

УДК 37.016:79

DOI 10.31654/2663-4902-2019-PP-2-22-27

Заплішний І. І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і валеології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,

Боровик В. В.

старший викладач кафедри фізичного виховання і валеології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ (ЛІЦЕЮ) ТА УМОВИ ЇХ ПОКРАЩЕННЯ

У статті розглядається питання організації проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнів школи (ліцею). У результаті дослідження даної проблеми було проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду, тестування, результати якого оброблялися й заносилися в спеціально розроблений протокол, теоретичне, практичне і прикладне узагальнення результатів, а також систематизувалися показники всіх досліджених. Предметом цієї статті стало визначення рівнів фізичної підготовленості учнів ліцею, який з поміж інших чинників здоров'я є найбільш динамічним, кількісно і якісно посідає домінуючу позицію. Незважаючи на те, що ця проблема вже перебувала і перебуває в полі зору дослідників, вона потребує постійного ґрунтовного аналізу, оскільки система тестування надзвичайно рухлива і швидкозмінна, зазначаючи як кількісних так і якісних змін. Тому зазначена вище проблематика була й залишається досить важливою на часі, що й визначило актуальність цієї статті. У ній особлива увага приділяється порівняльному аналізу показників розвитку фізичних якостей юнаків і дівчат. Система тестування для старшокласників складалася за видами тестів і нормативів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість. Одним із важливих завдань дослідження був аналіз отриманих результатів, який дозволив визначити рівні фізичної підготовленості учнівської молоді. Зібраний фактичний матеріал, порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості учнівської молоді засвідчив про те, що найбільшу кількість учнів становить низький рівень і децю меншу – середній рівень. На основі впровадження в навчально-виховний процес нових технологій, форм і методів фізичного виховання у статті були визначені шляхи покращення фізичної підготовки школярів.

Ключові слова: фізична підготовленість, тести, порівняльний аналіз.

Актуальність проблеми. Одним із чинників здоров'я школярів є їх фізичне здоров'я, яке характеризується особливістю й рівнем розвитку фізичних якостей, фізичної підготовленості, розвитком гармонійних співвідношень форм, функцій і фізичних можливостей, необхідних для нормальної життєдіяльності організму.

Зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості – важливі умови забезпечення всебічного та гармонійного розвитку особистості, збереження працездатності в навчальному процесі учнівської молоді [2; 7]. Тому головним показником ефективності фізичного виховання в старшій школі (ліцеї) є стан здоров'я учнів, рівень їх функціонального стану і фізичної підготовленості [4; 5].

Аналіз актуальних досліджень. Навчання в ліцеї супроводжується характерною рисою – збільшення обсягу й ускладнення знань, інтенсифікації навчання. Обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань, погіршенням фізичного стану та фізичної працездатності [5]. Згідно зі статистичними даними тільки 10 % старших школярів є практично здоровими [6].

Важливим аспектом перебування дітей у навчальному закладі освіти (ліцеї) обласного підпорядкування є адаптація – динамічний процес соціального, психологічного та фізичного пристосування організму до нових соціальних умов та підвищеного психічного й фізичного навантаження [1].

Вагоме місце в цьому процесі надається фізичному вихованню. Як відомо, воно є тією ланкою педагогічної діяльності, яка значною мірою впливає на адаптацію учнів до умов життя в ліцеї. Правильно організоване фізичне виховання (уроки фізичної культури та позакласна фізкультурно-оздоровча робота) здатне прискорити процес адаптації внаслідок створення відповідних умов. Водночас є певні проблеми в організації цього процесу. Вони зумовлені насамперед надмірним навчальним навантаженням, порушенням умов життєдіяльності як у навчальному процесі, так і в режимі дня [3].

Предметом нашої уваги в цій статті стало визначення рівнів фізичної підготовленості учнів ліцею, який з поміж інших чинників здоров'я є найбільш динамічним, кількісно і якісно посідає домінуючу позицію. Незважаючи на те, що ця проблема вже перебувала і перебуває в полі зору дослідників, вона потребує постійного ґрунтовного аналізу, оскільки система тестування надзвичайно рухлива і швидкозмінна, зазначаючи як кількісних, так і якісних змін. Тому зазначена вище проблематика була й залишається досить важливою на часі, що й визначило актуальність цієї статті. Тому актуальність проблеми визначення фізичної підготовленості учнів ліцею не викликає сумніву. **Мета статті** – зробити порівняльний аналіз стану фізичної підготовленості учнів Ніжинського педагогічного ліцею та визначити шляхи його покращення.

