

## ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

*Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Гнатюк Г., Ледньова О.  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті представлено оцінку антропометричних вимірювань, фізичної підготовленості, фізичної працездатності учнів середнього шкільного віку та вплив засобів легкої атлетики на їх фізичний стан.

**Ключові слова:** фізичний стан, школярі, легка атлетика.

**Постановка проблеми.** Протягом останніх десятиріч склалася тенденція щодо погіршення стану здоров'я, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціонального стану дітей різних вікових категорій та зниження їх рухової активності [13].

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Тому, питання щодо підвищення фізичного стану школярів є актуальним і потребує подальшого удосконалення.

**Аналіз останніх досліджень.** Особливості фізичного стану різних вікових категорій [2, 5, 7, 9, 10] вивчались багатьма науковцями. У спеціальній літературі є дані про те, що в сучасних дітей, у порівнянні з попередніми поколіннями, поряд із збільшенням довжини і маси тіла спостерігається відносно зниження функціонального стану, фізичної підготовленості та працездатності. Зміст позакласних занять зі школярами часто не відповідає сучасним вимогам і потребує змін, що буде сприяти зміцненню здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності, а також підвищенню фізичного стану дітей. Науковці у своїх дослідженнях рекомендують оздоровчі засоби для різних груп населення [1, 4, 12], шляхи оптимізації рухової активності школярів [3, 6, 8, 11, 12]. Незважаючи на результати досліджень з різними віковими категоріями, пошук засобів з метою покращення фізичного стану дітей середнього шкільного віку залишається актуальним.

**Мета** – визначити вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичного стану школярів середнього віку.

### **Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питання фізичного стану школярів та шляхів його покращення.

2. Визначити рівень фізичного стану школярів 5 класів.

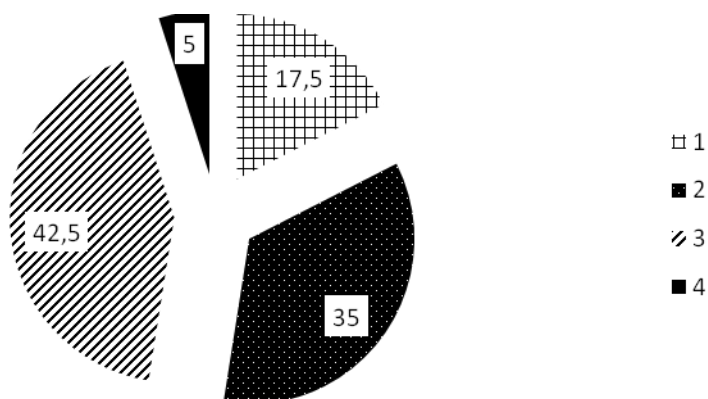
4. Визначити вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичного стану школярів.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури, методи антропометрії, педагогічне тестування, метод визначення фізичної працездатності, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі ліцею. У дослідженнях взяли участь учні 5 класів (n –40).

**Результати дослідження.** У результаті антропометричних вимірювань було виявлено, що показники маси тіла у дітей даної досліджуваної групи знаходяться в межах вікової норми, що відповідає середньому рівню фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку дітей визначалася шляхом порівняння антропометричних ознак обстежуваних із середніми показниками віково-статевої групи.

За результатами педагогічного тестування дітей середнього шкільного віку, визначили початковий рівень фізичної підготовленості у хлопчиків та дівчаток (рис. 1).

