

Крім цього в програмах цих років наводиться багато комплексів вправ та ігри, які слід використовувати на заняттях.

Тільки в одній програмі виділений невеликий розділ: “Лікарський контроль та облік роботи”. Лікарський контроль проводиться двічі на рік. Облік роботи ведеться керівником в формі щоденника.

Багато місця в програмі відводиться техніці антропометричних вимірів. Проводяться виміри росту, об’єму грудей, ваги, сили рук.

Таким чином, процес зародження та формування програм з фізичної культури, який проходив в 20-х роках, орієнтувався на оздоровчі засади.

Література

1. *Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.*
2. *Нісімчук А.С. Технологія виховання студентів факультетів фізичної культури: теорія і практика. – Луцьк: Вежа. - 2000. – 240с.*
3. *Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.*

Надійшла до редакції 07.03.2002р.

СТАН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ВІКУ

Носко М.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. *В статті автор розглядає проблему фізичного розвитку школярів середнього та старшого віку. Метою досліджень було обґрунтування підвищення ефективності початкового відбору юних спортсменів 10-12 років, обґрунтування модельної структури оцінки фізичної підготовленості школярів 12-14 років на основі рухового тестування та елементів математичної статистики, а також визначення рівня та якості фізичної підготовленості юнаків старших класів.*

Ключові слова. *Фізичний розвиток, фізична підготовленість, тестування, фізичні вправи.*

Аннотация. *Носко Н.А. Состояние физического развития школьников среднего и старшего возраста. В статье автор рассматривает проблему физического развития школьников среднего и старшего возраста. Целью исследований являлось обоснование повышения эффективности начального отбора юных спортсменов 10-12 лет, обоснование модельной структуры оценки физической подготовленности школьников 12-14 лет на основе двигательного тестирования та математической статистики, а также определение уровня и качества физической подготовленности юношей*

старших классов.

Ключевые слова. Физическое развитие, физическая подготовленность, тестирование, физические упражнения.

Annotation. *Nosko N.A. A condition of physical development of the schoolboys of mean and high age. In the article the writer esteems a problem of physical development of the schoolboys of mean and high age. The purpose of researches was the substantiation of increase of efficiency of initial selection of the juvenile sportsmen 10-12 years, substantiation of model frame of an estimation physical preparing of the schoolboys 12-14 years on the basis of propulsion testing that of mathematical statistics, and also definition of a level and quality physical preparing of the young men of high classes.*

Keywords. *Physical development, physical preparing, testing, physical exercises.*

Фізична культура і спорт є складовою частиною виховного процесу дітей, молоді та повноцінного життя дорослого населення нашої держави. Сьогодні, як ніколи, враховуючи посилення інфекцій, зниження рівня здоров'я, фізична культура і спорт є найбільш економічно доцільним та ефективним засобом профілактики захворюваності населення держави, зміцнення її генофонду [9].

А тому слід намагатися значно більшу кількість дітей, учнівської та студентської молоді залучати до систематичних занять в спортивно-оздоровчих секціях.

Серед різних засобів активізації рухової діяльності та розвитку фізичних якостей молоді є спортивні ігри, де значне місце займає волейбол.

В Україні волейбол займає одне з провідних місць в системі спортивної підготовки молоді. Суттєве місце в системі підготовки спортивних резервів належать спеціальним класам загальноосвітніх шкіл, шкіл - інтернатів, ДЮСШ і СДЮШОР, де проводять навчання й тренування юних спортсменів [3].

Проблемні аспекти спортивного відбору дітей до занять з волейболу на сучасному етапі є актуальними і потребують додаткового вивчення. Як відомо, сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної й технічної підготовки спортсменів. Більшість ігрових прийомів волейболістів пов'язана з максимальним проявом швидкості сили, спритності та інших якостей.

Високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів визначаються на різних етапах спортивного відбору і є одним з важливих критеріїв визначення перспективності майбутніх спортсменів високої кваліфікації [7, 8].

У практиці теорії й методики спортивного тренування волейболістів існує значна кількість методик, методичних прийомів, засобів використання

фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей та формування спеціальних умінь та навичок [10, 11, 15].

