

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland. Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 02.07.2015. Revised 18.07.2015. Accepted: 26.07.2015.

ДЕЯКІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА ЕТАПІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ЧИННОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

С.В. Сцісловський

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Анотація. Проаналізовано інформацію документальних матеріалів і наукової літератури, пов'язану з ефективністю змісту чинної програми з фізичної культури у вирішенні одного з її провідних завдань, а саме поліпшення фізичного стану. Встановлено дуже низьку дієвість такого змісту для досліджуваних показників фізичного стану хлопців старшого шкільного віку. У 15–17 років поліпшується тільки вибухова та абсолютна м'язова сила, значною мірою у зв'язку з сенситивним періодом у розвитку цих якостей. Показники інших фізичних якостей, як і загальної фізичної працездатності, практично не змінюються та залишаються на низькому рівні вияву. У зв'язку з одержаними даними актуалізується проблема вдосконалення методик впливу на фізичний стан учнів старшої школи для його поліпшення у процесі занять з фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, хлопці, фізичний стан, старша школа.

Schislovsky S. V. Some indicators of physical state of the high school students on the stage of implementation of contents of the physical culture program

Summary. Information of the documentary materials and scientific literature related to the efficiency of the contents of the current physical culture program in solving one of its major objectives, namely improving of physical state, was analyzed. A very low efficiency of the content for the studied parameters of physical state of high school boys was found. Only explosive and absolute muscle strength improves in the period of 15-17 years, largely due to the sensitive period of development of these qualities. Parameters of the other physical qualities, as well as overall physical performance, virtually remain unchanged and slightly expressed. In connection with the

obtained data, the issue of improving the methods of influence on the physical state of high school students for its enhancement at the classes of physical education, becomes actualized.

Keywords: physical education, boys, physical state, high school.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань фізичної культури у старшій школі залишається забезпечення високого фізичного стану учнів [3; 8; 13]. Водночас статистика засвідчує низький, у кращому випадку – нижчий від середнього рівні вияву показників фізичного стану в переважній більшості старшокласників [14].

У зв'язку із зазначеним, а також розглядаючи ці дані крізь призму сучасних викликів українській державі, актуалізується проблема вдосконалення наявних методик і проектування нових технологій розвивального змісту, що реалізуються на заняттях із фізичної культури [7; 16].

Роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи проблемної лабораторії Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді» та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344).

Методи та організація дослідження. Мета дослідження – вивчити за даними спеціальної літератури питання про фізичний стан учнів старшої школи як одного з провідних критеріїв ефективності чинної програми з фізичної культури. Досягненню поставленої мети сприяло використання комплексу загальнонаукових методів дослідження, а саме аналізу, систематизації й узагальнення документальних матеріалів та наукової літератури.

Результати дослідження. Фізичний стан на сучасному етапі розглядають як комплексну характеристику індивіда, що містить інформацію про здоров'я, статуру й конституцію, функціональні можливості організму, фізичні працездатність і підготовленість [15]. У зв'язку з цим відзначили, що у

показниках фізичної підготовленості хлопців, які є учнями загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ), від 15 до 16 років відбувається зміна. Так, за результатами бігу на 100 м та підтягування на перекладині в них поліпшується відповідно швидкісна і динамічна силова витривалість, за результатами стрибка в довжину з місця – вибухова сила, а також абсолютна м'язова (становая динамометрія). За даними кросу 3000 м загальна витривалість залишається на вихідному рівні, а досягнуте значення становить $858,3 \pm 12,9$ с [4].

За іншою інформацією [2; 11] результати стрибка в довжину з розбігу, метання гранати, станової динамометрії у хлопців між 15 і 16 роками засвідчують збільшення відповідно вибухової сили у стрибках, у метаннях та абсолютної м'язової сили, що наприкінці досягають значення $393,7 \pm 5,78$ см, $28,1 \pm 0,83$ м та $125,1 \pm 2,55$ кг. Водночас, результати бігу 100 м, підтягування на перекладині, кросу 3000 м засвідчують вияв на вихідному рівні відповідно швидкісної, динамічної силової й загальної витривалості з результатом $14,9 \pm 0,12$ с, $7,7 \pm 0,31$ повторень та $889,8 \pm 14,3$ с.

