

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ВПЛИВ ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я



*Павлова Тетяна, Долженко Людмила*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

#### **Анотація**

В статті представлено аналіз фізичного здоров'я дітей середнього шкільного віку, які займаються і не займаються баскетболом. Проаналізовано фізичну підготовленість і виявлено пряму залежність між зниженням рівня фізичного здоров'я та збільшенням кількості школярів з незадовільною фізичною підготовленістю.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, рухові якості.

#### **Annotation**

The article presents an analysis of the physical health of middle-school children engaged and not engaged in basketball. Analyzed physical efficiency and found a direct relationship between the decline in physical health and increasing the number of schoolboys with unsatisfactory physical readiness.

**Key words:** physical education, physical health, , motive qualities.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинно забезпечувати розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особи, фізичну і психологічну підготовку до активного життя на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання всіляких форм рухової активності.

Методика фізичного виховання залежить від вікових особливостей розвитку організму учнів. Вправи необхідно добирати так, щоб вони були спрямовані на вивчення руховим діям, активно сприяти зміцненню здоров'я і гармонійному фізичному розвитку; розвивали необхідні рухові якості, сприяли формуванню правильної постави [6].

Середній шкільний вік охоплює частково етап «другого дитинства» і підлітковий вік. Це школярі 5-9 класів у віці 10 – 15 років. Особливістю даного вікового періоду є статеве дозрівання організму, що виражається в анатомо-фізіологічних відмінностях хлопчиків і дівчаток [2,3,6].

Відомо, що одним з ефективних засобів фізичного вихован-

ня є спортивні ігри. Поєднання різнохарактерного навантаження дозволяє розвивати загальну культуру рухів школярів, координацію, комплексно впливати на рухові якості [4,5,7]. Баскетбол є універсальним і ефективним засобом всебічного розвитку дітей. Заняття баскетболом укріплюють здоров'я, виховують дисциплінованість, мужність, ініціативність, наполегливість, витримку, відчуття колективізму й інші морально-вольові якості [7, 8].

У зв'язку з вищевикладеним, продовжує бути актуальною проблема розробки нових ефективних методик з фізичного виховання дітей середнього шкільного віку і пошуку таких поєднань засобів і методів навчання, які б дозволили підвищити інтерес у школярів до уроків фізичної культури, створити у них позитивний емоційний фон, активізувати рухову діяльність на уроці, сприяти комплексному розвитку рухових якостей.

Тому вивчення впливів занять баскетболом на дітей середнього шкільного віку залишається актуальною проблемою, оскільки не визначені в достатній мірі найбільш оптимальні поєднання тренувальних навантажень з урахуванням рівня фізичного стану.

**Мета роботи:** визначити вплив позаурочних форм занять баскетболом на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку



з різним рівнем фізичного здоров'я.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Проблематика роботи відповідає плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України та «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичного виховання і спорту на 2011 – 2015 р.р.» Міністерства України у справах сім'ї молоді та спорту по темі 3.1. «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» № держ. реєстрації 0111U001733

**Методи, організація досліджень.** Для вирішення поставлених завдань застосовувалися аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. В дослідженні прийняло участь 40 учнів 6-9 класів 12-14 років (20 хлопчиків, які регулярно займаються баскетболом – експериментальна група; 20 хлопчиків, які займаються баскетболом лише на уроках фізичної культури – контрольна група).

**Результати досліджень.** У результаті вивчення фізичного здоров'я дітей [1] було виявлено, що найбільша кількість школярів (87,5%) віднесено до низького і нижче середнього рівнів фізичного здоров'я, середній рівень фізичного здоров'я мали 12,5% школярів. Таким чином, весь контингент обстежених відноситься до групи дітей здоров'я, які знаходяться за межами «безпечного» рівня здоров'я. При розгляді досліджуваного параметра за роками виявилось, що у віці 13 років діти мали лише низький і нижчий за середній рівні здоров'я (рис.1).