Виклад основного матеріалу. Порівняльний аналіз стану фізичної підготовленості дасть нам можливість покращити навчально-виховну роботу з фізичної культури, диференціювати фізичне навантаження ліцеїстів тощо. Нині в фізичному вихованні, на жаль, немає чітких рекомендацій щодо фізичного виховання дітей, які проживають у гуртожитку та навчаються в ліцеї. На підставі нашого досвіду на посаді вчителя фізичної культури, досвіду роботи колег, на основі спеціальних досліджень дійшли до висновку, що як в теорії фізичного виховання, так і в практиці роботи вчителів фізичної культури з учнями ліцею, існують певні суперечності, а саме:

- між зростанням вимог суспільства до навчання і виховання старшокласників та якістю реалізації цих вимог;
- між необхідністю подальшого фізичного вдосконалення учнів ліцею, які проживають у гуртожитку та недостатньою розробкою цієї проблеми у педагогічній теорії, відсутності комплексного підходу в системі навчання та виховання таких дітей;
- між існуючими в ліцеї формами і методами залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами та необхідністю розробки й впровадження нових ефективніших методик, які повною мірою відповідали б вимогам часу. Вирішення цих суперечностей потребує пошуків шляхів підвищення ефективності роботи з фізичного виховання ліцеїстів.

Характерною ознакою визначення фізичної підготовленості ліцеїстів є те, що вона має бути систематичною, систематизованою й планомірною. Мету і завдання такого вивчення слід оголосити заздалегідь, результати необхідно проаналізувати, узагальнити на відповідному рівні та оприлюднити.

Одним із важливих завдань визначення рівня фізичної підготовленості старшокласників є створення організаційного комітету, до складу якого входять директор ліцею, заступник директора з навчально-виховної роботи, куратори та вчителі фізичної культури, медсестра ліцею. Основними функціями оргкомітету є загальна координація питань організації і проведення оцінки рівня фізичної підготовленості ліцеїстів. Цільова спрямованість оргкомітету складається з призначення термінів проведення моніторингу, створення умов для виконання тестів, збору даних визначення фізичної підготовленості дітей.

Метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості учнів ліцею, створення належних умов для фізичного розвитку старшокласників, покращення їх здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадської позиції.

У тестуванні брали участь 144 (33 юнаків і 111 дівчат) ліцеїсти I–II курсів Ніжинського педагогічного ліцею Чернігівської обласної ради. Тестування було проведено

протягом двох днів. У перший день старшокласники здавали тести для визначення рівня розвитку швидкісних якостей і загальної витривалості, у другий день – учні склали тести і нормативи для визначення рівнів фізичної підготовленості сили, спритності та гнучкості. Всі результати тестів оброблялися, заносилися в спеціально розроблений протокол. Після цього нами проводилося теоретичне, математичне і прикладне узагальнення результатів, а також систематизувалися показники всіх досліджених. Аналіз отриманих результатів свідчить про низький рівень фізичної підготовки учнівської молоді (табл. 1). Серед 144 респондентів високий рівень фізичної підготовленості показали 12 осіб (5 юнаків і 7 дівчат), або 8,3 %.

Таблиця 1

Рівні фізичної підготовленості учнів ліцею

№	Рівні фізичної підготовленості	Юнаки %		Дівчата %		Разом %	
		Чол.	Дівч.	Чол.	Дівч.	Чол.	Дівч.
1	Високий	7	21,2	5	4,5	12	8,3
2	Достатній	13	39,3	7	6,3	20	13,8
3	Середній	7	21,2	48	43,2	55	37,5
4	Низький	6	18,1	51	45,9	57	40,2

Достатній рівень становив 13,8 %, тобто 12 осіб (13 юнаків і 7 дівчат). Середнього рівня було 55 осіб (7 хлопців і 48 дівчат), що становить 37,5 %. Тенденцію до погіршення стану фізичної підготовленості показувало підвищення чисельності учнів ліцею з низьким рівнем. Їх чисельність становила 57 осіб (6 юнаків і 51 дівчина), або 40,2 %.

