

Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011.3+612.6-057.874

Ігор Бичук

Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Сучасна система фізичного виховання ґрунтується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння й раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Основна мета фізичного виховання – збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління тісно пов'язана з рівнем рухової активності дітей. Чим вищий рівень рухової активності, тим кращі умови для дозрівання та функціонування організму дітей. Рівень фізичної підготовленості є одним із важливих компонентів фізичного стану людини та значною мірою обумовлений станом функціональних систем організму [1; 3; 6].

В останні роки результати досліджень фізичного здоров'я дітей шкільного віку засвідчують, що все більша кількість дітей, підлітків і молоді має низький та нижчий за середній рівні здоров'я [1; 5] і низький рівень фізичної підготовленості [1,6].

Недостатня рухова активність дітей – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової й фізичної працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї.

Рівень прояву фізичних якостей забезпечується рівнем функціонування основних систем організму. Взаємозв'язок рівня розвитку фізичних якостей і показників здоров'я всіх верств населення доведений багатьма авторами [1; 5; 6; 8].

Отже, фізичне виховання відіграє надзвичайно велику роль у збереженні та зміцненні здоров'я дітей і водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання спрямоване на вдосконалення процесу росту й розвитку організму дитини шляхом створення для нього найбільш сприятливих умов [1,6].

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами. Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини».

Мета роботи – дослідити рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку протягом навчального року.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

- 1) визначити рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку;
- 2) вивчити динаміку досліджуваних показників протягом навчального року.

Для визначення рівня фізичної підготовленості школярів застосоване педагогічне тестування, яке здійснювали згідно з основними вимогами й положеннями Програми для загальноосвітніх навчальних закладів [7] і методичних рекомендацій із комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи [4].

У процесі досліджень встановлено такі показники: швидкість (за результатами бігу на 30 м), спритність (за результатами бігу 4x9 м), гнучкість (нахил уперед із положення сидячи), силові якості (підйом у сід за 1 хв) та швидкісно-силові якості (на основі стрибка в довжину з місця).

Результати тестувань на початку навчального року, опрацьовані методами математичної статистики [2], відображено в табл. 1.

Аналіз результатів тестування засвідчує, що в хлопчиків і дівчаток прослідковується позитивна динаміка зростання досліджуваних показників. Так, у хлопчиків у віковому аспекті показники швидкості зростають на 0,5 с, а в дівчаток цей приріст становить лише 0,4 с.

Показники спритності в хлопчиків зростають на 0,9 с, а в дівчаток – на 1,1 с. Далі гнучкості в хлопчиків зростають на 1,2 см, у дівчаток – лише на 0,8 см, при цьому якісний показник в останніх майже удвічі більший, ніж у хлопчиків.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку
(на початку навчального року)**

Показники, вік	Стать	7 років, $X \pm \delta$	8 років, $X \pm \delta$	9 років, $X \pm \delta$
Швидкість, <i>c</i>	Х	7,5±0,13	7,3±0,45	7,0±0,29
	Д	7,6±0,16	7,5±0,35	7,2±0,41
Спритність, <i>c</i>	Х	13,0±1,09	12,6±0,98	12,1±1,28
	Д	13,4±1,23	12,8±1,52	12,3±1,45
Гнучкість, <i>см</i>	Х	4,7±0,18	5,1±0,13	5,9±0,24
	Д	8,9±0,75	9,4±0,32	9,7±0,46
Силові якості, <i>разів</i>	Х	18,9±0,59	21,8±0,62	25,8±0,35
	Д	15,9±0,32	16,7±0,37	18,6±0,27
Швидкісно-силові якості, <i>см</i>	Х	104,2±0,76	110,6±0,49	123,4±0,51
	Д	86,2±0,73	92,4±0,42	101,8±0,62

Показники силових якостей у хлопчиків у період 7–9 років зростають на 6,9 раза, а в дівчаток – лише на 2,7.

Показники швидкісно-силових якостей у хлопчиків значно вищі, ніж у дівчаток, при цьому зростання показників у них становить 19,2 см, а в дівчаток – лише 15,6 см.

Для оцінки якості процесу фізичного виховання в дітей молодшого шкільного віку ми провели повторне тестування наприкінці навчального року. Його результати на початку навчального року, опрацьовані методами математичної статистики [2], відображено в табл. 2.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку
(у кінці навчального року)**

Показники, вік	Стать	7 років, $X \pm \delta$	8 років, $X \pm \delta$	9 років, $X \pm \delta$
Швидкість, <i>c</i>	Х	7,2±0,14	7,1±0,25	6,8±0,21
	Д	7,4±0,23	7,3±0,17	7,0±0,225
Спритність, <i>c</i>	Х	12,9±0,24	12,5±0,13	12,0±0,54
	Д	13,2±0,41	12,7±0,34	12,2±0,35
Гнучкість, <i>см</i>	Х	5,1±0,54	5,4±0,48	6,5±0,65
	Д	9,1±0,49	9,7±0,72	9,8±0,68
Силові якості, <i>разів</i>	Х	19,1±0,47	21,9±0,53	26,1±0,81
	Д	16,1±0,59	16,9±0,68	18,9±0,75
Швидкісно-силові якості, <i>см</i>	Х	105,8±1,23	111,3±1,05	125,2±1,12
	Д	88,4±0,98	94,3±0,85	106,5±0,96

Отримані результати тестування засвідчують позитивну динаміку зростання досліджуваних показників протягом навчального року. Водночас якісні характеристики досить різноманітні.

