12. *Синица С. Анализ эффективности занятий по физическому воспитанию со студентами в группах различной направленности // Четвертий міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. – Київ, 2000. – С. 130.*
13. *Волянюк Н. Мотивація выбора основних видов двигательной активності в рекреативной физической культуре // Четвертий міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. – Київ, 2000. – С. 469.*
14. *Хрипко Л. Аналіз соціально-психологічних факторів, що визначають ефективність рухової активності студентів у процесі фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №1. – С. 75-78.*

STUDENTS ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

P. GUNKO

Annotation. Basic results of the questionnaire as to the interest to sports and physical training of 1-3 year of study full-time students.

Key words: students, questionnaire, physical training and sports, movement activity kind.

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ДЕСЯТИХ ТА ОДИНАДЦЯТИХ КЛАСІВ М. КАМ'ЯНЦЯ-ПОДІЛЬСЬКОГО

Леонід ГУРМАН

Кам'янець-Подільський державний університет

Актуальність. Фізична підготовленість учнів є одним із критеріїв визначення правильності формування дитячого організму, а також важливим показником розвитку фізичної культури в школі. Тому вивчення стану фізичної і рухової підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл є необхідною умовою удосконалення їхнього розвитку.

Методи дослідження. Для визначення рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості старшокласників шкіл м. Кам'янця-Подільського застосувався комплекс методів, який включав теоретичний аналіз літератури, спостереження, тестування, методи математико-статистичної обробки одержаних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка рухової підготовленості учнів проводилася на основі контрольних випробувань, результатів виконання навчальних нормативів, засвоєння навичок, умінь, розвитку рухових здібностей.

Порівняльний аналіз показників рухової підготовленості юнаків 10-11 класів показує, що середній рівень розвитку таких фізичних здібностей як швидкість, сила і витривалість у них нижчий від навчальних нормативів. Так, якщо найвищий результат з бігу на 100 м у юнаків був рівний 14,7 с, метання гранати – 29,5 м, бігу на 3 км – 15,4

хв., підтягування на перекладині – 7 разів, то у порівнянні з навчальною програмою показники були значно вищими.

Середні показники семи тестів, взятих нами для характеристики рухової підготовленості юнаків 10-11 класів, виявилися нижчими за навчальні нормативи. В бігу на 100 м найвищий результат був 13,3 с, низький – 15,9 с, в бігу на 3 км відповідно 14 хв. 18 с – 15 хв. 40 с, у підтягуванні – 13 – 4 рази. Аналогічний стан спостерігався у випускників шкіл, але за результатами виконання майже всіх семи тестів вони поступались десятикласникам. Так, середній показник з бігу на 100 м у десятикласників склав 14,7 с, у одинадцятикласників – 14,8 с ($p<0,1$), з підтягуванням – 7 і 6 разів ($p<0,01$), з бігу на 3 км – 15 хв. 40 с і 16 хв. 52 с ($p<0,1$) і т. д. Це обумовлено, в першу чергу, значним зменшенням їхньої рухової активності у зв'язку з концентрацією уваги в навчальній діяльності у випускних класах.

Аналіз результатів виконання навчальних нормативів засвоєння навичок, умінь та розвитку рухових здібностей юнаками 10-11 класів засвідчує, що найкраще виконали навчальний норматив з бігу на 100 м. Його склали 176 юнаків (97,8%), у тому числі: 92 (51,1%) – на "5" і 48 (26,6%) – на "4". Тільки 4 юнаки (2,2%) пробігли 100 м гірше навчального нормативу. Непогані результати показали юнаки 10-х класів під час виконання навчальних нормативів зі стрибків у довжину (96,2%), метанні гранати (700 г) – 100%. Дещо гіршими були результати з бігу на 3 км – 90% і, особливо, в підтягуванні – 45%, з яких лише 18 (10%) виконали норматив на "5". Значно гірші показники спостерігалися під час виконання навчальних нормативів юнаками 11 класів. Тут було відмічено зниження кількості позитивних оцінок. З бігу на 100 м в нормативи вклалися 72,8% старшокласників, у тому числі лише 12 (6,6%) отримали оцінку "5"; 74 (41,1%) – "4"; 45 (28%) – "3"; 49 (27,2%) отримали нижче "3". Такий стан спостерігався і під час виконання інших контрольних вправ. Наприклад, з бігу на 3 км лише 7 учнів (3,9%) отримали оцінку "5"; 42 (23,3%) – "4"; 56 (31,1%) – "3" і 75 (41,6%) – менше "3".

Для визначення загального рівня рухової підготовленості старшокласників ми сумували оцінки з усіх семи видів випробувань, які характеризуються такими показниками, як рівень розвитку сили, швидкісно-силових здібностей та витривалості, й отримали середню оцінку кожного учня.