У період між 16 і 17 роками в хлопців значно збільшується м'язова сила і вибухова сила у стрибках, залишається на досягнутому рівні швидкісна витривалість та погіршується динамічна силова й загальна витривалість [4].

За іншими даними [2; 11] в цей період продовжує покращуватися вибухова сила у стрибках і метаннях, а також м'язова сила, динамічна силова і швидкісна витривалість. Але при цьому суттєво зменшується загальна витривалість (до значення $991,6 \pm 9,8$ с), досягаючи початкового рівня [1].

Узагальнивши наведені вище дані встановили, що в хлопців між 15 і 17 роками поліпшується тільки вибухова сила та абсолютна м'язова. Інші досліджувані показники фізичної підготовленості виявляють особливості, що полягають у такому: між 15 і 16 роками практично не змінюються, але виявляють тенденцією до погіршення – динамічна силова витривалість, встановлена за результатами підтягування на перекладині, та швидкісна витривалість (біг 100 м). Між 16 і 17 роками такі фізичні якості можуть

погіршуватися або покращуватися, тоді як загальна витривалість між 15 і 16 роками залишається на вихідному рівні, а між 16 і 17 роками – погіршується.

За узагальненими даними з 15 до 17 років у хлопців щорічно суттєво зростає бистрота у різних видах локомоцій, абсолютна м'язова сила, вибухова сила в різних рухах, тобто у сенситивні для цих фізичних якостей періоди [9].

Використовуючи комплексну оцінку фізичної підготовленості встановили таке: протягом навчання у десятому класі вона є низькою й нижчою від середнього у 34,5 % хлопців, протягом навчання в одинадцятому класі – вже у 55,5 %; середньою – відповідно у 43,3 і 34,5 %, вищою від середнього й високою – у 22,1 % десятикласників та 10 % учнів одинадцятого класу [4]. При цьому, ефективність вирішення цього важливого завдання виявилася такою: заняття з фізичної культури в ЗНЗ забезпечили високий рівень розвитку швидкісної витривалості тільки 6,6 %, розвитку загальної витривалості – 3,9 % випускників, а вищий від середнього – відповідно 41,1 та 23,3 %.

Дані іншого дослідження [10] засвідчують дуже низькі показники швидкісної витривалості в бігу на 100 м, вибухової сили у стрибках з місця, динамічної силової витривалості у підтягуванні на перекладині першокласників вищого навчального закладу на початку навчального року. Зокрема, у таких 17-річних хлопців балу «3» відповідає результат бігу на 100 м, а покращити його для досягнення більш високого рівня необхідно, щонайменше, на 0,2 с, а також бігу на 3000 м, де покращення повинно становити, в середньому, 28 с, підтягування на перекладині (4 повторення), стрибка у довжину (14 см), човникового бігу 4x9 м (1 с), нахилу вперед сидячи (2,8 см).

Аналіз даних щодо іншого компоненту фізичного стану, а саме загальної фізичної працездатності, засвідчив певні особливості його динамки у хлопців протягом 15–17 років. Так мінімальне і максимальне значення часу утримання навантаження 3 Вт/кг та 5 Вт/кг у 15 років знаходиться в межах 254–358 і 39,2–55,8 с, у 17 років – 431–565 і 69,8–86,2 [9]. Іншими словами, по-перше, у більшості хлопців означеного віку фізична працездатність знаходиться на

нижчому від середнього рівні, по-друге, мають місце дуже великі індивідуальні розбіжності вияву цього показника фізичного стану.

Підтверджують такий висновок інші дані, зокрема максимального споживання кисню (МСК), що є важливим показником здібності до виконання роботи на витривалість, а відтак – фізичної працездатності й функціональних можливостей організму. Тут необхідно зазначити, що встановлена на 1 кг маси тіла величина МСК (відносне МСК) залишається незмінною протягом періоду, щонайменше від 6 до 40 років. При цьому, індивідуальні розбіжності відносного МСК хлопців у 14–15 років знаходяться в межах 33–55 мл/хв/кг, у 16–18 років – в межах 34–58 [6; 12].

