

найкраще вивчати техніку виконання вправ.

При проведенні занять на свіжому повітрі потрібно враховувати певні особливості пори року. Наприклад, зимою недопустимою є ситуація, коли діти після розминки спітніли і слухають пояснення викладача на холоді.

В ті дні, коли заняття не проводяться на свіжому повітрі, потрібно рекомендувати батькам прогулянки на повітрі, під час яких діти можуть виконувати під їх наглядом прості вправи.

Увечері активну рухову діяльність потрібно обмежити часом, який не перевищує двох годин до сну.

### **3. Особливості керівництва процесом виконання фізичних вправ**

Виключна роль в проведенні фізичних вправ у даний віковий період належить фахівцю з фізичного виховання.

Викладач повинен своїм прикладом бути взірцем для дітей і привити любов до фізичної культури.

Потрібно враховувати умови безпечного проведення занять фізичними вправами. Створення належної спортивної матеріальної бази обов'язок кожного фахівця з фізичного виховання.

### **4. Врахування особливостей фізичного виховання з іншими навчальними предметами**

Вивченню рідної мови можуть сприяти сюжетні ігри з віршиками, з використанням яскравих образів. Однією з форм може послужити і привчання до словесного самоконтролю і контролю за товаришем по групі чи команді.

Вивчення математики під час занять фізичними вправами проводиться на основі навчання підрахунку кількості разів виконання вправи, підрахунку тривалості вправи, розміщення предметів, визначення напрямку рухів та ін.

Виконання фізичних вправ під музику сприяє в них вихованню ритміки, темпу виконання рухів. На основі сюжетних вправ, які використовуються в поєднанні зі співом, виховується правильність дихання.

Узагальнюючи викладене, ми можемо зробити висновок, що врахування вище зазначених зауважень щодо рівня розвитку показників фізичної підготовленості та методичних особливостей проведення занять і виконання фізичних вправ дасть змогу значно покращити процес формування основ фізичної культури в дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку.

## **Література**

1. Апанасенко Г. Л., Мовчанюк В. О., Меламент Л. Е. Организация системы укрепления общественного здоровья: концепция. – К., 1992. – 19 с.
2. Борисенко А. Ф., Цвек С. Ф. Руховий режим учнів початкових класів: навч.-метод. посібник. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К.: Рад. школа, 1989. – 190 с.
3. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К.: Рад. школа, 1989. – 176 с.
4. Войтенко В. П. Здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
6. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. школа, 1983. – 112 с.
7. Козленко Н. А., Мацулевич В. П. Физическое воспитание в подготовительных классах. – К.: Рад. Школа, 1983. – 152 с.
8. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

Олег Винничук, Андрій Огністий (стаття...79)

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПІВДЕННОГО РЕГІОНУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Одним із шляхів покращання здоров'я людини є заняття фізичними вправами. Це не

вимагає дорогих медичних препаратів і особливих технічних засобів, що особливо важливо для сільської місцевості. Тим не менше оздоровчий ефект фізичних вправ можливий лише при умові чіткого програмування завдань і особливо системи контролю за станом організму в процесі їх становлення. Важливе значення система контролю відіграє у процесі фізичного виховання школярів, так як у цей період проходить формування основних рухових якостей та постійності звички до виконання фізичних вправ.

У зв'язку з цим нами проведено дослідження, завданнями якого були:

1. Визначити рівень показників фізичної підготовленості учнів старших класів південного регіону Тернопільської області.

2. Оцінити та порівняти рівень показників фізичної підготовленості учнів старших класів, які проживають у селах та містах південного регіону Тернопільської області.

Тестування з фізичної підготовленості та оцінка окремих показників проводились у відповідності до вимог, викладених у "Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України"[1].

Вибір регіону тестування нами вибрано не випадково. При аналізі наукової літератури ми не знайшли досліджень, пов'язаних з фізичною підготовленістю учнів, які проживають у південному регіоні Тернопільської області. Останні дослідження у цьому напрямку проводились у 1985 році [2, 3].

У дослідженні взяли участь 180 учнів старших класів (45 хлопців і 45 дівчат, які проживають у сільській місцевості, 45 хлопців і 45 дівчат, які проживають у містах південного регіону Тернопільської області). Тестування проводилось протягом квітня-травня 1999 року.