Подальший аналіз результатів тестування дозволив виявити динаміку рівнів розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості.

Рівень розвитку витривалості оцінювали за результатом бігу на 1500 м дівчата і 2000 м хлопці. Тестування швидкісно-силової підготовленості проводили на основі використання показників стрибків у довжину з місця. Рівень розвитку швидкості оцінювали за результатами бігу на 100 м. Спритність визначали за результатами "човникового бігу" 4x9 м. Тестування гнучкості проводили на основі нахилу тулуба вперед в положенні сидячи.

Результати тестування наведені в таблицях 2 та 3. Аналіз отриманих показників дозволив встановити наступне. Результати бігу на витривалість були наступними: в юнаків високий рівень показали 18,1 % (6 чол.); достатній – 15,1 % (6 чол.); середній – 18,1 % (6 чол.); низький – 48,4 % (16 чол.). У дівчат ці показники такі: високий рівень – 3,6 % (4 особи); достатній рівень показали 3 особи, що становить 2,7 %; середній – 29,7 % (33 особи); низький – 63,9 %. Порівняльний аналіз вказує на те, що результати бігу на витривалість як у юнаків, так і в дівчат низького рівня, але результати у юнаків дещо кращі, ніж у дівчат.

Таблиця 2

Рівні фізичної підготовленості учнів ліцею (юнаки)

Рівень підго-ті / Тести	Високий %		Достатній %		Середній %		Низький %	
	Чол.	Дівч.	Чол.	Дівч.	Чол.	Дівч.	Чол.	Дівч.
Витривалість	6	18,1	5	15,1	6	18,1	16	48,4
Сила	13	39,3	10	30,3	5	15,1	5	15,1
Швидкість	10	30,3	11	33,3	5	15,1	7	21,2
Спритність	9	27,2	8	24,2	8	24,2	8	24,2
Гнучкість	1	3,5	6	18,1	5	15,1	21	63,6

Таблиця 3

Рівні фізичної підготовленості учнів ліцею (дівчата)

Рівень підго-ті тести	Високий %		Достатній %		Середній %		Низький %	
Витривалість	4	3,6	3	2,7	33	29,7	71	63,9
Сила	6	5,4	13	11,7	27	24,3	65	58,5
Швидкість	9	8,1	7	6,3	38	34,2	57	51,3
Спритність	5	4,5	11	9,9	24	21,6	71	63,9
Гнучкість	3	2,7	6	5,4	15	13,5	87	78,3

При порівнянні результатів, за якими визначали фізичну якість сили, юнаками і дівчатами були показані наступні результати: високий рівень – юнаки 39,3 % проти 5,4 % у дівчат; достатній: 30,3 % юнаки і 11,7 % дівчата; середній – 15,1 % юнаки й дівчата – 24,3 %; низький – 15,1 % у хлопців і 58,5 % у дівчат. Порівняльний аналіз вправи, яка характеризує розвиток сили, вказує на те, що результати юнаків значно вищі, ніж у дівчат.

У бігу на 100 м ліцеїсти продемонстрували наступні результати: юнаки і дівчата відповідно – високий: 30,3 % (13) проти 8,1 % (9); достатній: 33,3 (11) – 6,3 % (7); середній: 5,1 (7) – 34,2 % (38); низький: 21,2% (7) – 51,3 (57). Проаналізувавши ці показники, встановили, що вони набагато кращі у юнаків. Тоді як дівчата, трохи більше половини, показали низький рівень. Таким чином, порівняльний аналіз вказує на те, що низький рівень фізичної підготовленості мали дівчата, тоді як середній – переважав майже на 20 відсотків, порівняно з результатами юнаків. Високий рівень фізичної підготовленості у кількісному складі був майже однаковим, тоді як у процентному він був кращий у юнаків; достатній рівень не став виключенням, оскільки більшість юнаків показали кращі результати.