Аналіз спеціальної літератури [3, 5, 7, 8, 10, 11, 14, 15], узагальнення передового досвіду практичної роботи провідних спеціалістів дали змогу зробити висновок, що використання програм рухового тестування в педагогічному процесі спортивного відбору юних волейболістів 10 – 12 років повинні відповідати специфічним, вибірково-диференційним особливостям виду спорту, а оцінка стану їх фізичної підготовленості обґрунтована метрологічними вимогами, сучасними методами дослідження. На наш погляд, дотримання вказаних норм дозволить більш об'єктивно діагностувати окремі види спортивного відбору юних волейболістів й ефективніше вирішувати завдання, спрямовані на корекцію програм тренувального процесу та усунення недоліків їх фізичної підготовленості.

Метою наших досліджень є обґрунтування підвищення ефективності початкового відбору юних волейболістів 10 - 12 років на основі математичного моделювання та рейтингової системи оцінки рівнів їх фізичної підготовленості в умовах навчально-тренувального процесу спортивної школи на етапі початкового спортивного тренування.

Для досягнення поставленої мети було проведено початкове, етапне та підсумкове тестування вияву рухових якостей протягом двох років (чотири етапи педагогічного контролю – початок і кінець навчального року). В експерименті взяло участь 75 юних волейболістів початкових груп навчання.

Рухове тестування проводилось згідно з програмою та умовами виконання тестів і нормативів оцінювання юних волейболістів при початковому відборі. Тестування проводилось як змагання з метою визначення рівня вияву рухових якостей в такій послідовності: 1) швидкість (біг 30 м з високого старту, біг на місці у щонайсильнішому темпі за 10 с); 2) швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, кидок набивного м'яча вагою 2 кг уперед з-за голови); 3) сила (підтягування у висі); 4) швидкісна витривалість (безперервний біг протягом 5 хв.); 6) спритність (човниковий біг 3x10 м).

У результаті порівняння показників рухового тестування юних волейболістів 10-12 років було визначено середньостатистичні показники, які характеризували динаміку та вірогідність змін кожного етапу контролю.

Сумарний процентний приріст розвитку показників фізичної підготовленості юних волейболістів у результаті початкового (I) і підсумкового (IV) етапів контролю становив: біг на 30 м – 9,4%; човниковий біг 3x10 м – 11,1%; біг на місці 10 с – 21,9%; біг 5 хв – 27,7%; стрибок у довжину з місця – 9,9%; стрибок угору з місця – 28,9%; кидок набивного м'яча з-за голови – 28,2%; підтягування у висі – 55,2%.

Перевірка тестових завдань рухового тестування на їх інформативність та надійність проводилась за допомогою кореляційного аналізу результатів педагогічного контролю. Сумнівний рівень інформативності тестових завдань у таких показниках: біг на місці 10 с; біг 5 хв; стрибок у довжину з місця в довжину та угору.

Використання факторного аналізу експериментальних даних визначило такий процентний внесок показників рухового тестування юних волейболістів 10 років у загальний стан фізичної підготовленості на першому етапі контролю: 1-2 місця зайняли показники швидкості та спритності (біг 30 м і човниковий біг 3x10 м) по 19,0%; 3-4 місця зайняли показники силових і швидкісно-силових якостей (кидок набивного м'яча і підтягування у висі) по 14,3%; 5-7 місця показники витривалості і швидкісно-силових якостей (біг 5 хв, стрибки в довжину й угору з місця) по 9,5%; 7 місце – показник, який характеризував швидкісні якості – біг на місці за 10 с – 4,7%.

Результати підсумкового контролю свідчать про таку послідовність процентного внеску показників рухового тестування юних волейболістів 12 років у загальний стан фізичної підготовленості: 1-2 місця зайняли показники спритності та швидкісно-силових якостей (човниковий біг 3x10 м і кидок набивного м'яча) по 16,3%; 3-4 місця показники швидкісних якостей і прояву витривалості (біг на місці 10 с і біг 5 хв) по 13,9%; 5-6 місця показники швидкості (біг 30 м) і прояву швидкісно-силових якостей (стрибок угору з місця) по 11,6%; 7 місце – показник, який характеризував також швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) – 9,3%; 8 місце – силові якості (підтягування у висі) – 6,9%.