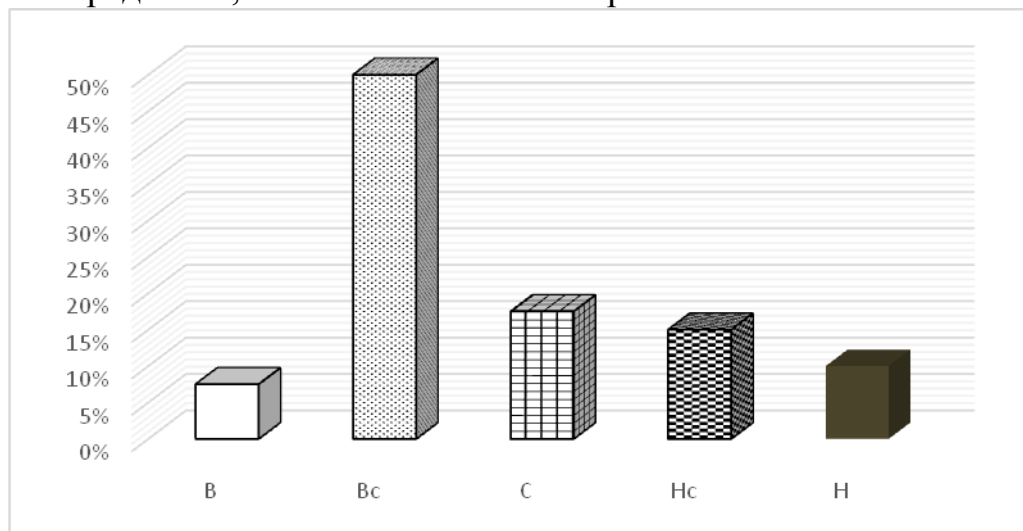


1 – високий; 2 – достатній; 3 – середній; 4 – низький

**Рис. 1. Розподіл учнів за рівнем фізичної підготовленості**

Результати дослідження свідчать, що 17,5% мають високий рівень; 35% – достатній; 42,5% – середній; 5% – низький рівень фізичної підготовленості.

За результатами оцінки фізичної працездатності дітей було встановлено (рис. 2): 7,5% мають високий рівень фізичної працездатності, 50% дітей мають вище середнього рівень фізичної працездатності, 17,5% – середній рівень, 15% – нижче середнього, 10% – мають низький рівень.



**Рис. 2. Оцінка фізичної працездатності дітей 5 класів**

Результати попередніх досліджень свідчать про те, що потрібно заохочувати дітей до занять фізичними вправами. Тому для організму, який росте потрібно застосовувати оздоровчі програми, які спрямовані на підвищення аеробних можливостей організму з метою підвищення фізичної працездатності школярів середнього шкільного віку і покращення фізичної підготовленості та здоров'я підростаючого покоління.

Протягом року на позакласних заняттях широко застосовувалися засоби легкої атлетики, залучення дітей до самостійних занять, бесіди з батьками. Вдало були підібрані рухливі ігри з включенням до них елементів бігу, стрибків на свіжому повітрі. При навчанні техніки легкоатлетичних вправ велику увагу звертали на помилки, були запропоновані методи їх усунення.

Для вирішення кожного завдання, які сприяють досягненню школярами необхідного рівня підготовки, була проведена така підготовка оволодінням основними елементами техніки бігу, стрибків.

При навчанні техніки легкоатлетичних вправ протягом навчального року найбільша увага зверталася на помилки з техніки бігу та стрибків. Були запропоновані наступні методи їх усунення.

У кінці навчального року результати педагогічного тестування дітей середнього шкільного віку, які займалися на позакласних заняттях визначили кінцевий рівень фізичного стану у хлопчиків та дівчаток.

Підхід вибору засобів легкої атлетики активна просвітницька робота з дітьми експериментальної групи (ЕГ) сприяли позитивному впливу на рівень фізичного стану учнів (табл. 1). у порівнянні з контрольною групою (КГ), які відвідували позакласні заняття із загальної фізичної підготовки

*Таблиця 1*

**Характеристика фізичного стану учнів, які відвідували позакласні заняття**

Групи	Кількість балів		Рівень фізичного стану	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
КГ	6,1±0,27	9,8±0,36	середній	середній
ЕГ	6,2±0,23	11,1±0,24	середній	Вище середнього

Експериментальна група характеризується середнім рівнем фізичного стану (за методикою Г. Апанасенка) на початку експерименту та вище середнього рівнем після відвідування позакласних занять з легкої атлетики. Школярі контрольної групи, які відвідували позакласні заняття зі загальної фізичної підготовки вирізняються вірогідно ( $p < 0,05$ ) нижчими показниками фізичного стану від експериментальної групи у кінці педагогічного експерименту.

**Висновки**

1. Теоретичний аналіз спеціальної літератури показує, що у більшості населення України, зокрема у дітей шкільного віку, спостерігається погіршення стану здоров'я, що пов'язують з багатьма факторами: екологічні, соціально-

економічні, спосіб життя школярів та інші. Проблема формування зміцнення і збереження індивідуального здоров'я та підвищення фізичного стану школярів лишається актуальною і на сьогодні.

Необхідно шукати шляхи раціонального використання вільного часу дітей середнього шкільного віку, щоб учні розуміли способи підвищення фізичного стану як необхідних умов життєдіяльності організму. Заняття з легкої атлетики мають оздоровче значення. Таким чином, за допомогою легкоатлетичних вправ, за умови їх систематичності використання, повністю вирішуються завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і морально-вольових якостей дітей середнього шкільного віку.