В результаті проведеного тестування учнів старших класів, що проживають у південному регіоні Тернопільської області, нами отримані наступні результати. Хлопці, які проживають у сільській місцевості, а саме у селах Іване-Пусте, Базар та Касперівці, показали середні результати з бігу на 100 м та з човникового бігу 4x9 м майже не відрізняються, вони знаходяться в межах чотирнадцяти та дев'яти секунд (табл.1). Деякі відмінності спостерігаються у виконанні тесту "біг на 3000 метрів". Значна різниця результатів спостерігається у виконанні тестів на гнучкість та силу.

*Таблиця 1.* Показники фізичної підготовленості молоді, що проживає в сільській місцевості південного регіону Тернопільської області (хлопці)

Село	Іване-Пусте			Базар			Касперівці		
	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	max-min
Біг 100м	15	0,22	16,5-13,6	14,32	0,19	16,1-13	14,9	0,12	15,9-14,3
Біг 3000м	13,6	0,31	15,2-12	14	0,21	16,2-12,2	15	0,33	17,2-13,2
Нахил вперед	11,6	1,07	18,0-5,0	11,18	0,75	18,0-7	15	1,64	30,0-8
Підтягування	7,18	1,09	16-0	7,9	0,83	15,0-4	12,1	0,76	17,0-4
Човниковий біг 4x9м	9,7	0,12	10,5-9	9,8	0,07	10,4-9,3	9,86	0,08	10,5-9,2
Стрибок в довжину з місця	219	4,93	260-190	217,8	3,2	210-205	231	4,33	256-200

Максимальні та мінімальні показники значно відрізняються. Так, максимальний показник у виконанні тесту "нахил вперед з положення сидячи", показаний учнями, які проживають у селі Касперівці, становить 30 см, що майже у два рази більше від максимальних результатів, показаних учнями, які проживають у селах Іване-Пусте та Базар, відповідно 18 см. Щодо мінімальних показників, то вони майже не відрізняються.

Порівнюючи середні показники дівчат (табл.2), ми спостерігаємо ту ж саму тенденцію, що і у хлопців. Майже не відрізняються результати виконання у тестах швидкісного характеру та на витривалість.

Аналіз максимальних і мінімальних показників, показаних дівчатами, які проживають у різних селах, засвідчує, що вони майже не відрізняються, окрім тестів силового та швидкісно-силового характеру.

Значне занепокоєння викликають низькі результати, показані дівчатами та хлопцями під час виконання тестів "згинання і розгинання рук в упорі лежачи" та "підтягування в висі на

перекладині". Можливо, вчителі фізичної культури не звертають належної уваги в процесі занять фізичною культурою на розвиток силових можливостей м'язів рук.

Таблиця 2. Показники фізичної підготовленості молоді, що проживає в сільській місцевості південного регіону Тернопільської області (дівчата).

Село	Іване-Пусте			Базар			Касперівці		
	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	max-min
Біг 100м	16,3	0,25	17,7-14,8	16	0,05	16,4-15,8	16,6	0,18	18-15,5
Біг 2000м	11	0,23	12,1-9,5	11,15	0,2	12-9,55	12	0,31	14,8-10,2
Нахил вперед	14,1	1,29	22,0-8,0	12,58	1,23	19,0-5,0	15,2	0,89	21,0-10,0
Згинання і розгинання рук в упорі	2,15	0,68	8-0	3,41	0,6	7-0	3,46	0,72	11-0
Човниковий біг 4x9м	10,8	0,09	11,1-10,1	11,14	0,08	11,7-10,8	10,9	0,11	11,710,2
Стрибок в довжину з місця	169	4,16	200-155	165,2	3,19	194-155	190	2,42	205-175

Природним є і те, що вчителі фізичної культури у процесі фізичного виховання, та й самі дівчата під час самостійних занять фізичними вправами приділяють більше часу розвитку гнучкості, але це не означає, що непотрібно розвивати інші фізичні якості. Незрозумілим залишається той факт, що хлопці, які проживають у сільській місцевості, звичні до фізичної праці по господарству особливо силового характеру, показують низькі результати у підтягуванні на турніку.

Аналіз виявив також певні особливості роботи вчителів фізичної культури різних районів південного регіону Тернопільської області. Так, у селі Касперівці більша увага вчителями приділяється розвитку гнучкості та силових можливостей учнів.

Результати проведеного тестування учнів-хлопців, що проживають у містах південного регіону Тернопільської області засвідчують, що їх середні результати з бігу на 100 м та стрибка в довжину з місця майже не відрізняються, вони знаходяться в межах чотирнадцяти секунд та двох метрів двадцяти сантиметрів (табл.3).

Таблиця 3. Показників фізичної підготовленості молоді, що проживає у містах південного регіону Тернопільської області (хлопці).