Для визначення моделей стану фізичної підготовленості використовувався метод множинної лінійної регресії. В результаті статистичної обробки результатів тестування були визначені моделі фізичної підготовленості для юних волейболістів 10-12 років.

На основі розроблених моделей стану фізичної підготовленості юних волейболістів 10-12 років були побудовані 12-бальні рейтингові шкали оцінювання.

У результаті проведених вимірювань та статистичної обробки отриманих результатів виникають підстави зробити такі висновки:

Методика контролю рухових можливостей юних волейболістів повинна базуватись на інформативних показниках, прояву їх рухової функції. Основними вимогами, які ставляться до результатів рухового тестування, є комплексний підхід до визначення їх рухових якостей. Рухові тести при відборі у волейболі повинні відображати специфічні особливості виду спорту і бути достатньо простими у виконанні.

Методика рухового тестування можливостей юних волейболістів

базується в своїй змістовій частині на об'єктивних діагностичних критеріях оцінки, а в своїй процесуальній частині – на аналізі експериментальних даних, на основі яких проводиться корекція розвитку рухових якостей юних спортсменів. Для об'єктивного оцінювання й діагностики стану рухових можливостей і якостей юних волейболістів 10-12 років доцільно використовувати методика педагогічного контролю, яка містить у собі системний аналіз прояву рухової функції.

Розвиток рухових якостей юних волейболістів, спрямованих на підвищення рівня їх фізичної підготовленості, повинні реалізуватися після визначення діагностичного статусу фізичних, анатоמו-фізіологічних, психологічних, соціальних детермінантів їх розвитку.

Постанова завдань розвитку рухових якостей повинна відповідати руховим можливостям, віковим, статевим особливостям дітей підліткового віку. Пріоритетними напрямками розвитку рухових якостей дітей даного віку повинні бути комплекси вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості в такій послідовності: 1) швидкість; 2) спритність; 3) гнучкість; 4) витривалість та її види; 5) сила та її різновиди.

Рейтингова оцінка рівнів фізичної підготовленості юних волейболістів повинна базуватись на метрологічних вимогах теорії оцінок, результатах математичного моделювання, що є гарантом об'єктивності тестування.

Під час побудови та використання фізичних вправ необхідно виконувати такі основні умови та рекомендації: визначити рівень рухового розвитку школярів на основі факторів діагностичного статусу; визначити комплекс методів тестування для діагностики моторики дітей; здійснити підбір засобів та методів вибіркової спрямованості, дотримання дидактичних принципів, умов навчання і тренування; під час використання фізичних вправ стимулювати дітей до свідомої, активної участі; у процесі розвитку фізичних якостей, формуванні рухових умінь та навичок використовувати інтенсивні ігрові методи навчання.

Кожному віковому періоду розвитку дитини властиві відповідні властивості росту і змін як окремих органів та систем, так і всього організму в цілому. Вони визначають функціональний стан цих систем, характер реакцій на різні фактори зовнішнього середовища. В підлітковому віці відбувається нерівномірність фізичного розвитку, коли переважно відбувається ріст кісток тулуба і кінцівок в довжину, приводить до втрат гармонії соматичної будови тіла, зниження функціональних можливостей. Тому для правильного підходу до розвитку рухових якостей потрібна обґрунтовано-системна програма оцінки їх фізичної підготовленості поведінки [1, 6, 12].

Метою наших досліджень було обґрунтування модельної структури оцінки фізичної підготовленості хлопців 12-14 років на основі рухового тестування та елементів математичної статистики. В тестуванні брали участь хлопці віком

від 12 до 14 років (32 особи), які проходили тестування протягом трьох років.

