

## THE ESTIMATION OF THE PHYSICAL READINESS LEVEL OF TENTH AND ELEVENTH FORM YOUTHS OF KAMYANETS-PODILSKY

Leonid GURMAN

*Kamyanets-Podilsky State University*

**Annotation.** This article is dedicated to the problem of physical readiness of youths. The author presents the estimation of the physical readiness level of youths based on the control tests, results of educational standards fulfillment, mastering skills, the development of motor abilities.

**Key words:** physical readiness, control tests, educational standards, motor abilities.

## РОЛЬ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ У ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 11-12 РОКІВ

Мирослава ДАНИЛЕВИЧ, Марія ЧОПИК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Ми живемо в час колосальної інформатизації суспільства, час стрімкого НТП. Щоб залишатися повноцінним членом людської спільноти, необхідно володіти необхідним обсягом інформації. Для її одержання люди годинами сидять перед моніторами комп'ютерів, екранами телевізорів, за партами шкільних класів та вузівських аудиторій.

Ці сучасні досягнення, які дають можливість економити час, гроші, енергію, мають оборотний бік медалі, назва якій – тотальна гіпокінезія суспільства. Ця проблема, на жаль, була б не такою глобальною та болючою, якби стосувалася лише дорослого населення. На жаль, вона масово проникає в середовище дітей.

Зниження стану фізичного виховання в загальноосвітніх школах свідчить, що останнім часом різко погіршилися здоров'я і фізична підготовленість їх випускників. Статистика показує, що в 50% із них спостерігаються різні порушення опорно-рухового апарату, 60-65% страждає простудними захворюваннями, в 45% школярів порушено серце, близько 30% складають групу ризику, від 28,8 до 51,6% учнів випускних класів не виконують нормативів фізичної підготовки [ 6 ].

Однією з актуальних проблем сучасності є пошук таких форм фізичного виховання, які підвищують рівень фізичного стану школярів, зміцнювали їх здоров'я та підвищують фізичну підготовленість.

Висновки сучасних досліджень з усіх видів фізичних вправ найбільшу користь для організму приносять ті, які виконуються тривалий час і при достатньо повному надходженні організму киснем, тобто в аеробному режимі [4]. Однією з таких вправ є біг. Крім того, біг розвиває таку важливу якість як витривалість, яка відіграє велику роль у підтриманні здоров'я, нормальній діяльності фізіологічних систем, як серцево судинна і дихальна [ 2, 3 ].

Висновки на вищевикладене, нами проводилося дослідження, мета якого – визначити вплив оздоровчого бігу на показники фізичної підготовленості учнів 11-12 років.

Педагогічний експеримент (ПЕ) проводився в 4-х групах, до складу яких увійшли учні 5-6 класів віком 11-12 років, з них дві контрольні і дві експериментальні, які формувались за статтю. Загальна кількість школярів складала 100 осіб, серед них 50 хлопчиків і 50 дівчаток.

Для проведення нашого експерименту була розроблена експериментальна програма занять оздоровчим бігом для дітей середнього шкільного віку, у якій ми використали деякі елементи методики професора Ю. Травіна [5].

Проводилося тестування, яке дозволило визначити динаміку фізичної підготовленості учнів 11-12 років впродовж року. Тести підбиралися таким чином, щоб всебічно охарактеризувати структуру ФП школярів і складалась з таких видів випробувань [1]:

- а) витривалість: біг на 1500 м, хв, с;
- б) сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчатка); підтягування на перекладині (хлопчики); стрибок у довжину з місця, см;
- в) швидкість: біг на 60 м, с;
- г) спритність: човниковий біг 4x9 м, с;
- д) гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.

Усі вищезазначені випробування виконувалися у відповідності з вимогами “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України” (1996).

На початок педагогічного експерименту (ПЕ) результати тестувань дівчаток контрольної і експериментальної груп вірогідно не відрізнялись в усіх шести видах випробувань.

У групах хлопчиків відмічено вірогідні розбіжності ( $p < 0,05$ ) лише у результатах човникового бігу 4x9м, за решта показниками рухових тестів групи однорідні.

Протягом ПЕ відбулися вірогідні зміни ( $p < 0,05$ ) у результатах бігу на 60м в експериментальних групах. У хлопчиків результати покращились на 4 %, у дівчаток - на 4,5 %. При чому, більший приріст відзначається в перші 6 місяців ПЕ.

