

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЯ
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура, спорт та здоров'я

матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції

Україна, Харків, 7–8 грудня 2017 року





З М І С Т

Фізичне виховання різних груп населення

Артем'єв В. О., Колісниченко В. В.

Сучасні методи побудови контролю рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів9-11

Бакурідзе-Маніа В. Б.

Вивчення фізичної працездатності у студенток медичного вузу з різним ступенем гіпермобільності суглобів12-14

Бала Т. М., Сванадзе А. С.

Рівень розвитку дихальної системи учнів старшого шкільного віку15-18

Бачинська Н. В., Федоряка А. В.

Рациональна побудова тренувальних занять на розвиток координаційних здібностей у дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на ковзанах в оздоровчій групі19-22

Гармаш (Говсієвич) А. Г., Іванов І. В.

Розробка методики занять оздоровчою фізичною культурою з жінками першого зрілого віку на прикладі танцювальної аеробіки23-25

Гогіна Т. І., Ільницька Л. В.

Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час (секції)26-28

Григоренко Г. В.

Пізнавально-оздоровча мотивація як структурній компонент здоров'ятворчої компетентності учнів29-32

Жук В. А.

Показатели длины и массы тела высококвалифицированных CrossFit спортсменов мужчин33-35

Золочевський В. В., Попов Ф. І.

Засоби вдосконалення вестибулярної стійкості та просторового орієнтування льотного складу36-39

Корчагін М., Ольховий О.

Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на рівень психофізіологічних якостей операторів40-47

Котляр Т. В.

Вплив сучасних фітнес методик на фізичний розвиток дітей дошкільного віку48-51

Ладика П. І.

Аналіз антропометричних показників юнаків 16-17 років та їх вплив на швидкість бігу на коротких дистанціях52-54

Лисак І. В., Яремчук П. В.

Теоретична підготовка школярів як складова процесу фізичного виховання55-58

Місєвра Н. С., Артем'єва Г. П.

Харчування як засіб підвищення ефективності оздоровчого фізичного навантаження та прискорення процесів відновлення59-62



Аналіз антропометричних показників юнаків 16-17 років та їх вплив на швидкість бігу на коротких дистанціях

Ладика П. І.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна

Анотація. У статті визначено антропометричні дані школярів 16-17 років та виявлено залежність швидкості бігу на коротких дистанціях від антропометричних даних юнаків 16-17 років.

Ключові слова: антропометрія, спринт, швидкість бігу, кореляція.

Вступ. Поряд із загальними біологічними закономірностями, які зумовлюють розвиток людини в онтогенезі, важливе значення мають умови її діяльності, соціальне середовище і методи виховання [1, 3]. Кількісна та якісна оцінка взаємозв'язку фізичних якостей, антропометричних показників у віковому аспекті дозволяє здійснити диференційований підхід до вибору і розподілу засобів фізичного виховання в рамках шкільної програми і позакласної роботи [5].

Для аналізу впливу антропометричних показників на таку фізичну якість як швидкість необхідно, перш за все, встановити що таке фізична якість і яке її значення у фізичному розвитку людини. Отже, фізичні якості — це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна прудкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність [5].

Враховуючи, що елементарні прояви швидкості як фізичної якості відносно незалежні одна від одної, то розвивати їх варто окремо. Тому необхідно розглядати окремо методи вдосконалення всіх компонентів швидкості як комплексної рухової якості [3, 5].



Враховуючи викладене **метою** нашого дослідження було визначити рівень розвитку антропометричних даних школярів 16-17-річного віку та їх вплив на швидкість бігу на коротких дистанціях.

Мета була реалізована шляхом вирішення наступних **завдань**:

1. Визначити антропометричні дані школярів 16-17 років.
2. Визначити залежність швидкості бігу на коротких дистанціях від антропометричних даних юнаків 16-17 років.

Матеріал і методи дослідження. У процесі проведення дослідження нами використувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; методи математичної статистики; методи визначення антропометричних показників дитини (ріст, вага, об'єм грудної клітки).

Для визначення антропометричних показників юнаків 16-17 років, та їх впливу на швидкість бігу на коротких дистанціях проводився констатувальний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Статистичні показники антропометричних даних та швидкості бігу юнаків 16-17 років представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Статистичні показники антропометричних даних та швидкості бігу
16-17-річних юнаків

Показники	$Mx \pm S_{mx}$
Ріст (см)	178 \pm 0,6
Вага (кг)	73,15 \pm 0,64
Об'єм грудної клітки (см)	83,03 \pm 0,49
Час долаття дистанції 60 м.(с)	9,37 \pm 0,16
Швидкість бігу на дистанції 60 м. (м/с)	6,52 \pm 0,11

Для визначення залежності швидкості бігу на коротких дистанціях від антропометричних показників юнаків 16-17 років нами був проведений кореляційний аналіз між антропометричними показниками та швидкістю бігу на коротких дистанціях у юнаків 16-17 років [2, 4].

