

УДК 796.925

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Кучер В.О., Григус І.М.

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

Анотація. Мета дослідження — визначити ефективні шляхи залучення підлітків до занять з фізичного виховання. Дане дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи, серед підлітків. У ньому також приймали участь вчителі фізичної культури, класні керівники, батьки учнів. Підлітки були поділені на контрольну (n=30) та основну (n=30) групи, які були ідентичними за віком та фізичним розвитком. У результаті застосування запропонованої програми фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду, бачимо достовірне зростання фізичної підготовленості та фізичної працездатності підлітків основної групи наприкінці дослідження. Запроваджена програма позитивно вплинула на організм, мала профілактичну спрямованість, покращила показники серцево-судинної, дихальної систем, сприяла зростанню результатів при здачі учбових нормативів фізичного розвитку.

Ключові слова: підлітки, фізичне виховання, програма, покращення.

Вступ. Фізична підготовленість підростаючого покоління усвідомлюється сьогодні, як важливий компонент здоров'я, фізичного розвитку, підґрунтя високої працездатності, підготовки до суспільно-корисної праці. Від рівня фізичної досконалості підростаючого покоління в значній мірі залежить перебудова та розвиток нашого суспільства. Проведений аналіз програм з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів свідчить про те, що вони недостатньо спрямовані на розв'язання завдань загартування та фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя, відповідно до кожної вікової групи учнів. У той же час, низький рівень рухової активності, невідповідність рівня підготовки школярів контрольним нормативам з фізичного виховання, відсутність інтересу до уроків фізичної культури, значні недоліки у створенні педагогічних умов, котрі не повною мірою враховують специфіку дітей підліткового віку, гальмують процес формування здорового способу життя [1, 2, 5, 7].

Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності підлітків та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку по-

зитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від навчання час [3, 4, 6]. Аналіз сучасних підходів до програмування та змісту фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками показав необхідність їх подальшого вдосконалення.

Робота виконана відповідно до наукової теми «Ефективність фізичної реабілітації осіб різного віку при порушенні функціонування систем організму. Відновлення психофізичних властивостей спортсменів засобами фізичної реабілітації» Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, № державної реєстрації 0109U003032.

Мета дослідження — визначити ефективні шляхи залучення підлітків до занять з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних щодо обраної теми.
2. Проаналізувати стан фізичного виховання та фізичного розвитку підлітків.
3. Розробити програму фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, педагогічний експеримент, спостереження, бесіди, тестування, методи математичної статистики.

Дане дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи, серед підлітків. У ньому також приймали участь вчителі фізичної культури, клас-

ні керівники, батьки учнів. Підлітки були поділені на контрольну (n=30) та основну (n=30) групи, які були ідентичними за віком та фізичним розвитком. Метод проведення занять: груповий.

Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті соціологічного дослідження вчителів були визначені основні напрями роботи з підлітками: підготовка підлітків до життя в умовах суспільства; встановлення довірливих стосунків між фахівцями, які працюють з підлітками; допомога в адекватній оцінці можливостей підлітків (фізичних); допомога у вирішенні проблем гігієни, харчування, індивідуальних занять; постійна підтримка, консультування з боку всіх фахівців.

Під час складання програми фізичного виховання і проведення тестування ми враховували характерні особливості даного періоду розвитку дітей. Для цього періоду розвитку властиво: спостерігається посилене зростання тіла в довжину; продовжується процес окостеніння скелета, кістки набувають пружності й твердості; значно зростає сила м'язів; розвиток внутрішніх органів нерівномірний: зростання кровоносних судин відстає від зростання серця, що призводить до порушення ритму його діяльності й почастишанню серцевиття; легеневи апарат підлітка розвивається недостатньо швидко, дихання прискорене; нерівномірність фізичного розвитку впливає на поведінку.

Програма фізичного виховання враховувала анатомо-фізіологічні особливості підліткового віку — фізичний розвиток характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням.

Визначальними рисами запропонованої програми було те, що заняття проводились з фізично здоровими підлітками, фізична підготовленість яких була спрямована на розвиток і підвищення фізичної працездатності, відбувалось активне залучення підлітків до занять фізичним вихованням. Підлітки основної групи займалися за комплексною програмою фізичного виховання, вони відвідували секції за вибором, а це їм зараховувалося, як відвідування необхідних занять.

Форми проведення занять з фізичного виховання: заняття, спрямовані на розвиток загальної витривалості, швидко-силових якостей, спритності, гнучкості; ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультурні свята, змагання, самостійні заняття, заняття у спортивних секціях.

Засоби підвищення фізичної підготовленості: загально-розвиваючі і спеціальні вправи, рухливі ігри, спортивні ігри, аеробні вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку швидко-силових якостей, спритності, гнучкості, вправи та ігри у воді.