Місто	Борщів			Чортків			Заліщики		
	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	max-min
Біг 100м	14,8	0,12	16,2-14	14,42	0,163	15,3-13,4	14,8	0,12	15,9-14
Біг 3000м	14,1	0,28	16-12,1	13,29	0,19	14,5-12,1	14,3	0,22	16,2-13
Нахил вперед	10,9	0,89	18,0-6	14,86	1,05	22,0-10	12,9	1,13	22,0-6
Підтягування	9	0,97	20,0-2	10	0,66	16,0-6	8,4	0,7	15,0-3
Човниковий біг 4x9м	10,1	0,1	11,1-9,2	9,32	0,12	10,2-8,3	9,88	0,08	10,5-9,2
Стрибок в довжину з місця	217	3,99	245-200	222,3	4,01	250-200	222	3,77	250-200

Значні відмінності спостерігаються у виконанні тесту "біг на 3000 метрів". Так, різниця середніх результатів у виконання цього тесту учнями Чорткова та Заліщиків становить майже одна хвилина. Щодо максимальних показників виконання тестів, то вони так само, як і в сільських учнів, значно відрізняються. Так, максимальний показник у виконанні тесту "підтягування у висі на перекладині", показаний учнями, які проживають у місті Борщові, становить 20 разів, що на п'ять разів більше від максимальних результатів, показаних учнями, які проживають у містах Чорткові та Заліщиках, відповідно 16 і 15 разів. Мінімальні показники майже не відрізняються.

Порівнюючи середні показники дівчат (табл.4), ми спостерігаємо ту ж саму тенденцію, що і у хлопців. Майже не відрізняються результати виконання тестів швидкісного характеру.

Значне занепокоєння викликають низькі результати, показані дівчатами та хлопцями під час виконання тестів "згинання і розгинання рук в упорі лежачи" та "підтягування на перекладині". Особливо тих учнів, які навчаються у місті Заліщики. Аналіз окремих показників фізичної підготовленості засвідчує, що існує певна тенденція у розвитку окремих фізичних якостей, коли вчителі фізичної культури деяких районів не звертають належної уваги на розвиток силових можливостей м'язів рук в процесі занять фізичною культурою.

Таблиця 4. Показники фізичної підготовленості молоді, що проживає у містах південного регіону Тернопільської області (дівчата).

Показники	Борщів			Чортків			Заліщики		
	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	max-min	Mx	Smx	max-min
Біг 100м	16,5	0,11	17,1-15,8	16,21	0,13	17-15,2	16,7	0,22	18,2-15,5
Біг 2000м	18,50	6,6	12,4-11	11,55	0,19	13,35-10,1	12,1	0,27	14-10,15
Нахил вперед	11,1	1,21	20,0-4,0	14,86	0,98	22,0-9,0	13,7	1,01	20,0-8,0
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	6,2	1,99	20-0	4,2	0,6	8-0	1,92	0,66	8-0
Човниковий біг 4x9м	11,3	0,18	12,3-10,1	11,36	0,13	12,0-10	11,2	0,16	12,5-10,4
Стрибок в довжину з місця	177	5,2	217-150	178,5	2,79	195-160	175	3,9	200-150

Порівнюючи середні показники окремих рухових тестів, отриманих в результаті тестування учнів одинадцятого класу, які проживають у сільській та міській місцевості південного регіону Тернопільської області, ми можемо констатувати той факт, що не виявлено значної різниці між показниками фізичної підготовленості хлопців. Хоча і під час аналізу окремих сіл та міст все ж були виявлені, як було сказано раніше, певні відмінності цих показників.

У дівчат аналогічний аналіз виявив, що значно відрізняються показники виконання тесту на витривалість (біг 2000 м). Так дівчата, які проживають у містах показали значно нижчий результат ( $14,13 \pm 2,27$ ) по відношенню до результату дівчат, які проживають у сільській місцевості ( $11,43 \pm 0,16$ ). Причину такого становища ми вбачаємо в тому, що у сільських школах основна увага вчителями фізичної культури звертається на розділ "легкої атлетики", а особливо на розвиток загальної витривалості. Незначні відхилення спостерігаються і при виконанні тестів на гнучкість та силового характеру. У першому, кращий результат показують учні сільських шкіл, а у другому дівчата, які проживають у місті.

