопчиків показали або достатній, або середній рівень прояву цієї якості (відповідно 46,6 % та 53,3 % учнів).

Однак, у дівчат рівень прояву швидкості характеризується як середній – 62,1 % або низький 37,9 %. Натомість у човниковому бігові 40,7 % дівчат продемонстрували високий, а 59,3 % – середній рівень підготовленості.

Змінюється також взаємозв'язок показників: якщо між показниками швидкості у хлопців та дівчат відсутні достовірні розбіжності, то в човниковому бігові вони є достовірно різні.

Показники витривалості виявляють тенденцію до переваги середнього рівня підготовленості як у хлопців та рівномірного розподілу у дівчат. Натомість суттєво погіршується оцінка прояву гнучкості як у хлопців так і у дівчат, що відповідає уявленням про зменшення прояву гнучкості з віком з одного боку, а з другого свідчить про потребу корекції нормативу, найбільшо вираженням є зменшення кількості хлопців котрі проявили достатній рівень прояву гнучкості (9,5 % порівняно з 22 % у учнів 4-х класів).

**Оцінка рівня фізичної підготовленості школярів 9 класів
ЗОШ м. Львова (хлопці n=125, дівчата n=120)**

Показники	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
	Низький		Середній		Високий	
Швидкість (30 м), с	-	37,9 %	53,3 %	62,1 %	46,6 %	-
Витривалість хл. (2000 м) дівч. (1500 м)	31,3 %	31,3 %	50,0 %	31,2 %	19,5 %	37,5 %
Гнучкість, см	55,5 %	41,2 %	35,0 %	58,8 %	9,5 %	- %
Сила, раз	15,0 %	6,2 %	60,3 %	31,2 %	34,7 %	62,5 %
Човниковий біг, с	-	3,0 %	16,6 %	56,3 %	83,4 %	40,7 %
Стрибок в довжину, см	21,3 %	35,9 %	60,1 %	23,3 %	18,4 %	40,7 %

Якщо розподіл результатів дівчат у стрибках в довжину з місця є більш рівномірним (40,7 % – достатній рівень, 23,3 % – середній рівень, 35,9 % – низький) то у хлопців переважно середній рівень прояву вибухової сили – 60,1 %, достатній рівень – 18,4 %, низький 21,3 %.

Схожим тенденція виявляється і у прояві сили. Так у хлопців достатній рівень прояву сили продемонстрували 37,7 %, середній – 60,3 %, а низький 15 %. Однак у дівчат тенденції демонструють, аж 62,5 % з них показали достатній рівень, 31,2 % – середній і лише 6,2% – низький. З огляду на це можна зробити висновок, що нормативи у стрибку у довжину з місця у хлопців і дівчат у згинанні-розгинанні рук у висі у хлопців є збалансованими. А тест згинання-розгинання рук у упорі лежачи для дівчат є дещо занижений.

У учнів старших класів наявна тенденція до досягнення високого рівня підготовленості (таблиця 3). Так 75 % одинадятикласників показали достатній рівень прояву швидкості, 21 % середній і лише 4 % низький. У дівчат спостерігається підвищення кількості в порівнянні з 9-ти класницями, тих хто досягнув достатнього (18,7 %) та середнього (42 %) рівня підготовленості. В той час як у 9-му класі учениці не досягли достатнього рівня (середній рівень – 62 %). Це свідчить про відносно збалансованість цього тесту у старших класах дівчат, і дещо занижений норматив у хлопців.

Аналіз результатів у човниковому бігові показує, що переважна більшість протестованих, як хлопців так і дівчат, показали достатній або середній рівень підготовленості (хлопці відповідно 41,9 % та 58 %, а дівчата 27,7 % та 70,3 %). Імовірно слід дещо підвищити нормативи з цього випробування.

Більшість протестованих хлопців та дівчат проявили середній рівень підготовленості у бігові на 2000 м (54,2 % та 50,3 % відповідно). Однак у дівчат суттєво більша кількість учениць, що проявили низький рівень витривалості – 20,5 % (проти 12,1 %) у хлопців.

Високі середні показники свідчать на наш погляд про адекватність цього нормативу у проявах гнучкості відмічається певне зміщення в бік низького рівня підготовленості протестованих, хоча середні показники (43,7 % хлопців та 31,2 % у дівчат) залишаються досить високими. Суттєво збільшується кількість учнів з достатнім і середнім рівнем підготовленості як хлопців (62,5 % і 31,2 % відповідно) та дівчат.

Яскраво виражена тенденція до збільшення кількості хлопців, що продемонстрували достатній рівень прояву сили у старших класах – 62,5 %. В той час як у 4-х класах 27,2 % учнів показали достатній рівень сили, а в 9-х – 34,7 %. Можливо у старших класах норматив може бути дещо змінений у бік збільшення.