На початку дослідження ми провели тестування рухових здібностей підлітків. За допомогою даного

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості підлітків обох груп (в балах)

Контингент	Етапи дослідження	Стрибок у довжину з місця	Підйом тулуба з положення лежачи протягом 60 с.	12-хвилинний біг (тест Купера)	Човниковий біг 4x10 м.	Підтягування / вис на зігнутих руках
		X± m	X± m	X± m	X± m	X± m
Контрольна група	на початку	4,17±0,37	5,40±0,23	3,23±0,26	4,00±0,27	4,87±0,30
	наприкінці	5,27±0,33	7,93±0,18	4,57±0,25	4,77±0,28*	7,43±0,25
Основна група	на початку	4,13±0,29	5,03±0,26	2,93±0,22	4,23±0,30	4,93±0,27
	наприкінці	6,53±0,25*	8,23±0,23*	5,97±0,20*	6,57±0,26*	8,50±0,19*

Примітка. * — показник вірогідності розходжень p<0,05.

тестування ми визначили початковий рівень фізичної підготовленості дітей контрольної та основної груп.

Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати визначені умови діяльності, використовуючи відповідні фізичні вправи на швидкість, силу та ін. Рухові здібності людини взаємозалежні. Якщо ми максимально показуємо одну з них, то не можемо відзначитися в іншій. Ця закономірність особливо виявляється у взаємовідношенні між силою і швидкістю. В табл. 1 подані результати тестування рухових здібностей підлітків обох груп.

Аналізуючи дані результатів тестування, ми бачимо, що фізична підготовленість підлітків обох груп на початку дослідження відповідає нижче середньому рівню: середня оцінка стрибка в довжину з місця підлітків контрольної групи дорівнює $4,17 \pm 0,37$ та $4,13 \pm 0,29$ в основній групі, як бачимо середні бали обох груп значно не відрізняються і відповідають нижче середній оцінці; середня оцінка підйому тулуба з положення лежачи протягом 60 с в контрольній групі дорівнює $5,40 \pm 0,23$ та $5,03 \pm 0,26$ балів в основній групі, як бачимо середні бали обох груп значно не відрізняються і відповідають середній оцінці; середня оцінка 12-хвилинного бігу (тест Купера) в контрольній групі дорівнює $3,23 \pm 0,26$ та $2,93 \pm 0,22$ в основній групі, як бачимо середній бал контрольної групи відповідає нижче середній оцінці, середній бал основної групи відповідає оцінці значно нижче середньої; середня оцінка виконання човникового бігу в контрольній групі дорівнює $4,00 \pm 0,27$ та $4,23 \pm 0,30$ в основній групі, тобто середні бали обох груп значно не відрізняються і відповідають нижче середній оцінці; середня оцінка підтягування/вису на зігнутих руках в контрольній групі дорівнює $4,87 \pm 0,30$ та $4,93 \pm 0,27$ в основній групі, як бачимо середні бали обох груп значно не відрізняються і наближаються до середньої оцінки, яка дорівнює 5 балам.

Первинне обстеження фізичної підготовленості також виявило, що гірше справилися підлітки з тестами з бігу, краще виконання ми спостерігаємо у підйомі тулуба з положення лежачи протягом 60 с та вису на зігнутих руках.

Аналізуючи дані результатів тестування, ми бачимо, що фізична підготовленість підлітків основної групи наприкінці дослідження краща, ніж у підлітків контрольної групи: середня оцінка стрибка в довжину з місця в контрольній групі дорівнює $5,27 \pm 0,33$, а в основній групі — $6,53 \pm 0,25$ балів; як бачимо середній бал основної групи значно вище середнього балу контрольної групи; середня оцінка підйому тулуба з положення лежачи протягом 60 с в контрольній групі дорівнює $7,93 \pm 0,18$, а в основній групі — $8,23 \pm 0,23$; тобто середній бал основної групи значно вище середнього балу підлітків

контрольної групи; середня оцінка 12-хвилинного бігу (тест Купера) в контрольній групі дорівнює $4,57 \pm 0,25$, а в основній групі — $5,97 \pm 0,20$; як можна відмітити, що середній бал основної групи значно вище середнього балу підлітків контрольної групи; середня оцінка виконання човникового бігу на витривалість в контрольній групі дорівнює $4,77 \pm 0,28$, а в основній групі — $6,57 \pm 0,26$; як бачимо середній бал підлітків основної групи значно вище середнього балу контрольної групи; середня оцінка вису на зігнутих руках в контрольній групі дорівнює $7,43 \pm 0,25$, а в основній групі — $8,50 \pm 0,19$; що демонструє значно вищі показники середнього балу підлітків основної групи, ніж контрольної.