Висновки: 1. Використання чинного змісту програми з фізичної культури сприяє суттєвому розвитку вибухової та абсолютної м'язової сили у кожному віці періоду 15–17 років, що зумовлено сприятливістю цього періоду в аспекті природного розвитку означених фізичних якостей. 2. Загальна витривалість у період 15–17 років відзначається негативною тенденцією зміни, а розвиток швидкісної, силової динамічної витривалості, координації у циклічних локомоціях та рухливості у поперековому відділі хребта – виявом на досягнутому раніше рівні. Одна з причин такого вияву першої із зазначених фізичних якостей – недостатня увага відповідним фізичним навантаженням на уроках, а вияву інших – несприятливість досліджуваного періоду в їх розвитку. 3. Навіть при низькій сприятливості вікового періоду для розвитку певної фізичної якості можна одержати позитивну зміну її показників. Але у цьому випадку приріст буде значно меншим, аніж одержаний під час впливу на таку якість протягом сенситивного періоду.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення досліджуваного питання, але враховуючи таку ознаку хлопців як тип соматичної конституції.

Література:

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: монографія. – Черкаси: Відлуння, 2003. – 352 с.
3. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків / І. Григус // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 110–113.
4. Гурман Л.Д. Оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків десятих та одинадцятих класів м. Кам'янця-Подільського // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 9, Т. 3. – С. 87–90.
5. Дутчак М.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя // М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 116–119.
6. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – 280 с.
7. Єдинак Г.А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / Г.А. Єдинак, А.В. Лукавенко // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. – № 4. – С. 27–33.
8. Єдинак Г.А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. / Єдинак Г.А., Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. – Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. – 251 с.

9. Зубаль М.В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. реком. / М.В. Зубаль, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. – 156 с.

10. Лебідь І.С. Корекція фізичного стану студентів засобами спортивно-ігрових видів рухової діяльності в процесі фізичного виховання: магістерська робота: [спец.] 8.01.01.03 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / Лебідь Ігор Степанович. – Кам'янець-Подільський, 2006. – 67 с.

11. Нашубський О.О. Методичні основи програмування рухової підготовки старшокласників до складання державних тестів: магістерська робота: [спец.] 8.01.01.03 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» / Олександр Олександрович Нашубський. – Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2009. – 76 с.

12. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология). – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 440 с.

13. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. – К.: ВАТ «Поліграфкнига», 2010. – 127 с.

14. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2013 рік / за ред. О.С. Мусія. – К., 2014. – 438 с.

15. Moving into the Future: national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2th ed. – Oxon Hill: McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.

16. Mytskan T. Influence value orientations parents for upbringing of a healthy child / T. Mytskan, I. Grygus // Технологии социальной работы с различными группами населения : сборник научных статей V Международной научно-практической интернет конференции / Забайкал. гос. ун-т; под ред. С.Т. Кохана. – Чита: ЗабГУ, 2015. – С. 225-236. ISBN 978-5-9293-1493-3

Literatura:

