

ними показателями у лиц II и III групп. В то же время межгрупповых отличий по значению показателя $CV_{дц}$ не установлено.

Таким образом, во время выполнения физической нагрузки умеренной мощности спортсмены с преимущественным развитием выносливости имеют сравнительно замедленный ритм дыхания, что, на наш взгляд, обусловлено направленностью тренировочного процесса, энергообеспечение которого совершается в основном аэробным путем.

Выводы.

1. Спортсмены с преимущественным развитием выносливости в состоянии покоя имеют большую продолжительность спироцикла и фазы вдоха, чем лица, не занимающиеся спортом.
2. При выполнении умственной нагрузки у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса на фоне замедленного дыхательного ритма наблюдается его относительная неравномерность по сравнению с мужчинами, не занимающимися спортом.
3. В условиях физической нагрузки наибольшая продолжительность спироцикла и фаз дыхания выявлена у спортсменов с преимущественным развитием выносливости.
4. При прогнозировании развития перенапряжения механизмов регуляции организма спортсменов предлагается вместе с временными характеристиками дыхательного ритма использовать показатель степени неравномерности дыхания.

Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении изучения особенностей дыхательного ритма при ступенчатой возрастающей физической нагрузке у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса.

Литература.

1. Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям. Опыт прогнозирования. – Л.: Наука, 1998. – 126 с.
2. Анохин П.К. Общие принципы формирования защитных приспособлений организма // Вестник АМН СССР. – 1962. – Т. 17, №4. – С. 16-26.
3. Хайкин С.Э. Физические основы механики. М.: Физматгиз, 1962. – 772 с.
4. Земцовский Э.В., Сальников Е.М., Соколов А.Н. Исследование ритма сердца в оценке состояния долговременной адаптации спортсменов // Системные реакции организма спортсмена на воздействие адаптогенных факторов: Сборник трудов ПНИЛ. – Л.: ГДОИФК им. Лесгафта. – 1987. – С. 56-70.
5. Зулкарнеев Р.Х., Загидуллин Ш.З., Арасланова М.С., Бакирова В.Э. Сравнительная оценка динамики дыхательного ритма у больных с тяжелым течением пневмонии и хронической обструктивной болезнью легких // Актуальные вопросы внутренних болезней. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Челябинск, 2006. – С. 80-81.
6. Судаков К.В., Тараканов О.П., Юматов Е.А. Кросс-корреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса // Физиология человека. – 1995. – Т. 21, №3. – С. 87-95.
7. Пат. №51480А Україна, А61В5/08. Пристрій для вимірювання параметрів дихання / В.О. Засядьков, С.О. Коваленко (Україна). – Заявл. 09.04.2002; Опубл. 15.11.2002.

Поступила в редакцию 23.06.2007г.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б.
Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотация. В статті розглядаються деякі проблеми, які виникають при складанні нормативів з фізичного виховання учнями загальноосвітніх шкіл. Переважна більшість вчителів вказує на відсутність обґрунтованих науково-методичних рекомендацій розвитку фізичних якостей. Наявна методика і практика проведення уроків фізичної культури з учнями загальноосвітніх шкіл вимагає нових підходів. З одного боку це потребує підвищення кваліфікації вчителів, а з другого – розробки більш чіткої і раціональної методики проведення занять з школярами.

Ключові слова: школярі, фізична, підготовленість, навчальний, норматив.

Аннотация. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б. Физическая подготовленность учеников общеобразовательных школ. В статье рассматриваются некоторые проблемы, которые возникают при сдаче нормативов по физическому воспитанию учениками общеобразовательных школ. Подавляющее большинство учителей указывает на отсутствие обоснованных научно-методических рекомендаций развития физических качеств. Имеющаяся методика и практика проведения уроков физической культуры с учениками общеобразовательных школ требует новых подходов. С одной стороны это необходимо для повышения квалификации учителей, а с другой – разработки более четкой и рациональной методики проведения занятий со школьниками.

Ключевые слова: школьники, физическая, подготовленность, учебный, норматив.