Результати кореляційного аналізу показали, що між швидкістю бігу на коротких дистанціях та деякими антропометричними показниками юнаків 16-17-річного віку встановився середній та сильний зв'язок .



Проведені нами обрахунки показали, що між показниками об'єму грудної клітки та швидкістю бігу зв'язок практично відсутній ($r=0,027$).

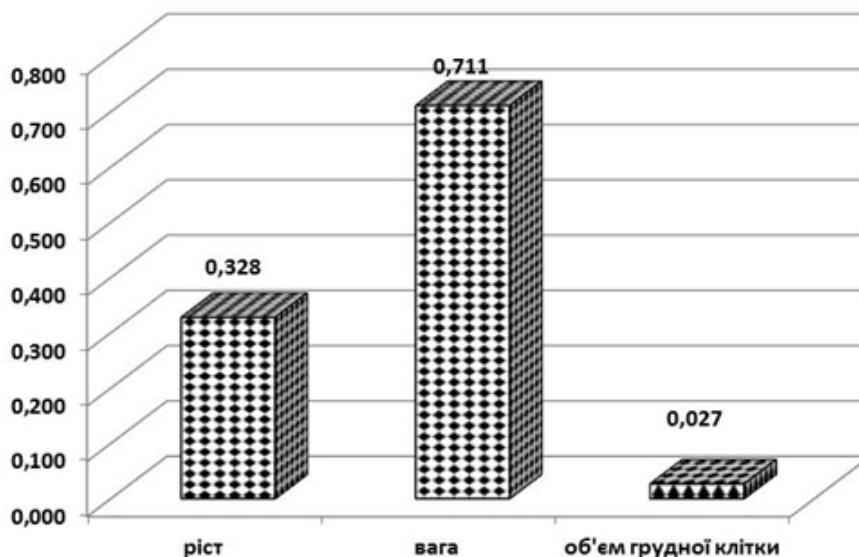


Рис. 1. Рівень кореляційного зв'язку між антропометричними показниками та швидкістю бігу юнаків 16-17 років

Між показниками росту і швидкістю бігу виявлений середній зв'язок на рівні $r=0,328$, а між показниками ваги і швидкістю бігу виявлений сильний зв'язок на рівні $r=0,711$.

Все вищесказане дає підстави для таких **висновків**: рівень антропометричних показників у більшості юнаків 16-17 років знаходиться на середньому та вище середнього рівнях; між деякими антропометричними показниками 16-17-річних юнаків та швидкістю бігу на коротких дистанціях виявлений середній та сильний зв'язок. Таким чином, швидкість бігу юнаків 16-17 років в значній мірі залежить від їх зросту та ваги.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вивченні залежності рівня розвитку різних фізичних якостей від антропометричних показників юнаків та дівчат різного віку.

Список використаної літератури.

1. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. К., 2002. 296 с
2. Годик М.А. *Спортивная метрология*. М., 1988. 192 с
3. Круцевич Т.Ю, Ворьбьев М.И. *Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей*. К., 2005. 195 с.
4. Сергієнко Л.П. *Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти*. К., 2010. 776 с.
5. *Теорія і методика фізичного виховання*. Под ред. Т.Ю.Круцевич. К., 2008. Т.1. 424 с.



Теоретична підготовка школярів як складова процесу фізичного виховання

Лисак І. В., Яремчук П. В.

Вінницький національний медичний університет, кафедра фізичного виховання та ЛФК, Вінниця, Україна

Анотація. Розглянуто цінність теоретичних знань в галузі фізичної культури для активізації пізнавальної діяльності учнів 8-х класів. А також їх зацікавленого ставлення до відповідних знань у цій навчальній дисципліні.

Ключові слова: теоретичні знання, фізична культура, школярі.

Вступ. Процес фізичного виховання школярів згідно з навчальною програмою з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл передбачає оволодіння учнями певним обсягом знань, відомостями, інформацією з фізичної культури та спорту [4]. Але, на жаль в школі упускається вирішення таких важливих завдань, як формування у школярів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність з вдосконалення власного тіла.

Сучасний недостатньо високий рівень фізичної підготовки школярів пов'язаний із тим, що фізична культура, незважаючи на розмаїття практичних розробок, методичних рекомендацій, ще не стала, як показують відповідні дослідження, привабливою для їх індивідуального розвитку [3].

В наш час, загальноосвітні заклади переходять на навчання учнів за новим освітнім стандартом, який побудований на компетентнісному підході. Результатом освітнього процесу повинен бути школяр, який володіє креативним мисленням, здібністю приймати рішення, легко орієнтуватися в сучасних інформаційних потоках, тобто для більшості керівників та педагогів на першому плані – як і раніше є якість знань з предметів природничої та гуманітарної спрямованості. Тенденція показує, що в майбутньому учні ще більше часу витратять за комп'ютером для виконання домашніх завдань і вік дітей, які активно використовують інформаційно-комунікаційні



технології будуть знижений, аж до учнів початкової школи [1].