У 62 (34,5%) юнаків 10-х класів і 100 (55,5%) 10-х класів рівень рухової підготовленості був нижче середнього і низький. У 78 юнаків (43,3%) 10 класів і 62 (34,5%) 11-х класів виявлено середній рівень рухової підготовленості. Ці дані вказують на необхідність пошуку ефективних засобів, форм і методів фізичного виховання для підвищення тренованості організму випускників загальноосвітніх шкіл.

Аналіз результатів виконання навчальних нормативів показав, що із 183 учнів 10 класів усі сім тестів виконали лише 47 юнаків (6,1%). Не змогли виконати жодного нормативу 40 учнів (22,2%). Не склали нормативи з одного виду випробувань – 52 юнаки (28,8%), з двох – 18 (10%), з трьох – 14 (7,8%), більше трьох – 9 учнів (5,1%).

Значно нижчими були результати виконання навчальних нормативів випускниками шкіл. Так, із 183 учнів 11-х класів лише 40 (22,2%) зуміли скласти навчальні нормативи з усіх видів випробувань, 48 (26,6%) не змогли виконати жодного із семи запропонованих тестів. Не склали нормативу з одного виду – 39 чоловік (21,7%), з двох – 20 (11,1%), з трьох – 14 (7,8%), більше трьох – 19 (9,5%) чоловік.

З усіх учнів старших класів найбільше не виконали навчальні нормативи зі стрибків у довжину і висоту, з бігу на 3 км і, особливо, з підтягування. Із 180 юнаків 10-х і 11-х класів вказує, що за рік навчання у загальноосвітніх школах рівень рухової

підготовленості не лише не покращився, а навпаки, – погіршився. Наприклад, якщо кількість десятикласників, які не виконали нормативи 8 окремих видів випробувань дорівнювала 48,9 – 73,9%, то у одинадцятикласників відповідно 63,2 – 80,7%. Тобто, замість послідовного розвитку у старшокласників рухових здібностей від класу до класу, в 11-х класах у юнаків спостерігалося зниження більшості показників.

Такий стан фізичної підготовленості випускників шкіл пояснюється різким зниженням уваги до фізичної культури учителів і самих учнів. Це викликає необхідність впровадження в побут випускників шкіл нетрадиційних форм позакласної роботи з фізичного виховання в звичних для них шкільних умовах, які економлять час для успішного навчання. Такими формами є спортивні секції, групи атлетичної гімнастики, які можна організувати в шкільному спортивному клубі тощо.

Аналіз даних про виконання юнаками навчальних нормативів показує, що найнижчою у них є силова підготовленість, її розвитку в навчальних програмах сприяє лише підтягування на високій перекладині, підйом переворотом та згинання й розгинання рук в упорі лежачи, які повною мірою не відображають розвиток силових здібностей.

З метою більш об'єктивної оцінки рівня розвитку сил і швидкісно-силових якостей у юнаків нами було додатково проведено дослідження за найбільш розповсюдженими тестами – станова сила, сила кисті, стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча вагою 1 кг, біг на 30 м з низького старту.

На основі всієї вибірки результатів дослідження 366 учнів (183 юнаки 10-х і 183 – 11 класів) за вказаними тестами були розраховані рівні розвитку сили і швидкісно-силових здібностей.

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у юнаків 10-х класів за результатами стрибків у довжину з місця був у межах від 132 см і менше до 242 см і більше. Причому, низький і нижче середнього рівень ("1" і "2") були встановлені в 57 (31,2%) юнаків, середній – у 74 (41,2%), вище середнього і високий – у 49 (27,2%) юнаків.

Рівень розвитку сили кисті і станової сили був відповідно від 33 кг і менше до 51 кг і від 92,5 кг і менше до 131,5 кг і більше.

Сила кисті оцінена низькою ("1" бал) і нижче середньою ("2" бали) у 13,2%, середньою ("3" бали) у 147 (81,6%), вище середньою і високою – у 10 юнаків (5,5%).

Приблизно такий же рівень розвитку сили і швидкісно-силових здібностей встановлений і у випускників шкіл. Найбільшу кількість оцінок "4" і "5" (рівень вище середнього і високий) показали юнаки 11-х класів (22,3%) в стрибках у довжину з місця.

В двох тестах, які безпосередньо відображають розвиток сили кисті і станової сили, процент юнаків, котрі отримали високі оцінки, дуже низький – 1,1% і 2,5%. Такий самий низький результат і при тестуванні юнаків в бігу на 30 м зі старту. Всього чотири учні 11 класів отримали оцінку "4" і ні в одному із 336 учнів 10-х і 11-х класів не вдалося отримати "5", тобто пробігти цю дистанцію краще 4,6 с.