Annotation. Kusjomko L.M., Priymak S. G., Kondratenko P. B. Physical preparedness of students of general schools. In the article is examined some problems which arise up at handing over of norms on physical education of general schools students. The depressing majority of teachers specifies lack of the proved scientific – methodical references of development of physical qualities. The available procedure and practice of conducting of lessons of physical training with pupils of comprehensive schools demands new approaches. On the one hand it is necessary for improvement of professional skill of teachers, and on the other – the approachness of more precise and rational procedure of conducting of holdings with schoolboys.

Keywords: schoolboys, physical, preparedness, educational, norms.

Вступ.

До розряду актуальних проблем фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл відноситься питання розвитку рухової підготовленості. Загальновідомо, що виконання навчальних нормативів орієнтовного і обов'язкового тестів неможливе без певного розвитку рівня рухової підготовленості, не кажучи про якісь спортивні досягнення [3, 4, 6, 7].

Ряд авторів вказують, що фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегративним показником фізичної активності людини [2, 5, 10]. Ось чому предметом багатьох досліджень є фізична підготовленість та рівень здоров'я школярів. Значна кількість досліджень присвячена питанню оптимізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу фізичного виховання, розвитку рухових якостей дітей шкільного віку [1, 9].

Бондарчук Н.Я. (2004) відмічає, що успіхи у фізичному вихованні школярів значною мірою залежать від того, на скільки активно і свідомо вони беруть участь в навчальному процесі, а активність особистості в навчально-виховному процесі зростає, якщо вона усвідомлює причинну залежність між реальною практикою і життєвими цінностями [2].

М. Щербей (2004) рекомендує поряд з загальноприйнятою системою оцінювання рівня розвитку рухових якостей, техніки виконання фізичних вправ застосовувати різноманітні методи за рівнем теоретичної підготовки учнів. Ним розроблені критерії за 12 бальною шкалою, що на його думку дозволяє забезпечити комплексний підхід у контролі та оцінюванні навчальних досягнень учнів [13].

Приймак С.Г. (2003) на підставі проведених досліджень розробив 12 бальну систему оцінювання рівня рухової підготовленості підлітків на підставі соматичного здоров'я, що забезпечує оптимальне функціонування систем організму у стані "безпечного рівня" здоров'я і їх можна використовувати як цільові моделі при програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять [11].

Сембрат С.В. (2005) на підставі проведеного дослідження формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку відмічає гетерохронність їх розвитку та відсутність змін у віковому аспекті за останні 10 років [12].

Минський І.А., Гладиш А.В., Сисоєнко Н.В. (1987) встановили більш низькі показники фізичної підготовленості у школярів початкової ланки малокомплектних шкіл, що пояснюється недостатньою організацією фізичного виховання, відсутністю кваліфікованих фахівців та слабкою матеріальною базою [8].

Робота виконана за планом НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.

Формулювання цілей роботи.

Відповідно до вищевказаного, метою нашого дослідження було: вивчення можливостей складання навчальних нормативів орієнтовного і обов'язкового тестів учнями І-ХІ класів за даними анкетного опитування вчителів загальноосвітніх шкіл.

У відповідності до мети нами у 2005-2006 навчальному році було проведено анкетування.

Результати досліджень.

За даними опитування 87 вчителів Чернігівської області встановлено, що у учнів 1-4 класів рівень складання нормативів знаходиться на рівні 90% і тільки один респондент зазначив, що здача навчальних нормативів знаходиться на рівні 60%.

В середній ланці 5 респондентів показали, що він знаходиться на рівні 90%, 1 – 95%, 2 – 85%, 1 – 75%, 3 – 70% і 1 – 60%.

Ще більша розбіжність виявлена у старших класах: 3 – 90%, 3 – 80%, 3 – 70%, 2 – 75% та 2 – 60% відсотки. Вчителі зазначають різкий спад складання нормативів у дівчат. При цьому складання нормативів у дівчат міських шкіл нижча чим

сільських на 6,7%.