1. Aref'yev V.H. Fizychna kul'tura v shkoli (molodomu specialistu) : navch. posib. / V.H. Aref'yev, H.A. Yedynak. – 3-e vyd. pererob. i dop. – Kam'yanec'-Podil's'kyj: PP Bujnyc'kyj O.A., 2007. – 248 s.
2. Hlazyrin I.D. Osnovy dyferencijovanoho fizychnoho vyxovannya: monohrafiya. – Cherkasy: Vidlunnya, 2003. – 352 s.
3. Hryhus I. Pokrashhennya fizychnoyi pidhotovlenosti, funkcional'noho stanu ta fizychnoyi pracezdatnosti pidlitkiv / I. Hryhus // Nova pedahohichna dumka. – 2014. – № 1. – S. 110–113.
4. Hurman L.D. Ocinka rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti yunakiv desyatyx ta odynadcyatyx klasiv m. Kam'yancya-Podil's'koho // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. prac" v haluzi fiz. kul'tury ta sportu. – L'viv: NVF «Ukrayins'ki texnolohiyi», 2004. – Vyp. 9, T. 3. – S. 87–90.
5. Dutchak M.V. Konceptual'ni napryamy vdoskonalennya systemy fizychnoho vyxovannya shkolyariv i studentiv dlya vprovadzhennya zdorovoho sposobu zhyttya // M.V. Dutchak, T.Yu. Krucevyx, S.V. Trachuk // Sportyvnyj visnyk Prydniprova. – 2010. – № 2. – S. 116–119.
6. Yedynak H. A. Somatotypy i rozvytok fizychnyx yakostej ditej : monohrafiya / Yedynak H. A., Zubal" M. V., Mysiv V. M. – Kam'yanec'-Podil's'kyj : Oiyum, 2011. – 280 s.
7. Yedynak H.A. Dyferencijovanyj pidxid do pokrashhennya psyxofizychnoho stanu pershokursnykiv vyshhyx navchal"nyx zakladiv yak problema haluzi fizychnoho vyxovannya / H.A. Yedynak, A.V. Lukavenko // Pedahohika, psyxolohiya ta medyko-biol. problemy fiz. vyx. i sp. : zb. nauk. pr. / za red. S.S. Yermakova. – Xarkiv: XDADM (XXPI), 2012. – № 4. – S. 27–33.

8. Yedynak H.A. Fizychna kul"tura u zahal"noosvitn"omu navchal"nomu zakladi : navch. posib. / Yedynak H.A., Mysiv V.M., Yurchyshyn Yu.V. – Kam'yanec"-Podil"s"kyj: Ruta, 2014. – 251 s.

9. Zubal" M.V. Orhanizacijno-metodychni osnovy vdoskonalennya fizychnyx yakostej xlopciv 7–17 rokiv u procesi fizychnoho vyxovannya : metod. rekom. / M.V. Zubal", H.A. Yedynak. – Kam'yanec"-Podil"s"kyj: PP Bujnyc"kyj O.A., 2008. – 156 s.

10. Lebid" I.S. Korekciya fizychnoho stanu studentiv zasobamy sportyvno-ihrovyx vydiv ruxovoyi diyal"nosti v procesi fizychnoho vyxovannya: mahisters"ka robota: [spec.] 8.01.01.03 «Pedahohika i metodyka seredn"oyi osvity. Fizychna kul"tura» / Lebid" Ihor Stepanovych. – Kam'yanec"-Podil"s"kyj, 2006. – 67 s.

11. Nashubs"kyj O.O. Metodychni osnovy prohramuvannya ruxovoyi pidhotovky starshoklasnykiv do skladannya derzhavnyx testiv: mahisters"ka robota: [spec.] 8.01.01.03 «Pedahohika i metodyka seredn"oyi osvity. Fizychna kul"tura» / Oleksandr Oleksandrovych Nashubs"kyj. – Kam'yanec"-Podil"s"kyj: KPNU imeni Ivana Ohiyenka, 2009. – 76 s.

12. Nykytyuk B. A. Yntehracyya znanyj v naukax o cheloveke (yntehratelyvnaya anatomycheskaya antropolohyya). – M.: SportAkadem Press, 2000. – 440 s.

13. Fizychna kul"tura. Prohrama dlya zahal"noosvitnix navchal"nyx zakladiv. 10–11 klasy. – K.: VAT «Polihrafknyha», 2010. – 127 s.

14. Shhorichna dopovid" pro stan zdorov'ya naselennya, sanitarno-epidemichnu sytuaciyu ta rezul"taty diyal"nosti systemy oxorony zdorov'ya Ukrainy. 2013 rik / za red. O.S. Musiya. – K., 2014. – 438 s.

15. Moving into the Future: national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2th ed. – Oxon Hill: McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.

16. Mytskan T. Influence value orientations parents for upbringing of a healthy child / T. Mytskan, I. Grygus // Texnologyyi socyal"noj raboty s razlychnymy hruppamy naselenyya : sbornyk nauchnyx statej V Mezhdunarodnoj nauchno-

praktycheskoj ynternet konferencyy / Zabajkal. hos. un-t; pod red. S.T. Koxana. –
Chyta: ZabHU, 2015. – S. 225-236. ISBN 978-5-9293-1493-3