
ГОЛОВАЧ І.І.,

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, Київський університет
імені Бориса Грінченка,
доцент кафедри фізичного виховання
і педагогіки спорту,
Київ, Україна

ЛАТИШЕВ М.В.,

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент, Київський
університет імені Бориса Грінченка,
доцент кафедри фізичного виховання
і педагогіки спорту,
м. Київ, Україна

САЛОЇД Т.М., САЛОЇД С.М.,

вчителі фізичної культури,
загальноосвітня школа №62,
м. Київ, Україна

СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

The problem of save and improve the health of the younger generation is an actual issue. Insufficient physical activity, which progresses every year, has negatively affects on the children and adolescents body functions. The schoolchildren physical activity increase is possible with the help of additional tranning outside of school hours, for example, in kickboxing sections. The aim of the research is to analyze the level of physical level of middle school pupils who are tranning kickboxing. The following methods were used in the work: survey, methods for determining physical level (strength, endurance, flexibility, speed, agility). The analysis of the research results revealed the positive impact of kickboxing on the development of the schoolchildren physical lelel. A comparative analysis of the data obtained confirms the fact that the schoolchildren physical level tranning kickboxing is better than that of schoolchildren who attend only physical education classes.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління нашої країни є актуальним питанням. Недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно

впливає на більшість функцій організму дітей і підлітків. Збільшення рухової активності школярів можливе за допомогою додаткових занять спортом у позаурочний час, наприклад у секціях з кікбоксингу. Мета дослідження – проаналізувати рівень фізичної підготовленості школярів середніх класів, які займаються кікбоксингом. В роботі використовувалися наступні методи: опитування, методи визначення фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність). Аналіз результатів дослідження дозволив виявити позитивний вплив занять кікбоксингу на вдосконалення фізичних якостей у школярів. Порівняльний аналіз отриманих результатів підтвердив той факт, що фізична підготовленість школярів, які займаються кікбоксингом вища, ніж у школярів, які займаються лише фізичною культурою.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения нашей страны является актуальным вопросом. Недостаточная двигательная активность, которая прогрессирует с каждым годом и негативно влияет на большинство функций организма детей и подростков. Увеличение двигательной активности школьников возможно с помощью дополнительных занятий спортом внеурочное время, например у секциях з кикбоксинга. Цель исследования – проанализировать уровень физической подготовленности школьников средних классов, которые занимаются кикбоксингом. В работе использовались следующие методы: опрос, методы определения физических качеств (сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость). Анализ результатов исследования позволил выявить положительное влияние занятий кикбоксингом на развитие физических качеств у школьников. Сравнительный анализ полученных данных подтверждает тот факт, что физическая подготовленность школьников, которые занимаются кикбоксингом выше, чем у школьников, которые посещают только занятия по физической культуре.

Актуальність дослідження. 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. Бала, І. Масляк, більшість учнів загальноосвітніх шкіл мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей [2, 8]. Головною причиною

цього, на думку Т. Круцевич, Н. Москаленко є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму дітей і підлітків, та є патогенним чинником виникнення різних захворювань [5, 9]. Велике значення у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, працездатності та зниженні стомлюваності в період навчання сучасного школяра є заняття фізичною культурою та спортом. Однак, за даними І. Масляк, М. Мамешиної, В. Жука [8] сучасний урок в загальноосвітніх школах не тільки не компенсує дефіцит рухової активності, а і є недостатньо ефективними для школярів різного віку, головним чином, у зв'язку з обмеженістю 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 [1, 4, 13].

В той час, як фізична підготовленість є важливим показником фізичного розвитку учнів. Фізична підготовленість – це показник рівня основних рухових якостей та навичок, результат фізичної підготовки. Виникає необхідність розвивати фізичну підготовленість учнів сучасними методами, напрямками і видами спорту [3, 7]. Збільшення рухової активності школярів можливе за допомогою додаткових занять спортом у позаурочний час [5, 8, 11]. Одним з видів спорту, якій дозволяє всебічно розвивати дітей є кікбоксинг.