При оцінюванні рівня виховання спритності були виявлені такі результати: серед юнаків, високий рівень фізичної підготовленості показали 9 чоловіків, що становить 27,2 % загальної кількості хлопців, які брали участь у тестуванні, тоді як у дівчат цей показник не перевищив 4,5 %. Достатній рівень фізичної підготовленості продемонстрували 8 хлопців із 33 чоловік, що становить 24,2 %, серед дівчат цей показник був наступним – 9,9 % (11 осіб). Середній рівень підготовленості юнаки і дівчата ліцею показали майже однаковий результат у процентному відношенню, який становив відповідно 24,2 % (8 осіб) проти 21,6 % (24 особи). А низькі показники відповідно зафіксовано у юнаків 24,2 % (особи), у дівчат – 63,9 % (71). Отже, порівняльний аналіз вказує на те, що за всіма показниками визначення рівня фізичної підготовленості, під час виконання тесту на спритність, вони кращі у юнаків.

Під час виконання тесту на гнучкість учні ліцею показали наступні результати: високий рівень у хлопців зафіксували 3,0 % (1 чол.), серед дівчат цей показник становить 2,7 % (3 особи); достатній рівень є наступним – юнаки: 18,1 % проти 5,4 %. Серед тестуючих він був однаковим, по 6 чоловік; середній рівень досліджувані показали: юнаки – 15,1 % (3 особи), дівчата – 13,5 % (15 осіб); низький рівень зафіксували 21 юнак, що становить 63,6 %, серед дівчат був показаний наступний результат – 78,3 % (87 осіб). Таким чином, порівняльний аналіз вказує на те, що результати юнаків у виконанні тесту на гнучкість дещо кращі, ніж у дівчат.

На основі порівняльного аналізу тестування, який був проведений серед учнів ліцею, встановили, що за показниками фізичної підготовленості юнаки випереджають дівчат. Таке випередження було зафіксовано майже під час виконання усіх контрольних випробувань.

Низький рівень фізичної підготовленості ліцеїстів-дівчат вказує на негативну роботу з фізичного виховання у сільських школах, з яких прийшли учні і свідчить про те, що понад 50 відсотків відносяться до групи ризику щодо стану здоров'я.

Висновки. На наше переконання, отримані результати, також зумовлені підвищенням мотивації учнів до отримання високого рівня знань з інших предметів, що призводить до нестачі часу для розвитку фізичних якостей, та відсутність мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

Отже, аналіз науково-методичної літератури, рівнів фізичної підготовленості старшокласників дозволив нам зробити висновок, що із зниженням їх фізичної підготовленості спостерігається й погіршення здоров'я. Нами виявлено, що на це в першу чергу впливає організація рухового режиму ліцеїстів, які більшість свого часу проводять в аудиторіях. Тому з метою розвитку фізичних якостей у ліцеїстів необхідно особливу увагу приділити організації оптимального рухового режиму протягом дня, а також організації позакласної спортивно-масової роботи (гуртків, спортивних секцій, змагань, груп здоров'я тощо). Під час проведення занять з фізичного виховання, на основі знань старшокласників про користь занять фізичними вправами, їх вплив на покращення здоров'я, формування фігури (особливо дівчат), покращення фізичних якостей, потрібно формувати мотивацію ліцеїстів як до уроку фізичної культури, так і до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує кожен учень при виконанні фізичних вправ. Судити про його величину можна за показниками внутрішнього (ЧСС, частота та глибина дихання та ін.) та зовнішнього (інтенсивність, обсяг) навантаження. Отже, досягти ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження, тобто необхідно забезпечити таку його інтенсивність і обсяг, які дають найкращий приріст якості, що розвивається.

Перспективи подальшого дослідження. Перспективними залишаються такі аспекти проблеми – вивчення стану фізичної підготовленості учнів середніх класів.

Література

1. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 3–7.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. *База даних "Законодавство України"*. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>
3. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 4. С. 63–65.
4. Новоселова О., Львовская Е. Оценка показателей уровня здоровья учащихся за период обучения в общеобразовательной школе. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 47–53.
5. Кротов Г. Оцінка фізичної підготовленості дівчат різних соматотипів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 64–66.
6. Круцевич Т. Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 20–27.
7. Федоренко Е. Характеристика фізичної підготовленості старшокласників, які навчаються в школі різного типу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. 90–92.