В експериментальній групі 30% хлопчиків мали низький рівень фізичного здоров'я, 45% випробовуваних – нижчий за се-

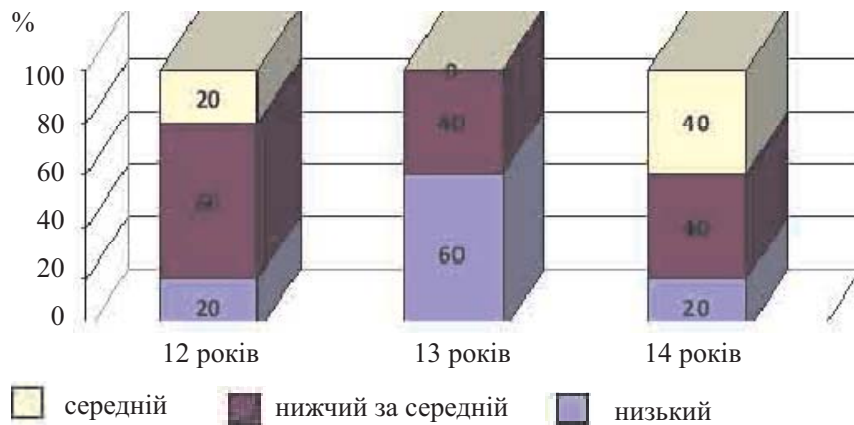


Рис. 1. Рівні фізичного здоров'я хлопчиків 12-14 років.

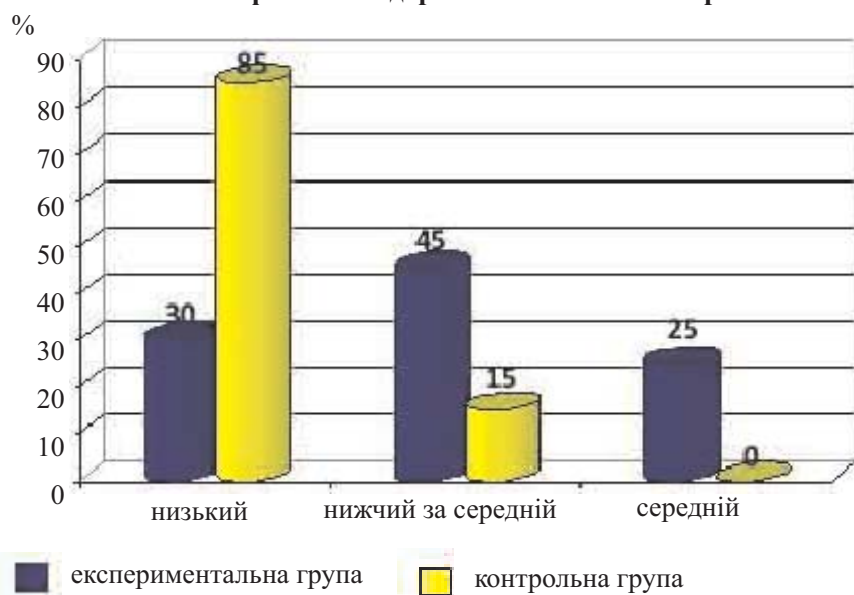


Рис. 2. Розподіл школярів експериментальної та контрольної груп за рівнями фізичного здоров'я (n=40)

редній рівень фізичного здоров'я і 25% – середній рівень. Вищий за середній і високий рівні не мав жодний. У контрольній групі 85% дітей мали низький рівень фізичного здоров'я і 15% – нижчий за середній. Середній, вищий за середній і високий рівні не виявлено у жодного (рис.2).

Фізичну підготовленість школярів оцінювали за результатами педагогічного тестування, яке констатувало рівень прояву основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності. Батарей тестів складалася з восьми вправ включаючи два спеціальних баскетбольних теста, які представлені в науковій літе-

ратурі як інформативні, надійні та узгоджені, що відповідали умовам середньої школи № 45 м. Києва.

В якості бігових тестів використовували: біг на дистанцію 30 м, «човниковий» біг 4x9м, біг на дистанцію 1500 м.

З силових і швидко-силових вправ були включені: згинання розгинання рук в упорі лежачи, підйом в сід з положення лежачи на спині за 30 секунд, стрибок у довжину з місця.

В якості баскетбольних тестів використовували штрафні та дистанційні кидки (враховувалася кількість влучень з 10-ти кидків).

