

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальні проблеми фізичного  
виховання різних верств населення**

*II Всеукраїнська науково-практична конференція*

*20 травня 2016 року*

Харків – 2016

**УДК 796.034.2**  
**ББК 75.114**  
**А 43**

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – 228 с. – Режим доступу : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>

У збірнику розміщено тези доповідей, в яких відображено стан, проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання різних верств населення.

Призначено для інструкторів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, студентів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.

**Редакційна колегія:**

**Ажиппо О. Ю.** – д.пед.наук, професор

**Шестерова Л. Є.** – к.фіз.вих., доцент

**Масляк І. П.** – к.фіз.вих., доцент

**Кузьменко І. О.** – к.фіз.вих., доцент

**Бала Т. М.** – к.фіз.вих.

**Мамешина М. А.**

**Криворучко Н. В.**

**Жук В. О.**

© Харківська державна академія фізичної культури,  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання, 2016  
© Автори, 2016

<b>Мамешина М. А., Гузієватий Д. В.</b> Фізичне здоров'я студентів ВНЗ I–II рівня акредитації.....	100–108
<b>Масляк І. П., Веретельникова Ю. А., Халемендик О. С.</b> Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку.	109–117
<b>Масляк І. П., Вишня О. В., Грида Д. С.</b> Фізична підготовленість учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл.....	118–127
<b>Моисеєнко Е. К., Горчанюк Ю. А., Иванова Ю. А.</b> Динаміка показателів зрительної сенсорної системи дошкільників под впливом спеціально-направлених упражнений.....	128–134
<b>Павленко І. О.</b> Фізичний стан як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів.....	135–139
<b>Прийменко Л. О.</b> Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи.....	140–146
<b>Рядова Л. О.</b> Вікова динаміка показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.....	147–153
<b>Сєдова О. О.</b> До питання про функціональний стан дітей дошкільного віку з вадами зору.....	154–159
<b>Сидоренко О. Р.</b> Фізичне виховання як чинник формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів внз гуманітарних факультетів.....	160–166
<b>Синиця Т. О.</b> Характеристика функціонального стану жінок першого зрілого віку під впливом фізичних навантажень.....	167–173
<b>Соколова Т. Є.</b> Застосування комплексу відновлювальних засобів юних футболістів.....	174–179
<b>Стадник В. В., Осінчук В. В., Гавриленко М. М.</b> Проблеми позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ.....	180–185
<b>Стасюк Р. М.</b> Формування мотивації в процесі занять фізичним вихованням студентів.....	186–194
<b>Ткачук О. А.</b> Фізична підготовка як засіб адаптації до стресових умов бойової і навчально-бойової діяльності військовослужбовців...	195–199
<b>Хрипач А. Г., Світлик В. В.</b> Наукові засади здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ.....	200–205

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ОБЛАСНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

*Масляк І. П.<sup>1</sup> к. фіз. вих., доц., Вишня О. В.<sup>2</sup>,*

*Грида Д. С.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Харківська державна академія фізичної культури,

<sup>2</sup> Харківський національний медичний університет

**Анотація.** В статті відображено результати визначення рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл, а також представлено порівняльну характеристику досліджуваних показників у статевому та віковому аспектах.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, діти середнього шкільного віку, фізичне виховання, обласні загальноосвітні навчальні заклади.

**Вступ.** Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління нашої країни набуває все більшої актуальності. Статистичні результати свідчать про те, що число здорових людей в Україні постійно знижується у всіх вікових групах. За даними Т. М. Бала [1], І. П. Масляк [5], приблизно 80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей.

Головною причиною цього, на думку Т. Ю. Круцевич [9], В. Н. Лисяк [2], Н. Москаленко [6] є не достатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму дітей і підлітків, та є патогенним чинником виникнення різних захворювань. Велике значення у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, працездатності та зниженні стомлюваності в період навчання сучасного школяра є заняття фізичною культурою. Однак, за даними І. П. Масляк, М. А. Мамешиної, В. А. Жука [3, 4] сучасний урок в обласних загальноосвітніх школах не тільки не компенсує дефіцит рухової активності, а і є недостатньо ефективними для школярів різного віку, головним чином, із-за обмеженості у виборі виду діяльності через

скудну матеріальну базу, брак і застарілість спортивного інвентарю, недостатню інформованість та обмеженість у доступі вчителів до сучасних тенденцій фізкультурної освіти. В свою чергу вищезазначені аспекти можуть негативно відбитися на рівні фізичної підготовленості дітей, що навчаються в обласних загальноосвітніх навчальних закладах.

