

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З НЕДОСТАТНЬОЮ МАСОЮ ТІЛА ПІД ВПЛИВОМ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Тетяна БОЙЧУК, Любов МИКИТИН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті розглядаються результати дослідження фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку з недостатньою масою тіла, які навчаються в школах гірського регіону. Метою дослідження є вивчення впливу авторської програми на стан фізичної підготовленості учнів. Для оцінювання фізичної підготовленості учнів використовували показники, що характеризують розвиток рухових якостей: швидкість, силу, витривалість, гнучкість, спритність, швидкісно-силову якість.

Ключові слова: фізична підготовленість, тестування, учні з недостатньою масою тіла.

Постановка проблеми. Рухова активність є важливою умовою нормального розвитку людини, а також однією з найраціональніших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики й фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв та довголіття людини. Автори у наукових дослідженнях переконливо доводять, що рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності відіграє важливу роль у її житті, тому вона стала біологічною потребою [1, 4].

Проблема дефіциту рухової активності починається ще у шкільні роки, коли у школярів спостерігається дефіцит рухової активності, у зв'язку з чим до закінчення школи спостерігається тенденція до збільшення кількості учнів із низьким рівнем здоров'я, що безпосередньо вказує на значні недоліки в організації навчально-виховного процесу з фізичної культури [1, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки дослідженням прояву фізичних якостей і розробкою нормативів оцінювання індивідуальних навчальних досягнень учнів старшого шкільного віку займалися такі вчені, як Т. Ю. Круцевич, (2007), В. В. Білецькая, (2008); І. А. Тюх, (2009); В. О. Пустовалов, (2009); В. Ворона, (2011).

Мета дослідження – вивчити вплив авторської програми на стан фізичної підготовленості учнів з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку, які навчаються в школах гірського регіону.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблематики дослідження.
2. Визначити зміни показників фізичної підготовленості учнів з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку, які займалися за авторською програмою.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у школах з гірським статусом у Карпатському регіоні. Усього обстежено 67 учнів з недостатньою масою тіла. З них 35 дівчат віком 14–16 років та 32 хлопці віком 14–17 років. Учні поділили на дві групи: експериментальну групу (ЕГ1), яка займалася за авторською програмою, та контрольну групу (КГ1).

У комплексній програмі фізичного виховання учнів 1–11-х класів загальноосвітньої школи рекомендуються такі контрольні вправи і тести: швидкість (біг 100 м, с); спритність (кованиковий біг 4x9 м, с); швидкісно-силова якість (стрибок у довжину з місця, см); гнучкість (нахил уперед з положення сидячи, см); сила (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів); витривалість (біг – 1500 м, с). Ми їх застосували для тестування учнів. Тільки для хлопців, залучених у дослідження, рекомендували збільшити дистанцію до 2000 м. [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Програма корекції показників фізичного розвитку учнів з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку складалася з трьох етапів.

Кожний етап програми тривав 8 тижнів та мав свою мету і відповідно поставленні завдання. Упродовж одного тижня проводилося три заняття. Відповідно до завдань кожного етапу

пу програми рекомендували режими рухової активності у такій послідовності: на першому етапі – рекреаційний, на другому етапі – тренувальний, на третьому етапі – підтримувальний. Програма базувалася на використанні різних засобів, зокрема: ходи з переходом у біг підтюпцем, вправ стретчингу, вправ з гантелями, атлетичних вправ та вправ на розслаблення м'язів і відновлення дихання.

Окрім того, було запропоновано програму самостійних занять для підвищення загальної працездатності організму та зміцнення стану здоров'я учнів.

Результати аналізу показників фізичної підготовленості хлопців з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Аналіз показників фізичної підготовленості хлопців з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку гірських шкіл ($M \pm m$)

Фізичні вправи, тести	ЕГ1 (n = 17)		КГ1 (n = 15)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Біг 100 м, с	16,48 ± 0,12	16,14 ± 0,11	16,54 ± 0,13	16,39 ± 0,12
Човниковий біг 4x9 м, с	10,92 ± 0,17	10,24 ± 0,14*	10,82 ± 0,17	10,56 ± 0,14
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,29 ± 0,85	12,82 ± 0,81*	9,13 ± 0,90	10,33 ± 0,92
Біг 2000 м, с	782,53 ± 7,35	770,94 ± 7,09	785,27 ± 6,14	780,47 ± 6,05
Стрибок у довжину з місця, см	187,47 ± 3,09	199,71 ± 3,37*	184,60 ± 2,64	190,07 ± 2,69
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	19,18 ± 0,85	22,94 ± 0,79*	19,20 ± 0,88	20,67 ± 0,92

Примітки. * – різниця показників до і після експерименту достовірна ($p < 0,05$).