Так, наприклад, в тесті на прояв загальної витривалості у спо-



стерезуваних дітей були отримані такі результати:

*експериментальна група:*

- в тесті біг на дистанцію 1500 м на "відмінно" виконали завдання 40% дітей; "добре" – 50% дітей; "задовільно" – 5% дітей і "незадовільно" отримали 5% хлопчиків.

*контрольна група:*

- в тесті біг на дистанцію 1500 м на "відмінно" виконали 15% дітей, "добре" – 35% дітей; "задовільно" – 25% дітей і "незадовільно" отримали 25% школярів.

Серед 12-ти річних хлопчиків на "відмінно" виконали 60% дітей; на "добре" – 40% дітей; на "задовільно" і "незадовільно" не виконав жоден.

Серед 13-ти річних хлопчиків на "відмінно" виконали 40% дітей; на "добре" – 30% дітей; на "задовільно" – 20% дітей і на "незадовільно" – 10% дітей.

Серед 14-ти річних хлопчиків на "відмінно" виконали 5% дітей; на "добре" – 50% дітей; на "задовільно" – 20% дітей і на "незадовільно" – 25% дітей.

Аналіз результатів педагогічного тестування дозволив встановити у віковому аспекті їх поступальне, але, як правило, нерівномірне зростання. У зв'язку з гетерохроністю розвитку рухової функції організму дітей в середньому шкільному віці спостерігається значне коливання величин досліджуваних показників усередині кожної віково-статевої групи.

У спостережуваних дітей з різним рівнем фізичного здоров'я виявлено, що чим вище рівень фізичного здоров'я, тим вищі результати при виконанні окремих тестів.

При зіставленні результатів фізичної підготовленості в залежності від вікових особливостей хлопчиків 12 - 14 річного віку не було виявлено яких-небудь закономірностей, що може бути

пов'язано з початком періоду статевого дозрівання.

Таким чином, при зіставленні даних експериментальної та контрольної груп були виявлені достовірні відмінності в тестах «біг 1500 м» ( $p < 0,01$ ), «біг 30 м» ( $p < 0,01$ ), «стрибок у довжину з місця» ( $p < 0,01$ ), «підйом в сід» ( $p < 0,05$ ), а також – у спеціальних баскетбольних тестах: штрафні кидки ( $p < 0,01$ ) і дистанційні кидки ( $p < 0,01$ ).

### Висновки

1. В результаті наших досліджень було виявлено, що серед дітей, які займаються баскетболом, менша кількість має низький рівень фізичного здоров'я. Порівнюючи рівень фізичного здоров'я у дітей середнього шкільного віку, які займаються баскетболом, і які не займаються показало, що 85% школярів тих, хто не займаються баскетболом, мали низький рівень і у 15% – нижчий за середній, а серед хлопчиків, які займаються баскетболом, низький рівень мали 30% школярів, нижчий за середній рівень – 45% і середній – 25%. Зниження рівня фізичного здоров'я відбувається в основному за рахунок недостатньої маси тіла, низького рівня силового індексу, а також за рахунок задовільної оцінки фізичної працездатності за пробою Руф'є.

2. Підтверджена закономірність взаємозв'язку між рівнем фізичного здоров'я і значеннями параметрів фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної працездатності і підготовленості, чим нижче рівень фізичного здоров'я, тим нижче значення цих показників у досліджуваного контингенту.

3. На основі аналізу одержаних даних виявлено достовірно більш високі результати фізичної підготовленості ( $p < 0,01$ ) дітей серед-

нього шкільного віку, які займаються баскетболом в порівнянні з дітьми контрольної групи.

### Література:

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. - К.: Здоровье, 1985.- 80 с.
2. Давиденко О. В. Основы програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Давиденко О.В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. - Тернопіль: Астон, 2003,- 144с.
3. Круцевич Т. Ю., Безвержня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. – К.: «Олімпійська література», 2010. – 248 с.
4. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / Кузин В. В., Полиевский С.А.- М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
5. Максимів Г. Баскетбол в навчальних програмах з фізичної культури // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Т.4. – С. 230-235.
6. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Том 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
7. Чопик Р. В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту, 2003. — N 2. — С. 20-26
8. <http://world-and-man.ru/page/vpliv-na-zdorovja-zanjat-baske-tbolom>.