Особливої уваги привертають діти середнього шкільного віку, оскільки цей віковий період характеризується становленням основних систем організму, є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок.

Таким чином, з вищевикладеного постає, що дослідження рівня рухової підготовленості учнів середніх класів обласних шкіл є актуальним та потребує вивчення.

**Мета дослідження:** визначити рівень рухової підготовленості учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками активності основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Для оцінки рівня розвитку зазначених фізичних якостей використовувалися рухові навчальні нормативи, представлені у державній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5-9 класи» та тести, запропоновані Л. П. Сергієнко [8] і В. А. Романенко [7]. Так, рівень розвитку *сили* досліджувався за допомогою тестів: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), стрибки у довжину з місця (см), піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині; рівень розвитку *швидкості* за допомогою тестів: біг на 60 м (с) та стрибки через скакалку (кількість разів); *спритності* – човниковий біг 4x9 м (с); *витривалості* – вистрибування з сиду (кількість разів); *гнучкості* –

нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи (см) та викрут палиці (см).

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи №1 Шевченківського району Харківської області. В них приймало участь 30 учнів 5-6-х класів. Усі школярі, що приймали участь у дослідженні відносилися до основної та підготовчої медичної групи й знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Розглядаючи отримані показники рівня розвитку сили у школярів 5-6-х класів за віком (табл. 1), виявлено покращення результатів з віком, але ці відмінності носять достовірний характер лише в показниках виконання стрибка у довжину з місця у хлопців ( $p < 0,01$ ) та згинання розгинання рук в упорі лежачи у дівчат ( $p < 0,05$ ).

Аналізуючи результати рівня розвитку сили за статтю (рис. 1), встановлено, що показники хлопців 5-6-х класів домінують над показниками дівчат. Слід зазначити, що вказані відмінності носять достовірний характер в показниках стрибків у довжину з місця обох досліджуваних груп ( $p < 0,05$ ;  $0,001$ ) та піднімання тулуба в сід школярів 6-х класів ( $p < 0,01$ ). В інших показниках розрізнення не достовірні ( $p > 0,05$ ).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку сили з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи», виявлено, що вони відповідають оцінці 4 бали в усіх вікових групах.

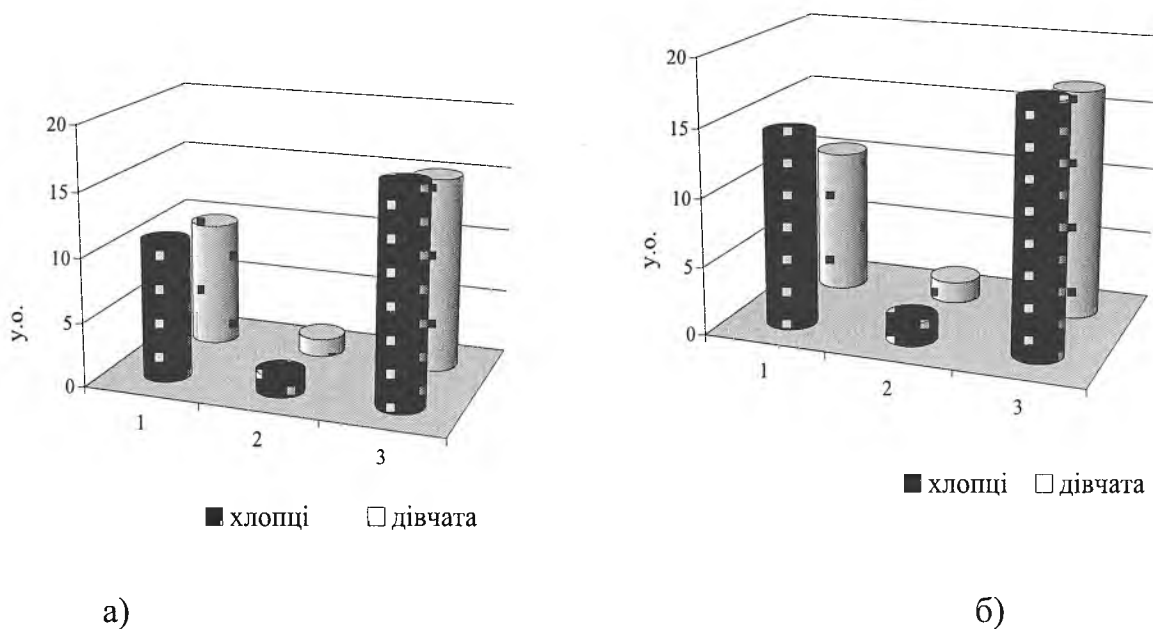
Таким чином, загальний рівень розвитку сили учнів 5-6-х класів обласних шкіл, дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «достатньому рівню».

