

УДК 796.012.2+796.42

## ІНФОРМАТИВНІСТЬ НАЙБІЛЬШ ЗНАЧИМИХ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ 11-17 РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ГРУП У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДАХ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Денис ЩЕЛКУНОВ

*Слов'янський державний педагогічний університет*

**Анотація.** У статті представлений сумарний показник фізичної підготовленості різного контингенту обстежуваних, який змінюється специфічно: у звичайних школярів підсилюється вплив рівнів розвитку фізичних здібностей. Розходження в структурі фізичної підготовленості звичайних школярів і учнів „групи ризику” більш виражені в міру збільшення віку. У школярів різних груп ведучі компоненти фізичної підготовленості в бігу, стрибках і метанні в основному не збігаються.

**Ключові слова.** Фізична підготовленість, результативність, фізичні якості, контингент.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я нації, особливе значення необхідно приділяти вдосконаленню системи фізичного виховання і формуванню здорового способу життя школярів [5].

Процес фізичного вдосконалювання людини спрямований на покращення її рухових можливостей. У свою чергу рівень підготовленості значною мірою залежить від віку, статі, наявності патології, попереднього етапу занять фізичними вправами та їхньої спрямованості, індивідуальних особливостей підлітків [2, 3, 7]. Звідси випливає, що як другий об'єкт управління виступає стан дитини. Третім об'єктом управління є фізичне навантаження. Через нього відбуваються позитивні або негативні зміни в організмі. Четвертим об'єктом управління є зовнішнє середовище й адаптаційні можливості людини.

Таким чином, вихідним фактором, що визначає вибір управлінських дій, є порівняння фізичного етапу дитини з віковим еталоном і з кінцевою метою впливу. Однак слабка вивченість закономірностей вікового і індивідуального онтогенезу, залежність фізичного стану від безлічі факторів не дає можливості точно вибрати правильні управлінські рішення [1, 4, 6, 8].

Робота виконана згідно плану НДР Слов'янського державного педагогічного університету. Тема 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів”.

**Формулювання цілей роботи.** Метою дослідження є визначення ведучих компонентів фізичної підготовленості у різного контингенту учнів, які часто не збігаються навіть в одній фізичній вправі.

**Результати дослідження.** У наш час накопичено визначну кількість даних, що характеризують вплив фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи на їхню результативність у різних видах легкої атлетики. На жаль, матеріали, що відбивають даний взаємозв'язок у різного (звичайні школярі, учні асоціальної поведінки) контингенту учнів, практично, відсутні. У той же час важливо встановити цю залежність, щоб більш повно реалізувати потенційні рухові можливості даних школярів на уроках фізичної культури.

У 11-12-річних хлопчиків (звичайні школярі) результативність у бігу на 60 м обумовлена комплексом показників розвитку фізичних якостей, особливо швидкісно-силових ( $r=-0,590$ ) і швидкісних ( $r=0,581$ ) здібностей.

В учнів «групи ризику» чітко виражене зниження впливу показників фізичної підготовленості на їхні швидкісні можливості: показники метання набивного м'яча ( $r=-$

0,566), стрибків у довжину з місця ( $r=-0,566$ ) і човникового бігу 3x10 м ( $r=0,543$ ) корелюють зі спортивним результатом у бігу на короткі дистанції.

У віці 11-12 років значимість рівнів розвитку фізичних здібностей у бігу на 60 м в учнів різного контингенту, в основному не збігається.

У звичайних школярів тільки показники швидкісних ( $r=-0,698$ ) і швидкісно-силових ( $r=-0,577$ ) здібностей впливають на результати стрибків у довжину. В учнів «групи ризику» показники швидкісно-силової ( $r=0,682$ ) і швидкісної ( $r=-0,649$ ) підготовленості, силової витривалості ( $r=0,640$ ) і гнучкості ( $r=0,524$ ) є домінуючими у цих видах вправ.

При стрибках у висоту у звичайних школярів показники гнучкості ( $r=0,676$ ) і швидкісно-силових здібностей ( $r=0,510$ ) впливають на спортивний результат. Більшість показників фізичної підготовленості учнів «групи ризику» не корелюють з результатами цієї вправи. ( $r=-0,646$ ).

