

## МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дмитро Шеменюк<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовленості в шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку (В. І. Завацький, О. С. Куц, Е. С. Вільчковський, Т. Ю. Круцевич та ін.).

Фізична підготовленість школярів здійснюється в процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо розвитку сили й витривалості. Доведено, що систематичні заняття фізичною культурою підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів. Проте за науковими даними останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовленості та морфологічного стану. Тому важливою умовою фізичного виховання старшокласників є корекція їх фізичного стану відповідно до стану фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

**Мета роботи** полягає у визначенні рівня фізичного стану школярів та розробки програми його корекції.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання старшокласників у закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – напрямки корекції фізичного стану учнів старшого шкільного віку.

У процесі дослідження використовувалися такі *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; антропометричні методи; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в три етапи з учнями 16–17 років школи № 19 м. Луцька.

Мета першого етапу – обґрунтування проблеми й розробка інструментарію досліджень. На цьому етапі вивчалися науково-теоретичні й методичні аспекти фізичного виховання школярів, були визначені мета, задачі, програма дослідження, відібрані тести для оцінки фізичного стану старшокласників. Використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та нормативних документів; педагогічні спостереження, що проводилися на базі школи № 19 м. Луцька.

Другий етап дослідження був присвячений проведенню констатувального експерименту. Його мета полягала у визначенні фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. Фізичний стан визначався у юнаків основної і підготовчої медичних груп (всього 69 чоловік) за допомогою комплексу тестів. Для аналізу матеріалів другого етапу дослідження широко використовувалися методи математичної статистики, середні і середньо-квадратичні показники порівнювалися із потрібними величинами.

Мета третього етапу полягала в розробці методики корекції фізичного стану старшокласників. На основі рівня фізичного стану юнаків було розроблено дозування навантажень різної спрямованості, співвідношення фізичних вправ на уроках фізичної культури.

**Результати дослідження.** За показниками окружності грудної клітки старшокласники, загалом, не досягають середнього стандарту гармонійного атлетичного розвитку. Величина між вдихом і видихом статично не значима. Тому у процесі фізичного виховання необхідно використовувати спеціальні фізичні вправи з метою корекції будови тіла. Узагальнюючи результати оцінки фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку, необхідно констатувати, що їхні середні зросто-вагові показники знаходяться у межах норми, а пропорційність будови тіла й розвитку мускулатури дещо не відповідає стандартам. Тому, зважаючи на прагнення старшокласників мати гарну будову тіла, в основі фізичного виховання повинні лежати атлетичні фізичні вправи.

Детальний аналіз кількісних і якісних показників фізичної підготовленості виявив, що в старшокласників вищі кількісні результати супроводжуються кращими якісними показниками основних рухів. Низькі результати виконання техніки фізичної вправи, як правило, характеризують гірші кількісні показники.

Загальний рівень фізичної підготовленості старшокласників невисокий. Найнижче розвинені сила, витривалість і швидкісно-силові якості. Деяко вищий розвиток мають гнучкість і швидкість. Школярі однієї вікової групи характеризуються неоднорідністю фізичної підготовленості. Загалом, 37 % молоді мають низький рівень фізичної підготовленості, 48 % – середній і 15 % – високий.

У процесі корекції фізичного стану старшокласників широко використовувався ігровий та змагальний методи. Ці методи не тільки значно підвищували емоційний стан школярів, але й за рахунок потоку пропріоцептивної імпульсації, що поступала в головний мозок, суттєво поліпшували тонус і працездатність кори великих півкуль. Такі механізми дають можливість мобілізувати юнаків на активне виявлення фізичних і морально-вольових якостей, що сприяють зниженню психічної напруги і рівня невпевненості чи хвилювання. У процесі фізичного виховання старшокласників доцільно використовувати комплексний варіант оздоровчого тренування. Рекомендується таке співвідношення фізичних навантажень: розвиток витривалості (35 % у 10 класі і 40 % у 11 класі), сили (20 % і 30 %), швидкісно-силових якостей (10 % і 10 %), швидкості (10 % і 5 %), спритності (15 % і 10 %) та гнучкості (10 % і 5 %).

Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру школярами не повинна перевищувати 203–204 уд/хв. Нижня межа ЧСС складає 157–158 уд/хв, верхня межа – 185–186 уд/хв. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ для учнів 16 років складає 158–186 уд/хв; учнів 17 років – 157–185 уд/хв. Зважаючи на низький рівень фізичного стану школярів, доцільно розділити ефективний рівень ЧСС на три зони: низька – 157–160 уд/хв, середня – 161–170 уд/хв, висока – 171–186 уд/хв. Заняття починалися із зони низької інтенсивності. З підвищенням фізичного стану юнаків збільшувалася і зона інтенсивності виконання фізичних вправ.

**Висновки.** Існують суперечливі підходи відносно побудови процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. Зокрема, існує необхідність в обґрунтуванні змісту, методів та методичних прийомів корекції фізичного стану старшокласників відповідно до рівня їх морфо-функціональних можливостей.

### *Джерела та література*

1. Мандюк А. Б., Ярошик М. Я., Літкевич О. А. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 90–94.
2. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.
3. Bielikova Natalia, Dedeliuk Nina. Prerequisites for stretching use in physical education of high school female students. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020;6(4):170-174. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2020.06.04.016>
4. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. (2021). The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 19(S2), 95-99. doi: 10.26773/smj.210901