Аналізуючи показники рівня розвитку гнучкості за віком (табл. 1), встановлено покращення результатів з віком. При цьому, в показниках нахилу тулуба вперед відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,05$ ;  $0,001$ ), а за даними викриту палиці – не достовірні ( $p > 0,05$ ).

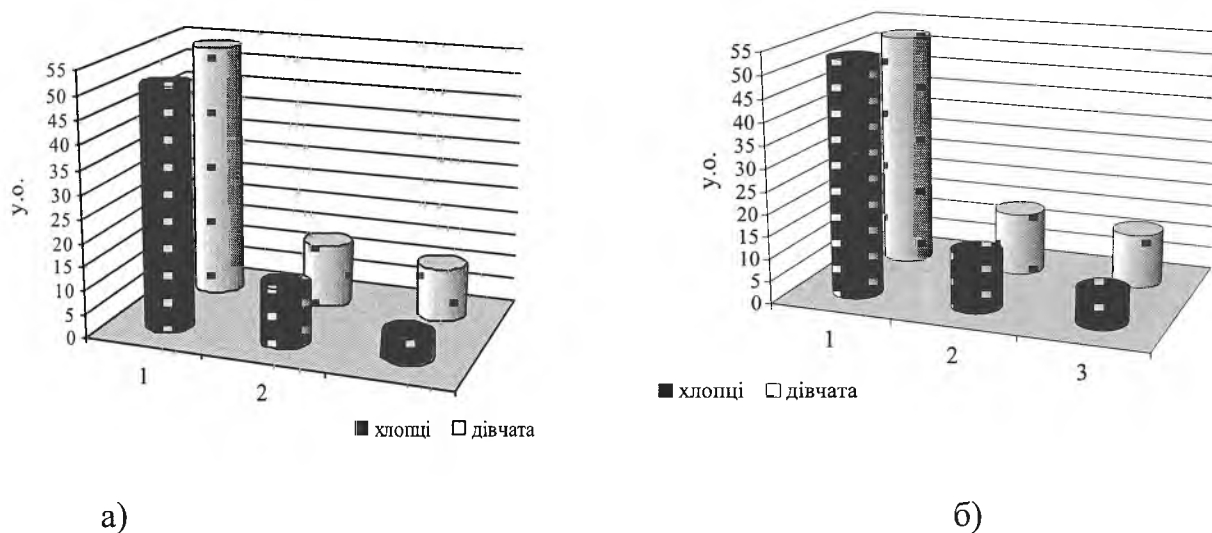
Розглядаючи отримані показники за гендерною ознакою (рис. 2), визначено, що за результатами виконання нахилу тулуба вперед та викриту палиці показники дівчат кращі, ніж хлопців і ці відмінності, в основному,

Вікові порівняння показників рівня фізичної підготовленості школярів 5 -6 класів

Стать	класи	Нормативи								
		Згинання розгинання рук (кількість разів)	Стрибки удовжину (см)	Піднімання тулуба в сід (кількість разів)	Човниковий біг 4x9 м (с)	Біг на 60м (с)	Стрибки через скакалку (кількість разів)	Вистрибування з сиду (кількість разів)	Нахил тулуба (см)	Викрут палиці (см)
		$\bar{X} \pm m$								
Хлопці	5	10,8±1,66	1,62±0,06	16,85±1,22	12,4±0,46	10,95±0,43	34,85±1,81	22,85±2,47	5,57±0,57	51,14±1,16
	6	11,8±1,64	1,76±0,63	18,14±1,58	12,8±0,34	11,05±0,49	34,14±1,68	22,63±2,13	7,65±0,57	52,71±1,2
	t	1,19	2,50	1,35	0,03	0,04	0,33	0,28	2,27	0,49
	p	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
Дівчата	5	9,28±0,74	1,42±0,03	15,14±1,1	13,51±0,28	14,75±0,49	31,55±1,13	22,13±2,25	11,28±1,12	54,28±0,74
	6	10,57±0,92	1,55±0,04	16,85±0,7	14,14±0,33	14,80±0,37	31,57±1,19	19,45±0,84	12,14±1,20	52,85±0,98
	t	2,26	2,19	1,08	1,72	0,02	0,04	1,29	3,64	0,65
	p	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001