References

1. Biletska, V. (2006). Vzaiemozv'iazok ravnia fizychnoi pidhotovlenosti ta funktsionalnogo stanu molodshykh shkoliariv z ryznym ravnem somatychnoho zdorovia [Relationship between the level of physical fitness and functional status of younger students with different levels of somatic health]. *fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sport*, 4. 3–7 [in Ukrainian].
2. Natsionalna doktryna rozvytku fizychnoi kultury i sportu [National Doctrine for the Development of Physical Culture and Sports] *Baza danykh "Zakonodavstvo Ukrainy" – Legislation of Ukraine database*. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> [in Ukrainian].
3. Kibalnyk, O. (2007). Ozdorovchi tekhnolohii dlia pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti pidlitkiv [Wellness technologies for enhancing motor activity of teenagers] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sport*, 4. 63–65 [in Ukrainian].
4. Novoselova, O., & Lvovskaia, E. (2010). Otsenka pokazatelei urovnia zdorovia ucha-shchykhsia za peryod obucheniya v obshcheobrazovatelnoi shkole [Assessment of indicators of the level of health of students for the period of study in a comprehensive school] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sport*. 4. 47–53 [in Ukrainian].

5. Krotov, H. (2007). Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti divchat riznykh somatotypiv [Assessment of physical fitness of girls of different somatotypes] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sport*, 3. 64–66 [in Ukrainian].

6. Krutsevych, T. (2006). Osnovni napriamy vdoskonalennia prohram fizychnoho vykhovannia shkoliariv [The main directions of improvement of programs of physical education of pupils] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sport*, 4. 20–27 [in Ukrainian].

7. Fedorenko, E. (2011). Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti starshoklasnykiv, yaki navchaiutsia v shkoli riznoho typu [Characteristics of physical fitness of high school students attending different types of school] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sport*. 90–92 [in Ukrainian].

Заплишний И. И.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и валеологии Нежинского государственного университета им. Николая Гоголя,

Боровик В. В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и валеологии Нежинского государственного университета им. Николая Гоголя

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся старшей школы (лицея) и условия их улучшения

В статье рассматривается вопрос организации и проведения ежегодного оценивания физической подготовленности учеников старшей школы (лицея). Уделяется большое внимание сравнительному анализу показателей физических качеств юношей и девушек. На основе внедрения в учебно-воспитательный процесс новых технологий, форм и методов физического воспитания определены пути улучшения физической подготовки школьников.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тесты, сравнительный анализ.

Zaplishnyi I.

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor at the Department of Physical Training and Valeology of the Nizhyn Gogol State University,

Borovyk V.

Senior lecturer at the Department of Physical Training and Valeology of the Nizhyn Gogol State University

Comparative analysis of indicators of physical preparation of pupils of the senior school (college) and conditions for their improvement

The article is devoted to the relevant problem of the organization of the annual evaluation of physical fitness of students of the lyceum. In the result of research of the given problem, theoretical analysis of scientific and educational literature, summarizing practical experience, testing, the results of which are adapted and put down in the special protocol, theoretical, practical and applied summarizing of the results are conducted. More than that, the indicators of all researches are systematized. The object of this article is to determine the level of the physical fitness of lyceum students, which is the most dynamical, and on the first position among other health factors. However, this problem has been in the researched field and still is, it indicates constant and substantial analysis since the system of testing is highly mobile and transient, which is undergone quantitative and qualitative changes. Issues given above remain significant and determine the relevance of the topic. Special attention is paid to comparative analysis of the indicators of physical skills of boys and girls. The system of testing for senior students consist of different kinds of tests and standards of endurance, strength, speed, agility and flexibility. One of the most important tasks of the research is to analyze the received results, which allows us to estimate the level of physical fitness of student youth. The collected material, comparative analysis of the indicators of physical fitness of student youth indicate on the majority of students estimated as low level and a fewer number of them as middle level. The ways of improving the physical fitness of the student are determined in the article based on applying new technologies, forms and methods of physical education to teaching and educational process.

Key words: physical fitness, tests, comparative analysis.