Переважна більшість дівчат міських шкіл при складанні навчальних нормативів з бігу на 100 м, стрибках у довжину з розбігу показали кращі результати на 2,3% у порівнянні з дівчатами сільських шкіл. В той же час результати з бігу на 2000 м і 3000 м та метання гранати у дівчат сільських шкіл були кращими на 8,7% у порівнянні із старшокласниками міських шкіл.

Учні 1-4 класів на думку вчителів мають утруднення у таких навчальних нормативах як: підтягування (8 респондентів), згинання рук в упорі лежачи (8 респондентів), човниковому бігу 4x9 (2 респондента).

Відносно затруднень при складанні навчальних нормативів учнями середніх класів вчителі не мають єдиної думки: 6 респондентів відмічають утруднення у підтягуванні, 10 респондентів у нормативах на витривалість, 3 - в часі подолання дистанції 60 м, 7 – при виконанні згинань та розгинань рук в упорі лежачи, 2 - часі виконанні човникового бігу 4x9.

Хлопці старших класів відчувають проблеми з виконанням вправ на гнучкість (9 респондентів) та підтягуванні (5 респондентів), а дівчата у вправах, пов'язаних з проявом витривалості – час подолання дистанції 2000 м, 3000 м (19 респондентів) та швидкісно-силові - стрибки у довжину з місця (7 респондентів).

Висловлюючи думку про раціональний розподіл годин на різні види спорту вчителі відмічають, що в початкових класах слід особливу увагу приділити гімнастиці в межах 10-16 годин, рухливим іграм 16-20, спортивним іграм до 20 годин, футболу 30-34, кросовій підготовці 4-6 та вправам комплексного тесту 10-12 годин. Тільки один вважає доцільним 6 годин відвести на лижну підготовку і жоден не вказує на необхідність введення занять з плавання.

В середніх класах традиційно вчителі найбільшу увагу приділяють спортивним іграм - від 10 до 34 годин на навчальний рік. Крім того, вважають окремо ввести від 14 до 34 годин на футбол. Всі без виключення респонденти вважають доцільним відвести на легку атлетику від 10 до 26 годин, на гімнастику 6-16 годин, рухливі ігри - 6-14 годин, кросову підготовку 2-18 годин, туризм 4-8 годин, вправ комплексного тесту 10-12 годин. Тільки два респонденти вважають доцільним введення занять з плавання з розрахунку 6-10 годин.

Для учнів старших класів рекомендують встановити такий розподіл годин: на спортивні ігри - 10-34 годин, гімнастику - 5-20, легку атлетику - 10-26, кросову підготовку - 4-18, футбол - 6-34, атлетичну гімнастику - 6-14, туризм - 4-16, вправи комплексного тесту - 6-12. В той же час жоден вчитель, як і в молодшому шкільному віці не вважає за доцільне викладання плавання, як на дуже важливий прикладний вид рухової активності школярів. Три респонденти вважають, що на рухливі ігри в старших класах необхідно відвести 8 годин.

На підставі результатів досліджень можна вказати що серед вчителів є розбіжність в думках щодо виду в спорту, представлених у шкільній програмі, не говорячи уже про кількість годин на той чи інший вид.

Говорячи про нормативи орієнтовного та обов'язкового тесту і утруднення учнів різних вікових груп слід відмітити, що вони в певній мірі підтверджують думку вчителів про складання навчальних нормативів в тій чи іншій віковій групі. Так, учні молодших класів відчують проблеми з виконанням таких вправ як підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи на гнучкість, особливо хлопчики. Великої різниці у здачі нормативів серед хлопчиків та дівчаток цього віку вчителі не відмічають.

Дівчата середнього шкільного віку відчують утруднення у вправах на силу та витривалість, а хлопці з бігу 4х9м та нахилі вперед, що можна пояснити віковими та половими особливостями цього віку.

Дівчата X-XI класів показували слабкі результати з вправ на витривалість, що співпадає з даними В. Ляха (1996), Л. М. Кузьомко (1984), а хлопці з вправ швидкісно-силового характеру та спритності.