**Рис. 1. Показники рівня розвитку сили школярів у статевому аспекті**  
 (1 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); 2 - стрибок у довжину з місця (см); 3 - піднімання тулуба в сід (кількість разів));  
 а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів



**Рис. 2. Показники рівня розвитку гнучкості та спритності школярів у статевому аспекті**  
 1 - викрут палиці (см); 2 - човниковий біг (с); 3 – нахил тулуба (см):  
 а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів



достовірні ( $p < 0,05$ ). Виняток складають результати викруту палиці школярів 6–х класів, де відмінності статистично не достовірні ( $p > 0,05$ ).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку гнучкості з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури та нормативними оцінками, представленими В. А. Романенко [7], виявлено, що результати виконання вправи нахил тулуба вперед з положення сидячи у хлопців відповідають оцінці 4 бали, у дівчат – оцінці 5 балів; у вправі викрут палиці показники відповідають оцінці 3 бала у хлопців та 4 балам у дівчат.

Визначаючи загальний рівень розвитку гнучкості школярів 5-6-х класів, виявлено, що він дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «достатньому рівню».

Проаналізувавши результати рівня розвитку спритності у школярів 5-6–х класів у віковому аспекті (табл. 1), виявлено відсутність достовірних відмінностей, як в показниках хлопців, так і в даних дівчат ( $p > 0,05$ ) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком.

Розглядаючи отримані показники у статевому аспекті (рис. 2), визначено, що показники хлопців обох досліджуваних груп кращі за показники дівчат і ці відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,01$ ).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку спритності з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи», виявлено, що результати виконання човникового бігу у дівчат відповідають оцінці 3 бали, у хлопців – оцінці 4 бали.

Таким чином, рівень розвитку спритності учнів 5-6-х класів обласних загальноосвітніх шкіл, в середньому, дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню».

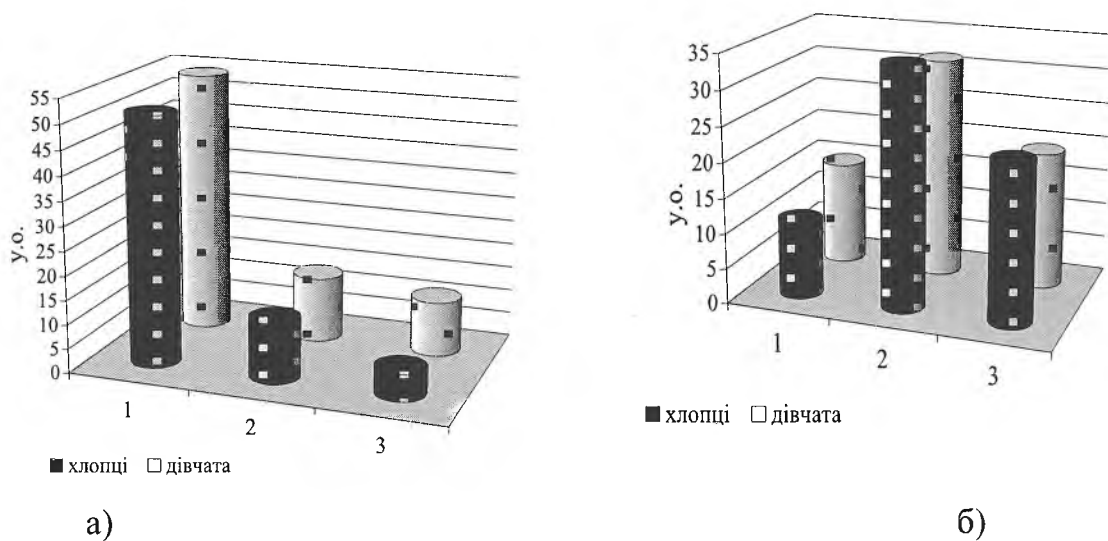
Аналізуючи показники рівня розвитку витривалості у досліджуваного контингенту дітей за віковими ознаками (табл.1), визначено відсутність достовірних відмінностей, як в показниках хлопців, так і дівчат ( $p > 0,05$ ) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком.