В умовах експерименту хлопці експериментальної групи (які навчалися за авторською програмою) суттєво поліпшили фізичну підготовленість. У них відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання тренуваності за чотирма показниками з шести. Лише за показниками розвитку швидкості (біг на 100 м) та витривалості (біг на 2000 м) не зареєстровано достовірних змін ($p > 0,05$).

Розглядаючи середні значення показників фізичної підготовленості у хлопців контрольної групи (які займалися за традиційною програмою), одержані по закінченні експерименту, виявлено, що вони також дещо поліпшилися, проте ці зміни не засвідчили достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

При аналізі показників човникового бігу 4x9 м у хлопців ЕГ1 виявлено достовірну динаміку до і після експерименту. Час виконання тесту поліпшився на 6,25% ($p < 0,05$). Аналіз результатів свідчить про позитивні зрушення в розвитку спритності.

За результатами аналізу показників нахилу тулуба вперед з положення сидячи у хлопців ЕГ1 виявлено вірогідне поліпшення ($p < 0,05$).

Так, показник нахилу тулуба вперед з положення сидячи до експерименту становив $9,29 \pm 0,85$ см, а після експерименту – $12,82 \pm 0,81$ см ($p < 0,05$). Отримані результати свідчать про позитивний вплив вправ на гнучкість (стретчинг) у поєднанні з розвитком інших фізичних якостей.

Результати виконання тесту “Стрибок у довжину з місця” свідчать про суттєві зрушення в розвитку швидко-силових якостей. Отримані середні значення показника стрибка в довжину з місця у хлопців ЕГ1 збільшилися на 6,53% ($p < 0,05$).

Так, показник стрибка в довжину з місця до експерименту становив $187,47 \pm 3,09$ см, а після експерименту – $199,71 \pm 3,37$ см ($p < 0,05$).

Показник згинання й розгинання рук в упорі лежачи у хлопців ЕГ1 достовірно покращився на 19,63% ($p < 0,05$). Це свідчить, що в експериментальній групі відбулися позитивні зрушення в розвитку силових якостей.

Результати аналізу показників фізичної підготовленості дівчат з недостатньою масою тіла наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Аналіз показників фізичної підготовленості дівчат з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку гірських шкіл ($M \pm m$)

Фізичні вправи, тести	ЕГ1 (n = 17)		КГ1 (n = 18)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Біг 100 м, с	$16,98 \pm 0,15$	$16,62 \pm 0,14$	$17,04 \pm 0,17$	$16,80 \pm 0,16$
Човниковий біг 4x9 м, с	$11,79 \pm 0,12$	$11,24 \pm 0,17^*$	$11,86 \pm 0,12$	$11,83 \pm 0,11$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$10,88 \pm 0,58$	$14,24 \pm 0,70^*$	$11,06 \pm 0,59$	$12,10 \pm 0,64$
Біг 1500 м, с	$850,76 \pm 7,70$	$837,82 \pm 7,66$	$854,00 \pm 7,30$	$845,06 \pm 7,61$
Стрибок у довжину з місця, см	$166,06 \pm 1,44$	$171,47 \pm 1,38^*$	$165,50 \pm 1,47$	$167,67 \pm 1,40$
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, в-сть разів	$18,76 \pm 0,97$	$23,00 \pm 0,82^*$	$17,44 \pm 0,82$	$19,17 \pm 0,89$

Примітка. * – різниця показників до і після експерименту достовірна ($p < 0,05$).