Як стверджують вчені, комп'ютеризація навчального процесу має не тільки позитивні, але й негативні наслідки у вигляді зниження пошукових здібностей учнів у здобутті тих знань, які їм потрібно для тієї чи іншої життєвої ситуації. Тобто «заінформатизованість» навчального процесу знижує їх активну й пізнавальну діяльність, зокрема в необхідних знаннях із фізичної культури [3]. В той же час, постійно зростаючі вимоги до знань, вмінь та навичок, перехід до трьох уроків фізичної культури, впровадження іспиту за вибором учнів, проведення олімпіад з цієї дисципліни, диктують нові підходи до вивчення теоретичних основ фізичної культури [2, 3, 4]. Цього вимагає також демографічна і економічна ситуація в країні, коли проблеми з низькою тривалістю життя стають все більш актуальними.

Мета дослідження – визначити рівень теоретичних знань учнів середніх класів у галузі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод спостереження, теоретичне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня теоретичних знань з фізичної культури розроблено 50 тестових питань, які охоплюють теоретико-методичні знання навчальної програми. Умовно вони були поділені на 3 блоки знань: з валеології – 28%, з історії та сучасних Олімпійських Ігор – 30%, з теорії та методики фізичного виховання – 42%. Частка кожного наведена у відсотках. Всього участь взяли 80 учнів, з них 40 дівчат та 40 хлопців 8 класу ЗОШ №4 м. Вінниці.

В таблиці 1 наочно показано відсотки правильних відповідей хлопців і дівчат за умовними блоками.

Таблиця 1

Рівень знань учнів 8-х класів за блоками

Стать	n	Відсоток правильних відповідей за блоками знань		
		валеологічні	олімпійські	теорія та методика фізичного виховання
Х	40	60,4	68,8	41,0
Д	40	63,4	70,1	44,8

Найкращі знання учні показали з олімпійської тематики. Детальний зміст питань, кількість респондентів та відсоток правильних відповідей дівчат та хлопців наведено в таблиці 2. Приблизно 90% опитаних учнів середніх класів точно знають, що є символікою Олімпійських Ігор і де зародилися Олімпійські Ігри. В деяких питаннях хлопці обізнаніші, аніж дівчата, де різниця в окремих питаннях досягає 17,5%.



Таблиця 2

Знання учнів 8-х класів з Олімпійської тематики

№	Питання	Хлопці		Дівчата	
		n	%	n	%
1.	Символікою Олімпійських Ігор є?	36	90	35	87,5
2.	Яка відстань марафонської дистанції на Олімпійських Іграх?	28	70	24	60
3.	Чим нагороджували переможців стародавніх Олімпійських Ігор?	26	65	27	67,5
4.	Де зародилися Олімпійські Ігри?	36	90	35	87,5
5.	Як називали в Стародавній Греції переможців Олімпійських ігор?	19	47,5	26	65
6.	В якому році відбулись перші сучасні Олімпійські Ігри?	21	52,5	22	55

Зовсім інша ситуація в питаннях з валеологічної проблематики. Якщо, наприклад, 80% дівчат та 70% хлопців знають, що вживання алкогольних та наркотичних речовин негативно впливає на особистість в цілому. 50% дівчат та 57,5% хлопців знають про те, що сприяє запобіганню плоскостопості; більше 80% учнів інформовані про основні заходи, щодо попередження травм під час самостійних занять фізичною культурою, то значно менше лише – 17,5% дівчат та 25% хлопців знають основний прийом самоконтролю з діяльності серцево-судинної системи у спокої і при навантаженні – це визначення показників ЧСС.

Тепер детальніше зупинимося на питаннях теорії та методики фізичного виховання, які становлять найбільшу частину тестування. Цікаво прослідкувати за тим, як учні середніх класів розуміють поняття «фізична культура» та «фізичне виховання». Серед дівчат – 30% правильно розуміють термін «фізична культура» і 52,5% – «фізичне виховання». Серед юнаків цей показник дещо нижчий і становить 27,5% та 25% відповідно. Великий відсоток дітей фізичну культуру плутають із фізичним вихованням, вважаючи що це не тільки процес формування в людині рухових умінь і навичок, а також передача спеціальних.

Переважна більшість школярів (57,5% хлопців та 70% дівчат) знають, що основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, а от що таке «фізичні вправи» відповіли правильно лише 15% хлопців та 12,5% дівчат. Тестування містили питання на з'ясування термінів «фізичний розвиток» та «фізична працездатність». Виявляється, лише 50% хлопців та 42,5% дівчат знають, що природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища є фізичним розвитком.