2. На початку навчального року проведено оцінку фізичного стану школярів 5 класів, які займалися на позакласних заняттях. За результатами антропометричних досліджень було встановлено, що з усіх хлопців 15% мають вище середнього рівень фізичного розвитку, 80% – середній, 5% – нижче середнього; серед дівчат 80% мають середній рівень фізичного розвитку, 20% – нижче середнього. За результатами дослідження на початку навчального року 17,5% мають високий рівень; 35% – достатній; 42,5% – середній; 5% – низький рівень фізичної підготовленості.

За результатами оцінки фізичної працездатності дітей було встановлено: 7,5% мають високий рівень фізичної працездатності, 50% дітей мають вище середнього рівень фізичної працездатності, 17,5% – середній рівень, 15% – нижче середнього, 10% – мають низький рівень.

Тому для організму, який росте потрібно застосовувати оздоровчі програми, які спрямовані на підвищення аеробних можливостей організму з метою підвищення фізичної працездатності школярів середнього шкільного віку і покращення фізичної підготовленості та підвищення фізичного стану загалом.

3. За результатами педагогічного експерименту виявлено, що на заняттях в експериментальній групі широко застосовувалися засоби легкої атлетики широко з метою підвищення фізичного стану школярів та залучення дітей до самостійних занять. Вдало були підібрані рухливі ігри з включенням до них елементів бігу, стрибків на свіжому повітрі. При навчанні техніки легкоатлетичних вправ велику увагу звертали на помилки, були запропоновані методи їх усунення. У школярів, які систематично займалися легкою атлетикою виробився певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка. Молодий організм відчуває потребу у рухах, оскільки вони є одним із головних природних засобів вдосконалення життєвих функцій.

Експериментальна група характеризується середнім рівнем фізичного стану (за методикою Г. Апанасенка) на початку експерименту та вище середнього рівнем після відвідування позакласних занять з легкої атлетики. Школярі контрольної групи, які відвідували позакласні заняття зі загальної фізичної підготовки вирізняються вірогідно ( $p < 0,05$ ) нижчими показниками фізичного стану від експериментальної групи у кінці педагогічного експерименту.

Оцінка рівня фізичного стану школярів може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також як критерій готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у навчальному закладі. Тому великого значення набувають заняття аеробної спрямованості та самостійні заняття як один із підходів до занять фізичною культурою, що забезпечують процес нововведень. Таким чином, можна сподіватися, що своєчасна оцінка і корекція фізичного стану школярів, усвідомлення ними потреби в його покращенні, залучення їх до самостійних занять буде сприяти покращенню здоров'я учнів середнього шкільного віку.

### Список використаних джерел

1. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет.: Дис. ... канд. наук. по физ. восп. – К., 2002. – 190 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровья, 1998. – 248с.
3. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис...канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ.ін-т фіз.культури.-Львів, 2002.-22с.
4. Вовченко И.И., Берестецкая И.Ю. Оздоровительная ходьба как средство повышения уровня здоровья младших школьников // VII Межд. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Москва: – 2003.-Том 3.- С. 142-143.
5. Вовченко І.І. Визначення рівня індивідуального здоров'я у дітей 7-10 років за різними системами оцінки // Спортивний вісник Придніпров'я, науково-теоретичний журнал №7, 2004. –С. 150-152.
6. Вовченко І.І. Програмування занять для молодших школярів // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Донецьк:ДонНУ, 2006. –№1-2. –С.98-103.
7. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
8. Долбишева Н. Г. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту / Н. Г. Долбишева. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Том 2. – 307 с.
9. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. –Київ, 1998. –24с.
10. Кручевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання.-К.: Олімпійська література, 1999. – 230 с.
11. Малина Р.Т. Дослідження рухової активності і фізичного фітнеса в різноманітні періоди життя // Наука в олімпійському спорті №3, 2001. – с.16-27.

12. Масауд Р.С. Режимы рухової активності як основа корекції фізичного стану молодших школярів: Автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. НУФВСУ] / К.,1998.-20 с.

13. Раевский Р .Т. Физическое воспитание в системе обеспечения здоров'я студенческой молодежи//Фізична культура , спорт та здоров'я студентської молоді: 36. наук, праць. – Дніпропетровськ,2000.-73-78с.