Причиною того, що між показниками фізичної підготовленості хлопців (на відміну від дівчат) майже не існує різниці можна пояснити тим, що хлопці за своєю природою більш активніші, проявляють зацікавленість до фізичної культури та спорту. На відміну від хлопців статеве дозрівання у дівчат настає раніше, проходить біологічна перебудова організму. У цей період внаслідок відсутності контролю за вагою тіла вони швидко її набирають, що призводить до виникнення психологічного комплексу. Він проявляється у небажанні займатись фізичною культурою разом з хлопцями, а у деяких випадках із дівчатами. Біда в тому, що навіть при самостійних заняттях фізичними вправами вони не можуть досягнути бажаних результатів, через нестачу знань з методики організації занять і розвитку фізичних якостей.

Аналізуючи в загальному рівень розвитку показників фізичної підготовленості, ми все ж рахуємо за потрібне дати їх узагальнену картину за методикою "Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України".

Аналізуючи показники фізичної підготовленості хлопців, ми можемо сказати, що учні які проживають у селі Іване-Пусте, отримали нижче трьох балів при виконанні тесту "біг на 100 м" ; хлопці із Заліщиків та Базару при виконанні тесту "біг 3000 м" ; хлопці із Борщова, Іване-Пусте

та Базару при виконанні тесту нахил вперед з положення сидячи; хлопці із Іване-Пусте, Базару, Борщова, Чорткова, Заліщиків при виконання тесту "підтягування в висі на перекладині." При виконанні тестів човниковий біг 4x9 м та "стрибок в довжину з місця" середня оцінка була вища двох балів. Викликає певне занепокоєння рівень розвитку окремих фізичних якостей, з яких учнями була отримана оцінка нижче трьох балів. Окрім того, учні таких сіл, як Іване-Пусте та Базар, отримали менше трьох балів з трьох контрольних показників, а Борщова та Заліщиків з двох рухових тестів.

Детальний аналіз оцінки показників фізичної підготовленості дівчат засвідчує, що учні які проживають у Заліщиках отримали нижче трьох балів при виконанні тесту біг на 100 м; дівчата із Заліщиків, Борщова та Чорткова при виконанні тесту біг 2000 м; дівчата із Борщова, Заліщиків та Базару при виконанні тесту нахил вперед з положення сидячи; дівчата із Іване-Пусте, Базару, Борщова, Чорткова, Заліщиків та Касперівців при виконання тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. При виконанні тестів човниковий біг 4x9 м (окрім дівчат, що проживають в Заліщиках) та стрибок в довжину з місця (окрім дівчат, що проживають у селах Іване-Пусте та Базар) середня оцінка була вища двох балів. Викликає певне занепокоєння рівень розвитку окремих фізичних якостей з яких учнями була отримана оцінка нижче трьох балів. Окрім того, учні таких населених пунктів як Борщів та Базар отримали менше трьох балів з трьох контрольних показників, а Іване-Пусте та Чортків з двох рухових тестів. Катастрофічне становище, як засвідчують наші дослідження у школах міста Заліщики, де дівчата отримали з п'яти рухових тестів оцінку нижче трьох балів. Значне занепокоєння та турботу викликають в нас результати виконання тестів силового характеру у дівчат. У всіх без виключення протестованих школах оцінка за виконання цього тесту не піднялась вище одного балу.

На основі отриманої інформації ми можемо з впевненістю сказати, що у загальноосвітніх школах даних населених пунктів робота по фізичному вихованню хлопців, так само як і дівчат, особливо з покращення рівня фізичної підготовленості, є вкрай незадовільною.

Аналізуючи загальні середні показники фізичної підготовленості хлопців (табл. 5) ми можемо сказати, що занепокоєння викликають лише показники виконання тесту силового характеру, як сільськими, так і міськими учнями. Оцінка у всіх інших тестах знаходиться в межах середніх значень. З впевненістю можна констатувати той факт, що як і при аналізі середніх величин так і при аналізі середніх оцінок ми не спостерігаємо якоїсь вагомій різниці. Різниця коливається в межах десятих і сотих бала.

Таблиця 5. Порівняння показників фізичної підготовленості молоді, що проживає в сільській та міській місцевості південного регіону Тернопільської області (хлопці).

Методика	Методика державних тестів							
	місто				село			
Region	Mx	Sx	Smx	max-min	Mx	Sx	Smx	max-min
Показники	Mx	Sx	Smx	max-min	Mx	Sx	Smx	max-min
Біг 100м	3,3	0,7	0,1	5,0-2	3,25	0,97	0,14	5,0-1
Біг 3000м	3,03	1,1	0,14	5,0-1	3,25	1,08	0,15	5,0-1
Нахил вперед	3,1	1,4	1,09	5,0-1	3,33	1,32	0,19	5,0-1
Підтягування	2,36	1,6	0,21	5,0-0	2,37	1,91	0,27	5,0-0
Човниковий біг 4x9м	3,58	1	0,13	5,0-1	3,66	0,82	0,11	5,0-2
Стрибок в довжину з місця	3,45	1	0,13	5,0-2	3,6	0,93	0,13	5,0-2

На відміну від середніх оцінок показників фізичної підготовленості хлопців у дівчат ситуація більш складніша (табл.6).