Так, зростання швидкості в хлопчиків становить у 7 років – 0,3 с, у 8 та 9 – 0,2 с. У дівчаток швидкість зростає на 0,2 с у кожному віці. Показник спритності в хлопчиків збільшується рівномірно – на 0,1 с у кожному віці. У дівчаток він зростає регресивно – на 0,2 с у сім років та 0,1 с – у вісім і дев'ять років.

Показники гнучкості зростають у хлопчиків хвилеподібно – у сім років на 0,4 см, у вісім – на 0,3 см та на 0,6 см у дев'ять років. У дівчаток показники гнучкості зростають хвилеподібно – на 0,2 см у сім років, на 0,3 см – у вісім та на 0,1 см – у дев'ять років.

Показники силових якостей у хлопчиків зростають у кожному віці – у сім років на 0,2, у вісім – на 0,1, у дев'ять – на 0,3 раза. У дівчаток зростання показника сили становить 0,2 у сім і вісім років, та 0,3 раза – у дев'ять років.

Швидкісно-силові якості у хлопчиків зростають протягом року хвилеподібно – у сім років на 1,6 см, у вісім – на 0,7 см, у дев'ять – на 1,8 см. У дівчаток зростання показника дещо інше: він збільшується у сім років на 2,2 см, у вісім – на 1,9 см, а в дев'ять – на 4,7 см.

Для аналізу якості процесу фізичного виховання визначено приріст досліджуваних показників у кожному віці протягом навчального року. Результати математичної обробки результатів тестувань засвідчують таке. Максимальний приріст швидкості в хлопчиків семи років (4,2 %) та в дівчаток дев'яти років (2,8 %), мінімальний приріст показника в хлопчиків восьми років (2,8 %) і семирічних дівчаток (2,7 %).

Спритність у хлопчиків зростає на 0,8 % у кожному віці, у дівчаток максимальний приріст спритності – у сім років (1,5 %).

Максимальний приріст гнучкості простежено в хлопчиків дев'яти років (10,2 %) і в дівчаток восьми років (3,2 %), мінімальний приріст – у хлопчиків восьми років (5,9 %) і в дев'ятирічних дівчаток (0,7 %).

Максимальний приріст силових якостей – у хлопчиків дев'яти років (1,2 %) та в дівчаток такого самого віку (1,6 %). Мінімальний приріст показника – у хлопчиків і дівчаток восьми років (відповідно, 0,5 % та 1,2 %).

Максимальний приріст швидкісно-силових якостей у хлопчиків семи й дев'яти років (1,5 %) і в дівчаток дев'яти років (4,6 %). Мінімальний приріст показника в хлопчиків і дівчаток восьми років (відповідно, 0,65 % та 2,1 %).

Висновки. Аналіз результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей засвідчує їх позитивну динаміку протягом навчального року. Варто також відзначити нерівномірне зростання досліджуваних фізичних якостей як у віковому аспекті, так і за досліджуваний період. У віковому аспекті протягом року відбувається прямолінійне зростання швидкості й силових якостей у хлопчиків і силових якостей у дівчаток, рівномірне зростання спритності в хлопчиків та швидкості в дівчаток, регресивне зростання гнучкості в дівчаток і хвилеподібне зростання гнучкості й швидкісно-силових якостей у хлопчиків та дівчаток і силових якостей – у хлопчиків.

Показники фізичної підготовленості зазнають позитивних змін протягом навчального року. Так, максимальний приріст швидкості в хлопчиків семи та дівчаток дев'яти років, спритності – у дівчаток семи років, гнучкості – у хлопчиків дев'яти та дівчаток восьми років, сили – у хлопчиків і дівчаток дев'яти років, швидкісно-силових якостей – у хлопчиків семи та дев'ятирічних дівчаток.

Отримані результати дають підставу стверджувати про необхідність удосконалення процесу фізичного виховання молодших школярів.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі навантаження молодших школярів під час уроку фізичної культури задля його оптимізації.

Джерела та література

1. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 256 с.
2. Боровиков В. П. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows O / В. П. Боровиков, И. П. Боровиков. – М. : Информ.-изд. дом Филинь, 1997. – 608 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. завед. Физ. воспит. и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев, 2005. – 195 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи / Т. Ю. Круцевич. – К. : Наук. світ, 2006. – 24 с.
5. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2006. – 208 с.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007 – 252 с.
7. Основи здоров'я і фізична культура : прогр. для загальноосвітніх навч. закл. 1–11 кл. – К. : Поч. шк., 2001. – 112 с.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 438 с.