Таблиця 3

**Оцінка рівня фізичної підготовленості школярів 11 класів
ЗОШ м. Львова (хлопці n=112, дівчата n=117)**

Показники	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
	Низький		Середній		Високий	
Швидкість (30 м), с	4,0 %	38,8 %	21,0 %	42,5 %	75,0 %	18,7 %
Витривалість хл. (2000 м) дівч. (1500 м)	12,1 %	29,5 %	54,2 %	50,3 %	33,1 %	20,2 %
Гнучкість, см	43,7 %	50,0 %	43,7 %	31,2 %	12,5 %	18,7 %
Сила, раз	6,3 %	4,3 %	31,2 %	37,5 %	62,5 %	58,2 %
Човниковий біг, с	-	2,0 %	58,1 %	70,3 %	41,9 %	27,7 %
Стрибок в довжину, см	28,5 %	-	50,0 %	71,4 %	21,4 %	28,6 %

Аналіз стрибка в довжину показує, що для хлопців цей норматив є адекватним (21,4 % показали достатній рівень, 50 % – середній та 28,5 % низький). У дівчат натомість перевага висхідності учениць показали у цій вправі достатній 28,6 % та середній 71,4 % рівень. Це свідчить про імовірну потребу перегляду цих тестів у бік збільшення нормативів (для дівчат).

Висновки

1. Як показує аналіз результатів тестувань учнів 4-х, 9-х та 11-х класів ЗОШ м. Львова своєю складністю різні тести у різних вікових групах є не однотипними і потребують аналізу по групах.

2. До збалансованих тестів (більшість тестованих продемонстрували середній результат або був рівномірний розподіл рівнів фізичної підготовленості) слід віднести: згинання-розгинання рук у висі для хлопців 4-х та 9-х класів та згинання-розгинання рук в упорі лежачи для дівчат учениць 4-х класів; стрибок в довжину з місця для хлопців 4-х, 9-х та 11-х класів та для дівчат 9-х класів; човниковий біг – для дівчат 4-х класів; витривалість для хлопців та дівчат 9-х та 11-х класів; нахил вперед сидячи – для дівчат 9-х; біг на 30 м для дівчат 11-х класів.

3. До тестів, які виконуються переважно кількістю учнів на достатній і середній рівні, у яких дуже малий відсоток учнів продемонстрували низький рівень і котрі потребують перегляду нормативів у бік їх збільшення слід віднести: біг на 30 м для хлопців 4-х, 9-х та 11-х класів і дівчат 4-х класів; човниковий біг для усіх категорій тестованих; нахил вперед сидячи для дівчат 4-х класів; стрибок в довжину з місця для дівчат 4-х та 11-х класів; згинання-розгинання рук у висі на перекладині для хлопців 11-х класів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи для дівчат 9-х та 11-х класів.

4. До тестів, які виконують переважно (кількість учнів на низькому та середньому рівні) з яких незначний відсоток протестованих показали достатній рівень підготовленості, і котрі все ще потребують корекцію у бік зменшення нормативів можна віднести: нахил тулуба вперед з положення сидячи для всіх вікових груп хлопчиків та для дівчат одинадятикласниць; стрибок в довжину для дівчат дев'ятикласниць.

Список літератури

1. Волков Л. В. Методические основы функционирования системы физического воспитания детей, подростков, юношей / Л. В. Волков // Фізична культура, спорт та здоров'я людини: міжнародна наук.-практ. конф. – Вінниця, 1994. – С. 16 – 18.
2. Гаркуша С. В. Стан фізичної підготовленості школярів різних вікових груп /

С. В. Гаркуша, О. В. Осадчий, В. М. Маслов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. 2004. – № 15. – С. 36 – 42.

3. Глазирін І. Д. Стан та перспективи розвитку диференційного фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи / І. Д. Глазирін, В. І. Бузько, Ю. Войнар, Д. Новгородський // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. — №4. – С. 133 – 139.

4. Кольцова Н. О. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл України на виконання державних тестів / Н.О. Кольцова // Фізична культура, спорт та здоров'я. – Х. 1997. – № 2. – С. 183 – 184.

5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей в условиях школы в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич – К. : Олимпийская литература. – 1999. – 230 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів/ Б. М. Шиян // Методич. руч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. – Т. : Навч. книга: Богдан. 2004. – Ч. 2. – 248 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ г. ЛЬВОВА

Юрий ПЕТРИШИН, Петр ДАЦКИВ, Ольга РИМАР

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В работе представлена качественная оценка уровня физической подготовленности учеников 4-х, 9-х и 11-х классов ЗОШ м. Львова, определенная за результатами использования действующей Программы из физической культуры. Обнаружено следующее соотношение учеников, которые проявили при выполнении каждого из предусмотренных тестов достаточный, средний и низкий уровень подготовленности. Проведены рекомендации относительно возможной коррекции нормативов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, школьники, ученики, тесты, нормативы.

DISPLAY PECULIARITIES OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF LVIV GENERAL SCHOOL PUPILS

Yuriy PETRYSHYN, Petro DATSKIV, Olga RYMAR

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The high-quality estimation of the level of physical preparedness of pupils of 4th, 9th and 11th forms of Lviv general schools is presented based on the results of the valid «Physical Culture Program». The percentage of pupils who showed during the performing of each of the tests sufficient, middle and low level of preparedness. Recommendations viewing the possible correction of norms are given.

Key words: physical preparedness, schoolchildren, pupils, tests, norms.