Аналіз даних тестування фізичної підготовленості виявив, що у підлітків основної групи наприкінці дослідження вона стала кращою, ніж у підлітків контрольної групи: середня оцінка стрибка в довжину з місця в контрольній групі дорівнює $5,27 \pm 0,33$, а в основній групі — $6,53 \pm 0,25$ балів ($p < 0,05$); як бачимо середній бал основної групи значно вище середнього балу контрольної групи; середня оцінка підйому тулуба з положення лежачи протягом 60 с в контрольній групі дорівнює $7,93 \pm 0,18$, а в основній групі — $8,23 \pm 0,23$ ($p < 0,05$); тобто середній бал основної групи значно вище середнього балу підлітків контрольної групи; середня оцінка 12-хвилинного бігу (тест Купера) в контрольній групі дорівнює $4,57 \pm 0,25$, а в основній групі — $5,97 \pm 0,20$ балів ($p < 0,05$); як можна відмітити, що середній бал основної групи значно вище середнього балу підлітків контрольної групи; середня оцінка виконання човникового бігу в контрольній групі дорівнює $4,77 \pm 0,28$ ($p < 0,05$), а в основній групі — $6,57 \pm 0,26$ ($p < 0,05$); як бачимо середній бал підлітків основної групи значно вище середнього балу контрольної групи; середня оцінка підтягування/вису на зігнутих руках в контрольній групі дорівнює $7,43 \pm 0,25$, а в основній групі — $8,50 \pm 0,19$ ($p < 0,05$) балів; що демонструє значно вищі показники середнього балу підлітків основної групи, ніж контрольної.

Статистично достовірною різницею покращення результатів спостерігається за всіма п'ятьма показниками у підлітків основної групи і лише по одному показнику (човниковий біг на витривалість) в контрольній групі, що доводить ефективність запропонованої програми.

Визначення функціонального стану організму

На початку і наприкінці дослідження ми за допомогою індексу Скібінські комбіновано оцінили функцію дихальної і серцево-судинної систем.

При низькій оцінці індексу Скібінські можна стверджувати про недостатність функціональних можливостей органів дихання і кровообігу та зниженої стійкості до гіпоксії.

Результати визначення індексу Скібінські у підлітків обох груп на початку дослідження (в балах)

Контингент	Етапи дослідження	Оцінка функціонального стану	
		X ± m	рівень
Контрольна група	на початку	24,37±2,62	Задовільний
	наприкінці	29,90±2,77	Задовільний
Основна група	на початку	19,67±2,32	Задовільний
	наприкінці	50,07±2,46	Добрий

Середні значення оцінки індексу Скібінські обох груп подано в табл. 2.

Аналізуючи дані результати тестування на початку дослідження, ми бачимо, що функція дихальної і серцево-судинної систем на початку дослідження підлітків обох груп була ідентичною і відповідає задовільному рівню: в контрольній групі середній бал дорівнює 24,37±2,62, що є вищим, ніж в основній групі — 19,67±2,32.

Аналізуючи дані результатів тестування, ми бачимо, що функція дихальної і серцево-судинної систем наприкінці дослідження у підлітків основної групи значно краща, ніж у підлітків контрольної групи. Наприкінці дослідження середня оцінка функціонального стану в контрольній групі 29,90±2,77 балів, що відповідає задовільному функціональному стану, а в основній групі середня оцінка функціонального стану — 50,07±2,46 балів, що відповідає доброму функціональному стану.

Зміни рівня фізичної працездатності

Фізичну працездатність трактують як здатність людини до виконання конкретної роботи за рахунок м'язових зусиль, які є визначальними для досягнення конкретного результату діяльності. Терміном «фізична працездатність» визначають потенційну здатність людини до прояву максимального фізичного зусилля в динамічній, статичній чи змішаній роботі.

Фізичну працездатність підлітків на початку і наприкінці дослідження ми визначали за допомогою індексу Руф'є. Загальна схема виконання тесту

була стандартизована: розминка до 7 хв., після неї відпочинок 3-5 хв., а потім виконання тесту. Він відображає реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження і функціональну готовність. Проба Руф'є призначається для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні.

Середні значення індексу Руф'є у підлітків обох груп подані у табл. 3.

Аналізуючи дані результати визначення фізичної працездатності, ми бачимо, що на початку дослідження фізична працездатність у підлітків контрольної та основної груп була на задовільному рівні та була майже ідентичною: в контрольній групі середнє значення 10,33±0,56; в основній групі середнє значення — 10,98±0,57 балів.