У контрольних групах хлопчиків і дівчаток результати покращились невірогідно (на 0,3 і 1% відповідно).

У показниках стрибків в довжину з місця за 6 місяців ПЕ встановлено вірогідне зростання результатів в усіх 4-х групах. У другій половині ПЕ результати в експериментальних групах продовжують зростати вірогідно ( $p < 0,05$ ), і їх приріст складав у хлопчиків 8 %, у дівчаток 12 %. В контрольних групах приріст не є вірогідним і становить відповідно 1

Аналогічна картина спостерігається у результатах згинання і розгинання рук в упорі лежачи у дівчаток. За перші 6 місяців знову результати зростають в обидвох групах, а в наступні – лише в експериментальній. Впродовж року в експериментальній групі показники зросли на 42 %, а в контрольній знизилась на 5 %.

У підтягуванні на перекладені у хлопчиків експериментальної групи зафіксовано вірогідне ( $p < 0,05$ ) підвищення результатів впродовж року на 47 %. Більший приріст показників відмічено в першій половині ПЕ. У контрольних групах результати протягом року майже не змінилися.

За результатами човникового бігу 4 x 9 м через 6 місяців встановлено суттєве покращення результатів ( $p < 0,05$ ) у хлопчиків і дівчаток експериментальної групи на 2 % і дівчаток контрольної групи на 1 %. У хлопчиків контрольної групи результати майже не змінилися. Після закінчення ПЕ результати в усіх 4-х групах покращились: в експериментальних групах зміни вірогідні, в контрольних групах – невірогідні.

Щодо показників гнучкості, то за час ПЕ в експериментальних групах вони вірогідно ( $p < 0,05$ ) покращились (на 40 %). У контрольних групах результати погіршилися на 20 %

Аналіз показників бігу на 1500 м показав через 6 місяців позитивні зрушення в усіх 4-х групах. Однак, після закінчення ПЕ вірогідні зміни ( $p < 0,05$ ) відзначені лише в експериментальних групах - результати покращились на 9%. У контрольних групах показники зросли на 1,5 %.

Отже, за час ПЕ зафіксовано вірогідні зміни ( $p < 0,05$ ) в експериментальних групах хлопчиків і дівчаток за всіма руховими тестами. Щодо контрольних груп, то через 6 місяців ПЕ показники фізичної підготовленості у них теж покращились, однак, на відміну від експериментальних, їх приріст був меншим і не завжди вірогідним.

Протягом наступних 6 місяців ПЕ (тобто через 1 рік) результати в контрольних групах хлопчиків і дівчаток погіршуються і їх зміни стають невірогідними ( $p > 0,05$ ) за всіма руховими тестами.

Отже, аналіз фізичної підготовленості учнів до і після експерименту підтверджує ефективність запропонованої нами програми занять оздоровчим бігом.

### Література:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996р. - 22с.
2. Звиченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: Автореф. дис. канд. фіз. вих.: ДН М.02. /Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. -К., 2003. -17с.
3. Бондур М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність... - Львів, 1993. - 130с.
4. Мильнер Е. Азбука оздоровительного бега // Искусство быть здоровым, Ч. 1. - М.: Физкультура и спорт. - 1987. - С. 47 - 50.
5. Мильнерская Р., Травин Ю., Велитченко В. Бег и здоровье // Лёгкая атлетика. - 1993. - № 10. - С. 16-17.
6. Звоніло С.І. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти // Фізичне виховання в школі. - 2002. -№4. - С. 8 - 11.

## THE ROLE OF RECREATIONAL RUNNING IN IMPROVEMENT OF 11-12 YEARS OLD PUPILS PHYSICAL CONDITIONS

Myroslava DANYLEVYCH, Maria CHOPYK

*Lviv State Institute of Physical Culture and Sport*

*Abstract.* The thesis deal with a problem of schoolchildren motor activity lack. It has been investigated the possibility of a struggle against hypokinesis of children aged 11-12. This age is to be considered an important and complicated period of a child's body height and development.

*Results.* It has been investigated the influence of healing running in the results of schoolchildren physical conditions, their physical fitness and capacity for work.

*Conclusion.* It has been confirmed the efficiency of the given experimental programme.