Більш високі показники встановлені при виконані юнаками швидкісно-силового тесту метання набивного м'яча вагою 1 кг. 12,1% юнаків десятих класів і 11,1% одинадцятих – отримали оцінки "4" і "5". В основному учні, які проходили тестування, отримали оцінку "3". Так, в десятих класах їх було 105 (58,3%), в одинадцятих – 102 (56,7%).

У відповідності з рівнем силової підготовленості юнаки були умовно розділені на п'ять груп: перша – з високим рівнем силової підготовленості; друга з вище середнього, третя – з середнім, четверта – з нижче середнім і п'ята з низьким.

Високий рівень силової підготовленості не зміг продемонструвати жоден юнак 10-11 класів, хоча при виконанні окремих тестів деякі з них досягли високих результатів. Рівень силової підготовленості вище середнього показали 8,9% юнаків десятих класів та 6,7% – одинадцятих класів. Середній рівень силової і швидкісно-силової підготовленості (15 балів і більше) зареєстровано у 43,9% юнаків 10-х і 38,9% – 11 класів. Рівень нижче середнього (10 балів і більше) і низький рівень (менше 10 балів) виявлено у 47,2% юнаків десятих і 48,9% одинадцятих класів.

Необхідно підкреслити, що силова підготовленість за результатами виконання 2-х тестів (сила кисті і станова сила) у учнів 11-х класів виявилася би ще нижчою при розрахунку на 1 кг маси, тому що середній показник маси тіла у них був вищий, ніж у десятикласників на 2,8 кг.

Приведені дані свідчать про те, що в цілому швидкісно-силова і силова підготовленість юнаків 10-х і 11-х класів за результатами виконання навчальних нормативів і спеціально-підібраних тестів виявилась недостатньою.

Висновки

1. Обмеження обов'язкових занять фізичною культурою (2 уроки на тиждень) не дають можливості планомірно розвивати у старшокласників рухові здібності (силу, швидкість, витривалість), які мають велике прикладне значення в подальшому їхньому житті.
2. Аналіз та узагальнення даного матеріалу свідчить, що отримані регіональні стандарти фізичного розвитку й рухової підготовленості юнаків, дають можливість встановити співвідношення різних рівнів фізичного розвитку, виявити гармонійність і дисгармонійність розвитку основних рухових здібностей, визначити рівень рухової підготовленості всіх юнаків 10-х і 11-х класів ЗОШ м. Кам'янця-Подільського і Хмельницької області.
3. Отримані результати дали можливість обґрунтувати ефективні засоби і методи розвитку в юнаків рухових здібностей, підвищення загальної працездатності й фізичної підготовленості до майбутньої трудової діяльності та військової служби.

Література

1. *Л.В.Волков. Фізичне виховання учнів. – К., Рад. Школа, 1968. – 184 с.*
2. *А.А.Гужаловський. Основи теорії і методики фізичної культури. – М.: Фізкультура і спорт, 1986. – 352 с.*
3. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1994. – 26 с.*
4. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Ж К., 1996. – 30 с.*
5. *Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К.,1993. – 22 с.*
6. *В.Ф.Новосельський. Фізична підготовки допризовника. – К.: Здоров'я, 1985. – 72 с.*
7. *Р.Т.Раєвський, В.Г.Ареф'єв, М.Д.Зубалій, В.І.Кубасов, В.В.Столітенко. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України // Початкова школа. – №3. – 1994. – С.50-54.*
8. *О.П.Фальков, Л.П.Сергієнко. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. – Херсон: Наддніпрянська правда, 1994. – 208 с.*

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 gives 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. Сьогодні, щоб залишатися повноцінним членом людської спільноти, необхідно володіти чималим обсягом інформації. Для її одержання люди годинами сидять перед моніторами комп'ютерів, екранами телевізорів, за партами шкільних класів та вузівських аудиторій.

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

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

Тому, важливою проблемою сучасності є пошук таких форм фізичного виховання, які б підвищували рівень фізичного стану школярів, зміцнювали їх здоров'я та покращували фізичну підготовленість.

За даними сучасних досліджень з усіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються тривалий час і при достатньо повному забезпеченні організму киснем, тобто в аеробному режимі [4]. Однією з таких вправ є біг, який краще за інші засоби розвиває таку важливу якість як витривалість, яка відіграє протягом усього життя важливу роль у підтриманні здоров'я, нормальній діяльності найважливіших фізіологічних систем, як серцево судинна і дихальна [2, 3].

Виходячи на вищевикладене, нами проводилося дослідження, мета якого з'ясувати вплив оздоровчого бігу на показники фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.