Таблиця 6. Порівняння показники фізичної підготовленості молоді, що проживає в сільській та міській місцевості південного регіону Тернопільської області (дівчата).

Методика	Методика державних тестів							
	місто				село			
Region	Mx	Sx	Smx	Max-min	Mx	Sx	Smx	Max-min
Показники	Mx	Sx	Smx	Max-min	Mx	Sx	Smx	Max-min

## ЛНГВОДИДАКТИКА

Біг 100м	3,22	0,7	0,11	5,0-1,0	3,35	0,83	0,13	5,0-2,0
Біг 2000м	2,43	0,9	0,14	5,0-0	3,1	0,92	0,14	5,0-2,0
Нахил вперед	2,86	1,2	0,18	5,0-0	3,1	1,19	0,18	5,0-1,0
Згинання і розгинання рук в упорі	0,7	1,3	0,2	5,0-0	0,27	0,55	0,08	2,0-0
Човниковий біг 4x9м	3	1,1	0,16	5,0-1,0	3,82	0,78	0,12	5,0-2,0
Стрибок в довжину з місця	3,2	1,1	0,16	5,0-2,0	3,3	1,22	0,19	5,0-2,0

Дівчата, що проживають у місті у трьох з п'яти рухових тестів отримали оцінку нижче трьох балів, а у виконанні тесту силового характеру (згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги) навіть менше одного балу. Цікавим є той факт, що і дівчата, які проживають у сільській місцевості також мають негативну оцінку у виконанні цього тесту. Причиною низького рівня показників фізичної підготовленості міських дівчат, на нашу думку, є низький рівень мотивації до занять фізичними вправами та занижена вимогливість зі сторони вчителя фізичної культури.

Підводячи підсумки, ми можемо зробити наступні висновки:

1. На основі аналізу показників фізичної підготовленості учнів південного регіону Тернопільської області виявлено:

- певні регіональні особливості роботи вчителів фізичної культури різних районів південного регіону Тернопільської області. Так, у Касперівцях більша увага приділяється розвитку гнучкості та силових можливостей;

- низькі результати показані дівчатами та хлопцями під час виконання тестів згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на перекладині. Особливо тих учнів, які навчаються у місті Заліщики;

2. Аналіз окремих показників фізичної підготовленості засвідчує, що:

- існує певна тенденція у розвитку окремих фізичних якостей, вчителі фізичної культури деяких районів не звертають належної уваги в процесі занять фізичною культурою розвитку силових можливостей м'язів рук;

- при порівнянні показників, які отримані в результаті тестування учнів-хлопців одинадцятого класу, що проживають у сільській та міській місцевості південного регіону Тернопільської області не виявлено значимої різниці між цими показниками;

- у дівчат аналогічний аналіз виявив значні відмінності показників виконання тесту на витривалість (біг 2000 м). Так дівчата, які проживають у міській місцевості показали значно нижчий результат (14,13±2,27) по відношенню до дівчат, які проживають у сільській місцевості (11,43±0,16). Незначні відхилення спостерігаються і у виконанні тестів на гнучкість та силового характеру. У першому випадку кращий результат показують учні сільських шкіл, а у другому — дівчата які проживають у місті;

- найвищі показники фізичної підготовленості у дівчат і хлопців, які проживають у селі Касперівці. Це говорить про те, що у цьому селі фізичній культурі відводиться вагоме місце, молодь активно займається фізичними вправами, в школі процес фізичного виховання побудований професійно, вчителі фізичної культури мають належний рівень підготовленості;

- аналіз середніх величин і середніх оцінок учнів-хлопців, які проживають у селах і містах не виявив якоїсь вагомої різниці, вона коливається в межах десятих і сотих бала;

- на відміну від середніх оцінок показників фізичної підготовленості хлопців, у дівчат спостерігаються певна різниця отриманих результатів як у балах, так і у метричних одиницях.

## Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. -2-е вид., перероб. і доп.-К.: "Здоров'я", 1997.- 36 с.
2. Методические рекомендации по оценке учащихся сельских общеобразовательных школ различных климато-географических зон страны. — М., 1985.- 75 с.
3. Методические рекомендации по оценке учащихся городских общеобразовательных школ различных климато-географических зон страны. — М., 1985.- 75 с.