При аналізі показників бігу на 100 м у дівчат експериментальної та контрольної груп до і після експерименту достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Аналіз результатів тесту “Човниковий біг 4x9 м” показав, що експериментальній групі дівчат відбулися позитивні зрушення в розвитку спритності. Дівчата ЕГ1 виконали цей тест на 4,74% швидше, ніж до експерименту ($p < 0,05$).

У дівчат контрольної групи аналогічні показники достовірних відмінностей не відрізнялися ($p > 0,05$).

За результатами аналізу показників нахилу тулуба вперед з положення сидячи у дівчат ЕГ1 виявлено поліпшення на 30,81% ($p < 0,05$). Так, показник нахилу тулуба вперед з положення сидячи до експерименту становив $10,88 \pm 0,58$ см, а після експерименту – $14,24 \pm 0,70$ см ($p < 0,05$).

У дівчат КГ1 аналогічні показники достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$).

За результатами тесту “Біг 1500 м” у дівчат експериментальної та контрольної груп до і після експерименту достовірних відмінностей не виявили ($p > 0,05$).

Отримані середні значення показника стрибка у довжину з місця у дівчат ЕГ1 показали, що він поліпшився на 3,26%. Так, показник стрибка у довжину з місця до експерименту становив $166,06 \pm 1,44$ см, а після експерименту – $171,47 \pm 1,38$ см ($p < 0,05$).

При порівнянні аналогічних показників у дівчат контрольної групи достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

У експериментальній групі встановлено позитивні зрушення в розвитку силової витризалості рук. За результатами аналізу показника згинання й розгинання рук в упорі лежачи у дівчат ЕГ1 виявлено достовірну відмінність, показник поліпшився на 22,57% ($p < 0,05$).

Аналогічні показники в дівчат КГ1 достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$).

Висновки.

1. Розроблена та реалізована авторська програма виявилася ефективною та позитивно вплинула на зміни показників фізичної підготовленості учнів з недостатньою масою тіла.
2. Учні з недостатньою масою тіла, які займалися за авторською програмою суттєво покращили фізичну підготовленість. У них відбулося достовірне ($p < 0,05$) зростання тренуваності за чотирма показниками з шести. Лише за показниками розвитку швидкості (біг на 100 м) та витривалості (біг на 2000 м) не зареєстровано достовірних змін ($p > 0,05$).
3. Перспективним напрямком дослідження є вивчення впливу авторської програми на функціональну підготовленість та рівень соматичного здоров'я учнів з недостатньою масою тіла старшого шкільного віку, які навчаються в школах гірського регіону.

Список літератури

1. *Комков А. Г.* Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников / А. Г. Комков // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 6. - С. 2-7.
2. Основи здоров'я і фізична культура 1-11 класи : [програми для загальноосвітніх навчальних закладів]. - К. : Перун, 2001. - 72 с.
3. *Шапаренко П. П.* Антропометрія / П. П. Шапаренко. -- Вінниця, 2000. - 84 с.
4. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. - Т. : Навчальна книга – Богдан, 2003. - 4.1 – 272 с.

**ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕДОСТАТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА
ПОД ВЛИЯНИЕМ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ**

Татьяна БОЙЧУК, Любовь МИКИТИН

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста с недостаточной массой тела, которые учатся в школах горного региона. Целью исследования является изучение влияния авторской программы на состояние физической подготовленности учащихся. Для оценки физиче-подготовленности учащихся использовали показатели, характеризующие развитие двигательных качеств: скорость, силу, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовую качество.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирования, учащиеся с недостаточной массой тела.

**INDEXES CHANGES OF THE PHYSICAL FITNESS UNDER THE INFLUENCE
OF AUTHOR PROGRAM AMONG SENIOR SCHOOL STUDENTS WITH INSUFFICIENT BODY MASS**

Tetyana BOYCHUK, Lyubov MYKYTYN

Precarpathian National University named after Vasyl Stefanyk

Annotation. The results of research of the physical fitness among the senior school students with insufficient mass of body attending schools of the Carpathian region are considered in the article. The goal of the present research is to study the influence of the author program on the state of the physical fitness of the senior school students. For evaluation of the physical conditioning of the students there were used indices featuring development of motion qualities: speed, force, endurance, pliability, agility, high-speed-power quality.

Key words: physical fitness, testing, students with insufficient mass of body.