

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Щепотіна Н. Ю., Романюк О. В.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті представлено динаміка рівня фізичної працездатності хлопців і дівчат середнього шкільного віку (з 6 до 9 класів) за показником проби Руф'є.

Вступ. Урок фізичної культури в школі є основною формою фізичного виховання дітей і підлітків. Зважаючи на результати соціологічних досліджень, що постійно фіксують високий рівень захворюваності серед дітей шкільного віку [2, 3], до вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання потрібно підходити з усією серйозністю.

Для ефективного управління фізичним вихованням необхідно враховувати фізичний стан школярів як інтегральний показник, який включає як мінімум оцінку фізичної працездатності, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я дітей [6, 7]. З огляду на рівень фізичного стану дитини, можна вибірково застосовувати засоби фізичного виховання в процесі занять і диференціювати навантаження [8]. Таким чином, проблема моніторингу та корекції рівня фізичної працездатності школярів залишається актуальною [1, 4, 5].

Мета дослідження – вивчити динаміку рівня фізичної працездатності учнів з 6 до 9 класів за показником проби Руф'є.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз даних обстежень школярів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проба Руф'є характеризує реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження, відображає готовність організму до виконання фізичних вправ і є непрямим методом визначення фізичної працездатності досліджуваного [6]. Таким чином, для вивчення динаміки рівня фізичної працездатності школярів ми аналізували результати обстежень щодо такого універсального показника як індекс Руф'є в розрізі учнів середнього шкільного віку від 6 по 9 класи (рис. 1).

Аналіз результатів обстеження школярів показав, що у віковій динаміці з 6 по 9 класи у дівчат спостерігалася позитивна тенденція щодо рівня фізичної працездатності. Так, показник проби Руф'є у дівчат 6 класів складав $12,79 \pm 0,40$ у.о., у дівчат 7 класів – $11,23 \pm 0,71$ у.о., 8 класів – $11,42 \pm 0,52$ у.о., 9 класів – $10,12 \pm 0,56$ у.о. У хлопців така закономірність не прослідковувалася. Так, якщо у хлопців 6 класів цей показник становив $10,26 \pm 0,56$ у.о., то у 7-8 класах рівень фізичної працездатності дещо погіршився до $10,64 \pm 0,62$ і $11,03 \pm 0,74$ у.о.

відповідно. Однак, більше уваги доцільно приділити розподілу учнів 6-9 класів по рівнях фізичної працездатності, відповідно до індексу Руф'є.

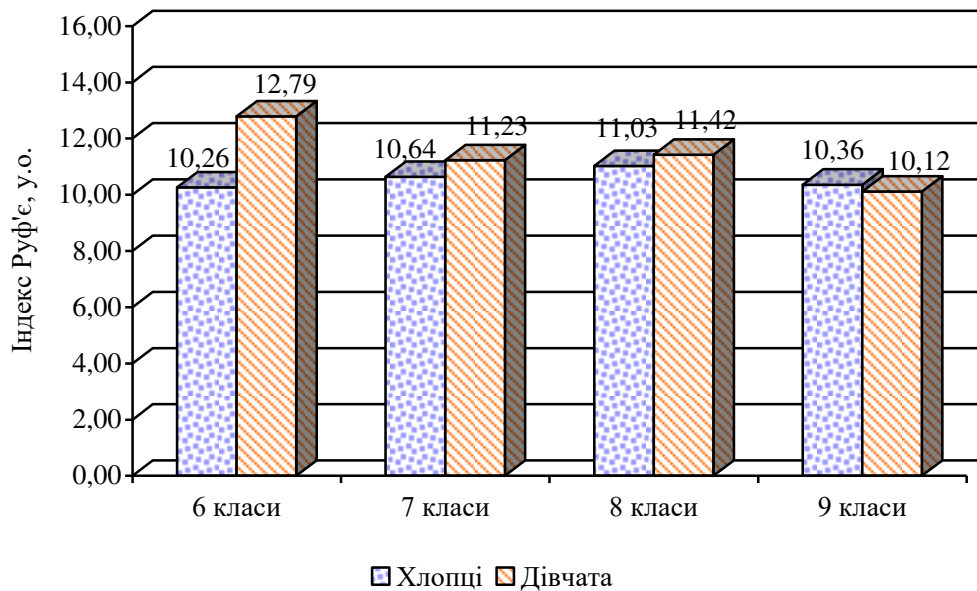


Рис. 1. Середні показники індексу Руф'є (у.о.) школярів з 6 по 9 класи

Що стосується дівчат, то найбільша їх кількість з добрим рівнем фізичної працездатності за пробою Руф'є виявлена в 9 класі – 11,5 % від загальної кількості, а хлопців – у 7 (19,2 %) і 8 (14,8 %) класах. Крім того, 3,6 % хлопців 9 класів мають високий рівень фізичної працездатності.

Найбільша кількість школярів виявлена з середнім і задовільним рівнями фізичної працездатності. Зокрема, середній рівень виявлено в 71,5 % дівчат і 26,6 % хлопців 6 класів, у 30,8 % дівчат і 23,1 % хлопців 7 класів, у 25,9 % дівчат і 27,6 % хлопців 8 класів, у 25,0 % дівчат і 30,8 % хлопців 9 класів. Кількість дівчат із задовільним рівнем фізичної працездатності коливається в межах від 46,7 до 53,8 %. У хлопців найменша кількість досліджуваних із задовільним рівнем виявлена в 6 класі – 14,3 %. Надалі цей показник коливається в межах від 42,3 % у 6 класі до 53,6 % у 9 класі.

Кількість дітей із поганим рівнем фізичної працездатності впродовж навчання в середніх класах загальноосвітньої школи в цілому стабільна і коливається в межах 3,6 – 16,7 %. Зокрема, такий рівень мають 16,7 % дівчат і 7,1 % хлопців 6 класів, 15,4 % дівчат і 7,7 % хлопців 7 класів, 13,8 % дівчат і 11,1 % хлопців 8 класів, 7,7 % дівчат і 3,6 хлопців 9 класів.

Висновки. 1. Отримані дані підтверджують результати попередніх досліджень щодо низького рівня здоров'я населення і, в першу чергу, дітей і підлітків.

2. Позитивна динаміка рівня фізичної працездатності учнів середніх класів пов'язана зі стабілізацією діяльності серцево-судинної системи і серцевого м'яза в тому числі з віком (для дітей 5-6 класів ще характерна тахікардія, яка зникає після пубертатного періоду).

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А., Масляк І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів. XVI Міжнародна науково-практична конференція: Фізична культура, спорт та здоров'я, 2016. С. 3-6.

2. Бухановська Т. М., Мальцева Л. О., Андрейчин Л. В. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення. Україна. Здоров'я нації. 2012. №. 1. С. 44–50.

3. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 7–11.

4. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 8-х класів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 12. С. 7-10.

5. Кедровський Б., Маляренко І., Ромаскевич Ю. Ефективність використання проби Руф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012. № 4 (20). С. 280-285.

6. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. 2011. 317 с.

7. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.

8. Щепотіна Н. Дослідження взаємозв'язку морфо-функціональних показників волейболісток з рівнем їх фізичної підготовленості. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця, 2013. Вип. 15. С. 428 – 434.