Результати проведених досліджень показали, що дальність метання м'яча у звичайних школярів багато в чому залежить від швидкісно-силових ( $r=0,690$ ), швидкісних ( $r=-0,540$ ) здібностей, рівня розвитку гнучкості ( $r=0,535$ ). В учнів «групи ризику» тільки показники швидкісно-силових здібностей пов'язані з результатами у метанні м'яча, тому перевагу в цій вправі необхідно віддати технічній підготовленості.

У бігу на 600 м виявлена найменша кількість достовірних взаємозв'язків (два) у різного контингенту, що займається спортом. У звичайних школярів тільки показники витривалості ( $r=-0,795$ ), а в учнів «групи ризику» характеристики силової витривалості визначають результативність у цій вправі.

У 13-14-річних учнів виявлені особливості прояву фізичних здібностей у видах легкої атлетики шкільної програми. У звичайних школярів висока значимість швидкісних ( $r=0,653$ ), швидкісно-силових ( $r=-0,647$ ) і координаційних ( $r=0,640$ ) здібностей у бігу на 60 м.

В учнів «групи ризику» виявлена вибірковість ведучих компонентів фізичної підготовленості: швидкісні і швидкісно-силові здібності, які визначають їхню результативність у бігу на 60 м.

При стрибках у довжину у звичайних школярів і учнів «групи ризику» важливими варто визнати показники швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей.

Значимість фізичної підготовленості різного контингенту учнів у стрибках у висоту помітно знижується: тільки окремі показники, що характеризують рівні розвитку фізичних здібностей, корелюють зі спортивним результатом.

У звичайних школярів показники швидкісно-силових здібностей і гнучкості, а в учнів «групи ризику» – швидкісно-силові і силові здібності впливають на дальність метання м'яча. Розвиток швидкісної витривалості забезпечує результативність учнів у бігу на 600 м. Значимість інших фізичних здібностей менш виражена.

У 15-17-річних учнів (звичайні школярі) комплексна фізична підготовленість забезпечує їхню результативність у бігу на 100 м. Значимість фізичної підготовленості в учнів «групи ризику» менш виражена.

Показники швидкісно-силових здібностей забезпечують, головним чином, результативність стрибків у довжину у різного контингенту учнів. Аналогічна закономірність виявляється і в стрибках у висоту, хоча й інші фізичні здібності в окремих випадках впливають на спортивний результат.

У метанні гранати значимість фізичних здібностей у звичайних школярів і учнів «групи ризику» в основному не збігається, але рівень розвитку швидкісно-силових якостей превалює у всіх категорій досліджуваних.

У бігу на 600 м показники витривалості – ведучий компонент фізичної підготовленості. Разом з тим, координаційні здібності і силова витривалість впливають на спортивний результат у вправі.

На підставі даних кореляційного аналізу нами виділені ведучі компоненти фізичної підготовленості у різного контингенту учнів, які часто не збігаються навіть в одній фізичній вправі (табл. 1).

Аналіз коефіцієнтів множинної кореляції показує, що величина внесків фізичної підготовленості у різного досліджуваного контингенту варіюється у великому діапазоні навіть у тих, що займаються в одній віковій групі.

Таблиця 1.

**Найбільш значимі фізичні здібності у 11-17-річних школярів різних груп  
у легкоатлетичних видах шкільної програми**

№ п/п	Показники	Вік, роки	Звичайні школярі	«Група ризику»
			Фізичні здібності	
1.	Біг 60 (100) м	11-12	Швидкісні та швидкісно-силові	Швидкісно-силові, швидкісні
		13-14	Швидкісні та швидкісно-силові	Швидкісні та швидкісно-силові
		15-17	Швидкісно-силові, швидкісні	Швидкісно-силові, швидкісні
2.	Стрибки у довжину	11-12	Швидкісні та швидкісно-силові	Швидкісні та швидкісно-силові
		13-14	Координаційні	Швидкісно-силові
		15-17	Швидкісні та швидкісно-силові	Швидкісно-силові
3.	Стрибки у висоту	11-12	Швидкісно-силові та гнучкість	Координаційні
		13-14	Координаційні та швидкісні	Швидкісно-силові
		15-17	Швидкісно-силові та швидкісні	Швидкісні та координаційні
4.	Метання м'яча (гранати)	11-12	Швидкісно-силові	Швидкісно-силові
		3-14	Гнучкість, швидкісно-силові	Силові та швидкісно-силові
		15-17	Швидкісні та швидкісно-силові	Швидкісно-силові та координаційні
5.	Біг 600 (1000) м	11-12	Швидкісна витривалість	Силова витривалість
		13-14	Швидкісна витривалість	Швидкісна витривалість
		15-17	Швидкісна витривалість	Швидкісна витривалість

У віці 11-12 років у звичайних школярів і учнів «групи ризику» не виявляється домінування значимості фізичної підготовленості в бігу на 60 м. В учнів «групи ризику» значимість фізичної підготовленості превалює в стрибках у довжину, а у звичайних домінує значимість фізичної підготовленості, у метанні м'яча.