До причин, які обумовлюють утруднення у виконанні нормативів вчителі відносять: зниження рухової активності, зниженням інтересу до занять з фізичної культури і спорту (особливо учнів старшої шкільної ланки), слабка фізична підготовленість, незадовільна матеріальна база, загальним відношенням до фізичної культури, великий відсоток захворювання, слабким станом здоров'я.

Всі вчителі відмітили, що однією з основних причин недостатньої рухової підготовленості у учнів старших класів є різне зниження рухової активності у позаурочний час у хлопців та дівчат та значними зниженнями зацікавленості дівчат цього віку до уроків фізичної культури, що збігається з дослідженнями Г.В. Расцупкіна, Л.Я. Чернишова, В.Ф. Ломейко.

Вихід з такого критичного положення вчителі вбачають у розширенні шкільної програми і більш широкому представленні в ній видів спорту, корінним поліпшенням матеріально-технічної бази, збільшенням матеріально-технічної бази, збільшенням кількості годин на фізичну культуру, оплаті секційних занять, зміни відношення владних структур до галузі фізичної культури і спорту.

Із матеріалів опитування видно, що на уроках фізкультури недостатньо використовуються коловий і поточно-коловий методи організації діяльності учнів.

Деякі вчителі вважають, що на уроках мало уваги приділяється розвитку у дівчат витривалості та швидкості, і особливо це стосується уроків гімнастики. На цих уроках тривалий біг використовується дуже рідко. Недостатньо дається вправ на розвиток швидкісно-силових якостей.

Переважає більшість вчителів вказує на відсутність обґрунтованих науково-методичних рекомендацій розвитку фізичних якостей цього віку, в тому числі питання об'єму та інтенсивності, способів дозування навантаження з урахуванням рухової підготовленості, місця та взаємозв'язку фізичних вправ на уроці.

Висновки.

Таким чином, як показало опитування вчителів, наявна методика і практика проведення уроків фізичної культури з учнями загальноосвітніх шкіл вимагає нових підходів. З одного боку це потребує підвищення кваліфікації вчителів, а з другого - розробки більш чіткої і раціональної методики проведення занять з школярами.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл.

Література

1. Артемьев В.П. Развитие максимальной силы с помощью изометричных упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №5 – С. 37.
2. Бондарчук Н.Я. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів Ужгородського національного університету з різних біогеохімічних зон Закарпаття з урахуванням функцій шитовидної залози // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2004. - №20. – С.3-8.
3. Веселова Вікторія. Деякі показники функціонального стану школярів, які проживають у зонах радіаційного контролю // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- 1999.- № 1.- С.63-65.
4. Волков В.М., Ромашов А.В. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет // Теория и практика физической культуры.- 1998.- № 7.- С. 5-6.
5. Горшков В.М. Развитие физических качеств // Физкультура в школе. – 2003. - №8. - С. 58.
6. Кузёмко Л.М. Развитие выносливости и быстроты у девушек IX-X классов на уроках физической культуры. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук. –М., 1984. – 24 с.
7. Лях В.И. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания // Физкультура в школе. – 1996.-№2. –С. 2-6.
8. Минский И.А., Гладиш А.В, Сисоенко Н.В.// Тезисы III Всесоюзной конференции по физическому воспитанию и школьной гигиене. - М. – 1987.- С. 135-136.
9. Назаренко Н.Ф. Методика развития // Физкультура в школе. – 2003.- №5.- С. 45.
10. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физкультура в школе. – 2002.-№1. – С.18.
11. Приймак С.Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання: Дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. — Львів, 2003. - 256 с.
12. Сембрат С.В. Особливості формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого віку (6-9 років) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2005. - №7. С. 47-53.
13. Щербей М. Комплексний підхід в оцінюванні навчальних досягнень учнів з предмету “ Основи здоров'я і фізична культура” // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2004. - №20.-С. 79-85.

Надійшла до редакції 22.07.2007р.