Анотації

Недостатня рухова активність дітей – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової та фізичної працездатності. Завдання роботи: 1) визначити рівень фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку; 2) вивчити динаміку досліджуваних показників протягом навчального року. Для установлення рівня фізичної підготовленості дітей застосовано педагогічне тестування. У процесі досліджень визначено такі показники, як швидкість, спритність, гнучкість, силові та швидкісно-силові якості. Результати дослідження рівня розвитку фізичних якостей засвідчують їх позитивну динаміку протягом навчального року. Дані фізичної підготовленості зазнають позитивних змін протягом навчального року. Простежено максимальний приріст швидкості в хлопчиків семи та дівчаток дев'яти років, спритності – у семирічних дівчаток, гнучкості – у хлопчиків дев'яти та дівчаток восьми років, сили – у дев'ятирічних хлопчиків і дівчаток, швидкісно-силових якостей – у хлопчиків семи та дівчаток дев'яти років.

Отримані результати дають підставу стверджувати про необхідність удосконалення процесу фізичного виховання молодших школярів.

Ключові слова: *фізична підготовленість, діти молодшого шкільного віку, рухова активність, фізичні якості.*

Игорь Бичук. Исследование физической подготовленности учеников младшего школьного возраста.

Недостаточная двигательная активность детей является серьезной проблемой нынешнего времени, поскольку она влечет снижение умственной и физической работоспособности. Задания работы: 1) определить уровень физической подготовленности учеников младшего школьного возраста; 2) изучить динамику исследуемых показателей в течение учебного года. Для определения уровня физической подготовленности детей мы использовали педагогическое тестирование. В процессе исследований определяли такие показатели, как скорость, ловкость, гибкость, силовые и скоростно-силовые качества. Результаты исследования уровня развития физических качеств свидетельствуют об их позитивной динамике в течение учебного года. Показатели физической подготовленности имеют позитивные изменения в течение учебного года. Наблюдается максимальный прирост скорости у мальчиков семи и девочек девяти лет, ловкости – у семилетних девочек, гибкости – у мальчиков девяти и девочек восьми лет, силы – у девятилетних мальчиков и девочек, скоростно-силовых качеств – у мальчиков семи и девочек девяти лет.

Полученные результаты дают основание утверждать о необходимости совершенствования процесса физического воспитания младших школьников.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дети младшего школьного возраста, двигательная активность, физические качества.

Igor Bychuk. Research of Physical Preparedness of Students of Midchildhood.

Insufficient motive activity of children is the serious problem of present time, as she draws the decline of mental and physical capacity. Tasks of work: 1) to define the level of physical preparedness of students of midchildhood; 2) to study the dynamics of the investigated indexes during a school year. For determination of level of physical preparedness of children we used the pedagogical testing. In the process of researches such indexes determined: speed, adroitness, flexibility, power and speed-power quality. The results of research of level of development of physical quality testify to their positive dynamics during a school year. The indexes of physical preparedness have positive changes during a school year. So maximal increase of speed for boys of 7 and girls of 9 years, to adroitness for girls of 7 years, to flexibility for boys of 9 and girls of 8 years, forces for boys and girls of 9 years, speed-power quality for boys of 7 and girls 9 years.

The results shows the necessity of perfection of process of physical education of junior schoolboys.

Key words: physical preparedness, children of midchildhood, motive activity, physical quality.

УДК [796.035:616.89-008.454]-055.1

Юрій Волощенко

Вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень депресії чоловіків зрілого віку

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Однією з нагальних наукових проблем системи охорони здоров'я вважається зниження ризику розвитку психічних захворювань. Не викликає сумнівів той факт, що гнів, тривога та депресія негативно впливають на якість життя людини в цілому [2; 8]. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, на депресію страждає понад 350 млн жителів планети. Цей стан є провідною причиною інвалідності у всьому світі, перевершуючи за загальною кількістю років непрацездатності онкологію, ВІЛ-інфекцію / СНІД, серцево-судинні й респіраторні захворювання, разом узяті [1; 13]. Останні наукові дослідження вказують на зв'язок між розвитком психічних патологій, зокрема депресії, із ризиком передчасної смертності, наявністю серцево-судинних захворювань, а саме: ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда та інсульту, – порушеннями в роботі системи травлення та нервової системи, хронічним запаленням, загостренням уже наявних проблем зі здоров'ям.

До факторів, що сприяють появі депресивних симптомів, дослідники відносять хронічний стрес, надмірне вживання фаст-фуду, постійне перебування за комп'ютером, відсутність якісного сну, самотність, паління й роботу понад 45 год на тиждень, а також малорухливий спосіб життя [2; 6; 9; 12].

Для подолання наслідків хронічного стресу як одного з чинників виникнення депресії науковці пропонують використовувати, крім антидепресантів, раціональне харчування, фізичні вправи, методи психічної саморегуляції [1; 2; 4; 11]. Так, в експериментальному дослідженні шведські вчені з Каролінського університету (KarolinskaInstitutet), Солена, Швеції, продемонстрували, що фізичні тренування стимулюють розвиток специфічних змін у скелетних м'язах, які сприяють зменшенню концентрації в крові сполучень, що утворюються та накопичуються в ній під час дії стресу [5; 9]. На основі результатів дослідження фахівців Американської колегії спортивної медицини (American College of