У результаті рухового тестування хлопців 12-14 років було визначено середньостатистичні показники, які характеризували кожну вікову групу (табл. 3.6). Невірогідними змінами в результаті всіх етапів тестування хлопців відмічався показник – стрибок у довжину з місця ($P=0,066-0,568$). В період від 12 до 13 років невірогідні зміни мали показники нахил тулуба вперед з положення сидячи і підтягування у висі ($P=0,083-0,206$). В період тестування від 12 до 14 років невірогідність змін спостерігалась в показнику нахилу тулуба вперед з положення сидячи ($P=0,10$). На всіх інших етапах тестування зміни показників фізичної підготовленості хлопців 12-14 років мали значний характер ($P=0,001-0,016$).

Річний процентний приріст розвитку рухових якостей хлопців в період від 12 до 13 років становив: швидкості – 5,8%; витривалості – 8,5%; гнучкості – (-9,8%); сили – 20,0%; спритності – 5,6%, швидкісно-силові якості – 9,3%. Річний процентний приріст розвитку рухових якостей хлопців у період від 13 до 14 років становив: швидкості – 6,1%; витривалості – 8,7%; гнучкості – 18,7%; сили – 40,8%; спритності – 3,1%.; швидкісно-силові якості – 8,5%. Дворічний кумулятивний вплив на час тестування хлопців у період від 12 до 14 років мав такий процентний приріст збільшення рухових якостей: швидкості – 11,8%; витривалості – 7,6%; гнучкості – 7,0%; сили – 69,1%; спритності – 8,5%; швидкісно-силові якості – 18,6%.

Відповідно до кількості значних кореляційних залежностей був визначений процентний внесок показника рухових якостей в загальний стан фізичної підготовленості хлопців 12-14 років. У 12 років місця процентного внеску розподілились таким чином: 1 місце – спритність (28,6%); 2-3 місця – витривалість і швидкісно-силові якості (по 21,4%); 4-5 місця – швидкість і сила (по 14,3%); 6 місце – гнучкість – 0%. У 13 років цей процентний внесок мав такий розподіл: 1 місце – швидкість (28,6%); 2-3 місця – сила і спритність (по 21,4%); 4-5 місця – витривалість, швидкісно-силові якості (по 14,3%); 6 місце – гнучкість – 0%. У 14 років спостерігався такий розподіл процентного внеску показників прояву рухових якостей в загальну фізичну підготовленість: 1 місце – швидкісно-силові якості (37,5%); 2 місце – витривалість (25,0%); 3-5 місця – швидкість, сила, спритність (по 12,5%); 6 місце – гнучкість – 0%.

Використовуючи гістограмний аналіз вибіркового даних рухового тестування були визначені нормативні вимоги якісної (бали) і кількісної оцінки показників фізичної підготовленості хлопців 12-14 років. Нормативні дані дали змогу диференціювати кількісні параметри прояву рухових здібностей хлопців 12-14 років відповідно до рейтингової системи оцінки в межах 12 балів, що дозволяє більш об'єктивно підходити до комплексної оцінки фізичної підготовленості даного контингенту досліджуваних.

Для визначення моделей стану фізичної підготовленості використовувався метод множинної лінійної регресії. В результаті статистичної обробки результатів тестування були визначені моделі фізичної підготовленості для хлопців 12-14 років.

У результаті статистичної обробки результатів рухового тестування, використання методів математичного моделювання була розроблена шкала рейтингової оцінки фізичної підготовленості хлопців 12-14 років.

Основними критеріями оцінки фізичної підготовленості хлопців 12-14 років є комплексні показники прояву їх рухових якостей в залежності від вікових, індивідуальних особливостей розвитку організму.

При виявленні рівнів фізичної підготовленості хлопців даної вікової групи необхідно використовувати модельну структуру оцінки, яка передбачає таку математико-статистичну послідовність обробки тестових даних:

- визначення вихідного стану прояву рухових якостей (метод середніх величин);
- перевірка тестових завдань на надійність та інформативність (кореляційний аналіз);
- визначення факторів, які мають найбільший вплив на розвиток рухових якостей дітей кожної вікової групи (факторний аналіз);
- побудова моделей загальної фізичної підготовленості хлопців кожного віку (множинний регресійний аналіз);
- розробка рейтингових шкал оцінки фізичної підготовленості на основі побудованих математичних моделей (гістограмний аналіз).