Обґрунтовуючи результати проведення тесту, ми можемо зробити висновок, що фізична працездатність за індексом Руф'є у підлітків контрольної та основної груп на початку дослідження знаходилась на рівні від поганого до доброго: 2 (6,67 %) підлітки контрольної групи та 1 (3,33 %) підліток основної групи мали добру фізичну працездатність; 14 (46,67 %) підлітків контрольної групи та 12 (40,00 %) підлітків основної групи мали середню фізичну працездатність; 10 (33,33 %) підлітків контрольної групи та 12 (40,00 %) підлітків основної групи мали задовільну фізичну працездатність; 4 (13,33 %) підлітки контрольної групи та 5 (16,67 %) підлітків основної групи мали погану фізичну працездатність.

Оцінка фізичної працездатності за індексом Руф'є підлітків обох груп на початку дослідження

Контингент	Етапи дослідження	Оцінка фізичної працездатності	
		X ± m	рівень
Контрольна група	на початку	10,33±0,56	Задовільний
	наприкінці	8,52±0,38	Середній
Основна група	на початку	10,98±0,57	Задовільний
	наприкінці	6,25±0,37*	Добрий

Примітка. * — показник вірогідності розходжень $p < 0,05$.

Підсумовуючи дані результатів визначення фізичної працездатності з табл. 3, ми бачимо, що наприкінці дослідження фізична працездатність у підлітків основної групи стала значно вища, ніж у підлітків контрольної групи. Середній показник фізичної працездатності за індексом Руф'є в контрольній групі дорівнює $8,52 \pm 0,38$ балів, що відповідає середньому рівню; в основній групі — $6,25 \pm 0,37$ балів, що вже відповідає добрій фізичній працездатності.

Отримані дані свідчать про позитивний вплив запропонованої програми фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду на організм та фізичний розвиток підлітків.

Висновки.

Програма фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду була спрямована на розвиток і підвищення фізичної працездатності, фізичної підготовленості, відбувалось активне залучення підлітків.

У результаті застосування запропонованої програми фізичного виховання з урахуванням особливостей підліткового періоду, бачимо достовірне зростання фізичної підготовленості та фізичної працездатності підлітків основної групи наприкінці дослідження. Запроваджена програма позитивно вплинула на організм, мала профілактичну спрямованість, покращила показники серцево-судинної, дихальної систем, сприяла зростанню результатів при здачі учбових нормативів фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу програми на функціональні можливості підлітків.

Список літератури

1. *Ареф'єв В. Г.* Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. — 383 с.
2. *Васильчик А. Г.* Науково-методичні основи програмування навчання фізичного виховання / А. Г. Васильчик // Теорія і методика фізичного виховання, 2003. — №2. — С. 21–26.
3. *Венглярський Г. Б.* Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. статей галузі фіз. культ. і спорту. — Суми : СумДПУ. — 2004. — С. 178–183
4. *Иващенко Л. Я.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко. — К. : Здоровье, 2004. — 246 с.
5. *Іваськів Б. К.* Диференційований підхід — основний організаційно-педагогічний принцип фізичного виховання учнів / Б. К. Іваськів // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». — Тернопіль, 2003. — С.116–119.
6. *Крапівіна К.* Вплив фізичних навантажень різної потужності в одному занятті на гематологічні показники / К. Крапівіна // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. — Рівне, 2003. — С. 174–179.
7. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. — 480 с.

Надійшла до редакції 07.10.2012 р.

Кучер В.А., Григус І.М. Эффективность применения программы физического воспитания учеников подросткового возраста.

Цель исследования — определить эффективные пути привлечения подростков к занятиям по физическому воспитанию. Данное исследование проводилось на базе общеобразовательной школы, среди подростков. В нем также принимали участие учителя физической культуры, классные руководители, родители учащихся. Подростки были разделены на контрольную (n = 30) и основную (n = 30) группы, которые были идентичными по возрасту и физическому развитию. В результате применения предложенной программы физического воспитания с учетом особенностей подросткового периода, видим достоверный рост физической подготовленности и физической работоспособности подростков основной группы в конце исследования. Внедренная программа положительно повлияла на организм, имела профилактическую направленность, улучшила показатели сердечнососудистой, дыхательной систем, способствовала росту результатов при сдаче учебных нормативов физического развития.

Ключевые слова: подростки, физическое воспитание, программа, улучшение.

Kuher V.A., Grigus I.M. Efficiency of the program of P.E of students of teens.

The purpose of the study — to identify effective ways to attract youngsters to take physical education. The study is based on secondary school adolescents. It was also attended by teachers of physical culture, class teachers, parents of pupils. Adolescents were divided into a control (n = 30) and primary (n = 30) groups, which were similar in age and physical development. As a result of the proposed program of physical education in view of features of adolescence, we see authentic growth of physical fitness and physical activity young core group at the end of the study. Introduction of the program had a positive effect on the body, had a preventive orientation, improved the cardiovascular and respiratory systems, contributed to the growth of the results at the time of training standards for physical development.

Keywords: adolescents, physical education, program, improvement.