У 13-14-річних учнів (звичайні школярі) значимість фізичної підготовленості

превалює тільки в стрибках у довжину. В учнів «групи ризику» відзначається менша значимість фізичної підготовленості в даних видах легкої атлетики. В усіх випадках вплив компонентів фізичної підготовленості менше 50 %.

У 15-17-річних учнів (звичайні школярі) виявлений вагомий внесок компонента фізичної підготовленості до результативності вправ, що аналізуються. Найбільша значимість фізичної підготовленості виявлена в бігу на 100 м. В учнів «групи ризику» відзначається низький рівень значимості фізичної підготовленості у видах легкої атлетики шкільної програми.

### Висновки

Сумарний показник фізичної підготовленості різного контингенту обстежуваних змінюється специфічно: у звичайних школярів підсилюється вплив рівнів розвитку фізичних здібностей. Розходження в структурі фізичної підготовленості звичайних школярів і учнів «групи ризику» більш виражені в міру збільшення віку.

Спортивний результат в аналізованих вправах обумовлений, головним чином, показниками фізичної і технічної підготовленості тих, що займаються спортом. Нами виявлені найбільш інформативні показники їхньої фізичної підготовленості. У школярів різних груп ведучі компоненти фізичної підготовленості в бігу, стрибках і метанні в основному не збігаються.

За нашими даними, звичайні школярі мають перевагу в реалізації рухового потенціалу, а учні «групи ризику» помітно уступають одноліткам у цьому компоненті рухової дії.

Таким чином, у різного контингенту обстежуваних вплив фізичних здібностей у видах легкої атлетики шкільної програми носить специфічний характер.

**Перспектива подальших досліджень:** передбачається персоніфікувати корекційні та тренувальні засоби за показником інтенсивності рухової діяльності для різних типів статури.

### Список літератури

1. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью: Автореф. дис. ...докт.пед.наук.– М., 1987. – 44 с.
2. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической и социальной реабилитации человека. – М.: Советский спорт, 1991. – 410 с.
3. Дорохов Р.Н. Развитие силовых способностей школьников 7-11 классов разных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис. канд. пед. наук.– М., 1997.– 26 с.
4. Лейтес Н.Е. Проблема соотношения возрастного и индивидуального в способностях школьника. //Вопросы психологии.– 1995.– № 1. – С. 9-17.
5. Лекарева В.А. Современная стратегия социального воспитания // Спорт против наркотиков: Межрегиональная научно-практическая конференция: Материалы.– М.: Советский спорт, 2002. – С. 89-91.
6. Медведев В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2000.– № 4. – С. 20-24.
7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 279 с.
8. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре интенсивных и критических периодов развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 17-21.

**ИНФОРМАТИВНОСТЬ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ  
СПОСОБНОСТЕЙ 11-17 ЛЕТНИХ ШКОЛЬНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП  
В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Денис ЩЕЛКУНОВ**

*Словянский государственный педагогический университет*

**Аннотация.** В статье, представлен суммарный показатель физической подготовленности различного контингента обследуемых, который изменяется специфично: у обычных школьников увеличивается влияние уровня физического развития. Показано расхождения в структуре физической подготовленности школьников и учащихся «группы риска» по мере увеличения возраста.

**Ключевые слова.** Физическая подготовленность, результативность, физические качества, контингент.

**INFORMATIVNESS OF THE MOST SIGNIFICANT PHYSICAL CAPABILITIES  
OF THE SCHOOLBOYS AGED 11-17 OF DIVERSE GROUPS  
IN THE TRACK-AND-FIELD EVENTS OF SCHOOL CURRICLUM**

**Denys SCHELKUNOV**

*Slaviansk State Pedagogical University*

**Abstrat.** The total index of physical preparedness of diverse contingent is presented in the article. The divergence in the structure of physical preparedness of schoolchildren and risk groups schoolchildren as far as they are growing up is shown.

**Key words:** Physical preparedness, effectiveness, physical qualities, contingent.