Розглядаючи результати рівня розвитку витривалості за статтю (рис. 3),

встановлено, що дані хлопців обох досліджуваних груп домінують над показниками дівчат, але ці відмінності носять не достовірний характер ( $p > 0,05$ ).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку витривалості з нормами, представленими Л. П. Сергієнко [8], виявлено, що, як у хлопців, так і у дівчат обох вікових груп результати відповідають оцінці 3 бали.

Таким чином, рівень розвитку витривалості учнів 5-6-х класів обласних шкіл, дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню».



**Рис. 3. Показники рівня розвитку швидкості та витривалості школярів у статевому аспекті (1 - біг на 60 м (с); 2 - стрибки через скакалку (кількість разів); 3 – вистрибування з сиду (кількість разів)):**

*а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів*

Аналіз отриманих показників рівня розвитку швидкості у віковому аспекті (табл. 1), показав відсутність достовірних відмінностей в обох статевих групах за всіма показниками із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком ( $p > 0,05$ ). Виняток становлять результати виконання стрибків через скакалку дівчат, де данні з віком дещо покращуються.

Розглядаючи результати рівня розвитку швидкості за гендерною ознакою (рис. 3), встановлено домінування результатів хлопців над даними дівчат. Слід

значити, що за показниками бігу на 60 м вказані відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,001$ ), а за результатами стрибків через скакалку – не достовірний ( $p > 0,05$ ).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку швидкості з нормативами, представленими у державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи», виявлено, що результати бігу на 60 метрів хлопців та дівчат дорівнюють оцінці 2 бали, а у стрибках через скакалку – оцінці 3 бали.

Таким чином, загальний рівень розвитку швидкості школярів 5-6-х класів дорівнює оцінці 2 бали, що відповідає «низькому рівню».

Визначаючи загальний рівень фізичної підготовленості учнів 5-6-х класів обласних шкіл, встановлено, що, в середньому, він відповідає оцінці 3 бала («середній рівень»).

#### **Висновки:**

1. В результаті проведених досліджень встановлено «середній» рівень фізичної підготовленості школярів 5-6-х класів обласних шкіл, оскільки при порівнянні отриманих показників з оціночними критеріями визначено, що, в середньому, вони відповідають оцінці 3 бали.

2. У віковому аспекті показники рівня фізичної підготовленості, в основному, достовірно не відрізняються ( $p > 0,05$ ), за винятком показників розвитку швидко-силових якостей та гнучкості хребта обох статевих груп і сили м'язів рук дівчат, де розрізнення носять достовірний характер ( $p < 0,05$  –  $p < 0,001$ ). При цьому, за показниками сили та гнучкості спостерігається тенденція до покращення результатів з віком, а за показниками рівня розвитку швидкості, витривалості та швидкості – до погіршення результатів з віком.

3. У статевому аспекті спостерігається перевагу даних хлопців над результатами дівчат, за винятком гнучкості, де спостерігається протилежна тенденція – результати дівчат кращі за показники хлопців. Слід зазначити, що вказані відмінності носять достовірний характер за даними виконання стрибків у довжину, човникового бігу, бігу на 60 метрів, нахилу тулуба – досліджуваних

обох вікових груп та піднімання тулуба в сід школярів 6-х класів і викруту палиці школярів 5-х класів.

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення рівня фізичного здоров'я школярів середніх класів, що мешкають у районних центрах.

#### Список використаної літератури:

1. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу / Т. М. Бала // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2011. – Т. 2. – С. 10–15.
2. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення» / В. Н. Лисяк. – Харків, 2006. – 22 с.
3. Мамешина М. А.. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В. А. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 3 (47). – С. 52–57.
4. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. А. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6 (44). – С. 69–72.
5. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Випуск 10. – Т. 1. – С. 44–50.
6. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /

Н. Маскаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 12–16.

7. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 776 с.

9. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 222 с.