Протягом усього періоду навчання в школі учні набувають не тільки знання загальноосвітнього і політехнічного характеру, а й отримують необхідну фізичну підготовку, динаміка якої в значній мірі залежить від віку, статі, а також методів та засобів використовуваних під час занять фізичним вихованням в режимі дня школи та позашкільних установ.

Характерною рисою змін у фізичній підготовленості учнів є показники рухових якостей [2, 4], що дає змогу проектувати ці зміни протягом всього періоду навчання дітей у школі. Рухові здібності є головними в моторній діяльності людини, особливо дітей та юнаків шкільного віку.

Система державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Головним критерієм оцінки запроваджених тестів є визначення (на підставі бальної системи) рівня та якості фізичної підготовленості школярів, студентів, військових, а також осіб зрілого віку.

Основним завданням дослідження було визначення рівня та якості

фізичної підготовленості юнаків старших класів у віці 15, 16, 17 років, які проживають на території міста Чернігова та шкіл селищного типу Чернігівської області.

Аналіз результатів тестування свідчить, що школярі старшої вікової групи (як міської, так і сільської школи) мають значні відставання в фізичній підготовленості за стандартними показниками державних тестів. Так, юнаки старших класів у віці 15, 16, 17 років здатні за індивідуальною оцінкою державних тестів набрати 28-34 бали, що вважається середнім рівнем фізичної підготовленості, а за якістю – “задовільно”. У юнаків досліджуваних шкіл спостерігається помітне відставання у виконанні завдань з розвитку витривалості, гнучкості, та у віці 15 років – витривалості.

Порівняльний аналіз показників окремих видів тестування свідчать про деяку перевагу юнаків сільської школи в вправах на силу, а міських – на швидкість, що обумовлюється, на наш погляд, умовами життя і трудової діяльності школярів міста й села.

Експериментальні дослідження підтверджують думку і результати інших авторів, що для школярів доцільно розробляти й запропонувати тести адекватні їх фізичній підготовленості.

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків старшої вікової групи доцільно рекомендувати на уроках фізичної культури приділяти більше уваги розвитку витривалості, спритності, деяких видів силової підготовленості та швидкісних здібностей [13].

Література

1. *Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.*
2. *Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.*
3. *Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: 1993. – 173 с.*
4. *Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.*
5. *Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 176 с.*
6. *Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.*
7. *Демчишин А.П. Подготовка юних волейболистов. – К.: Радянська школа, 1982. – 191 с.*
8. *Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. – М.:*

- Физкультура и спорт, 1988. – 190 с.*
9. *Збірник основних нормативних документів. – К.: 1998. – 67 с.*
 10. *Клецев Ю.Н. Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.*
 11. *Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена.. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.*
 12. *Романенко В.А. Двигательные способности человека.. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.*
 13. *Носко М.О., Панін А.І., Панін І.А. Рівень та якість фізичної підготовленості юнаків старших класів, які мешкають в умовах пострадіаційного забруднення і не займаються спортом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 1999. – №20. – С. 22-24.*
 14. *Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Науковий світ. – 336 с.*
 15. *Яружньий Н. В. Тестируем волейбол // Тренер. – 1993. – №1. – С. 36-37.*
- Надійшла до редакції 12.03.2002р.*

СИСТЕМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Коцан И.Я.

Волынский государственный университет имени Леси Украинки

***Аннотация.** В статье на основе теоретического анализа педагогических исследований раскрывается содержательный аспект целостной системы валеологического образования студентов.*

***Ключевые слова:** система, валеология, студенты, образование.*

***Анотація.** Коцан І.Я. Системна організація валеологічної освіти студентів. У статті на основі теоретичного аналізу педагогічних досліджень подається змістовний аспект цілісної системи валеологічної освіти студентів.*

***Ключові слова:** система, валеологія, студенти, освіта.*

***Annotation.** Kotsan I.Y. System organization valeological education of the students. In the article on the basis of the theoretical analysis of pedagogical researches is established the substantial aspect of complete system valeological education of the students.*

***Keywords:** system, valeological, students, education.*

Среди актуальнейших проблем современности есть проблема формирования и укрепления, – генетически заложенного в человеке потенциала здоровья, который реализуется в онтогенезе. В отечественной науке проблема