Кікбоксинг є одним із молодих видів спортивного односторонства. Завдяки своїй видовищності кікбоксинг набуває все більше шанувальників у всьому світі, в тому числі і на Україні [6, 12]. Цей вид єдиноборства являє собою гармонійний сплав класичного англійського боксу і карате. Зародився в середині 70-х років практично одночасно в США і Західній Європі [14]. Кікбоксинг є цікавим і сучасним видом спорту, який розвиває основні фізичні якості учнів, формує морально-вольові якості та вміння взаємодіяти з партнером. Тому, застосування даного виду спорту учнями буде сприятиме розвитку важливих показників фізичної підготовленості, а також розвитку правильної постави та м'язів опорно-рухового апарату.

Мета дослідження: проаналізувати рівень фізичної підготовленості школярів середніх класів, які займаються кікбоксингом.

Методи дослідження. В роботі використовувалися наступні методи: опитування, методи визначення фізичних якостей.

Опитування проводилось з метою виявлення кількості учнів, які займаються іншими видами рухової активності. Анкетування проходило за наступними запитаннями: За станом свого здоров'я до якої групи Ви відноситеся на заняттях фізичною культурою? Чи займаєтесь Ви додатково іншими видами рухової діяльності (секції, спортивні школи тощо), крім фізичної культури? Який період часу Ви займаєтесь іншими видами рухової діяльності?

Таблиця 1. Шкала результатів виконання тестів і нормативів для учнівської молоді

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25 – 21	Високий	Відмінно
20 – 16	Достатній	Добре
15 – 11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

До початку проведення **тестування рухових якостей** учасників ознайомлюють з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки. Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість. Тестування проводиться протягом двох днів (згідно вимог до оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді) : перший день - на швидкість, силу ніг і витривалість; другий день - на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість [10].

Виконувалися наступні тести:

1. Біг на довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
3. Підтягування на перекладині.
4. Підтягування у висі лежачи.
5. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.
6. Стрибок у довжину з місця.
7. Біг на 60 м.
8. Човниковий біг 4 x 9 м.
9. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Оцінювання тестування здійснюється за обрахуванням балів на високому, достатньому, середньому та низькому рівнях (таб. 1).

У дослідженні прийняли участь 31 хлопчик 7-8 класу загальноосвітньої школи №62 м.Київ. У спортивній секції з кікбоксингу займаються 14 хлопців (група 2). А 17 хлопчиків (група 1), не займалися кікбоксингом, але відвідували уроки фізичного виховання або додатково інші секції.

Результати дослідження. Під час дослідження нами було проведено анкетування учнів, які не займаються кікбоксингом. Отже, за результатами анкетування з'ясовано, що більшість учнів середнього шкільного віку займа-

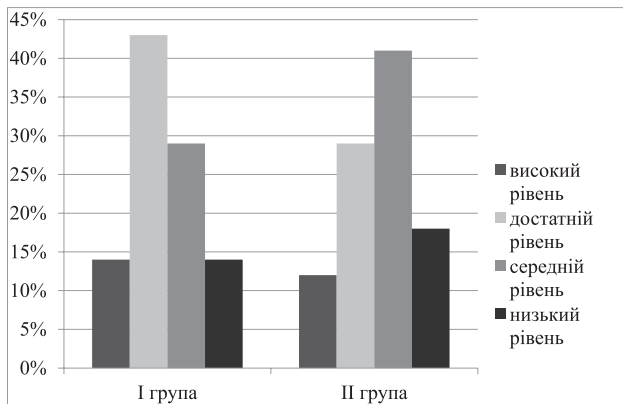


Рис. 1. Розподіл учнів за рівнем розвитку гнучкості.

ється додатково іншими видами рухової активності. Під час розмов з'ясувалося що більшість займаються футболом, легкою атлетикою, різними видами бойових мистецтв. Проте незначна більшість (24 %) займається конкретним видом рухової діяльності більше року. Це свідчить про зацікавленість учнів займатися додатковою руховою активністю.

Дослідження гнучкості (рис 1.) школярів показало, що 2 (14 %) та 2 (12 %) учнів мають високий рівень першої та другої групи відповідно. Достатнім рівнем володіють 6 (43 %) учнів першої групи та 5 (29 %) учнів другої групи, середнім рівнем – 4 (29 %) першої групи та 7 (41 %) другою групи. Тільки 2 (14 %) першої групи та 3 (18 %) другої групи показали низький рівень володіння гнучкістю.

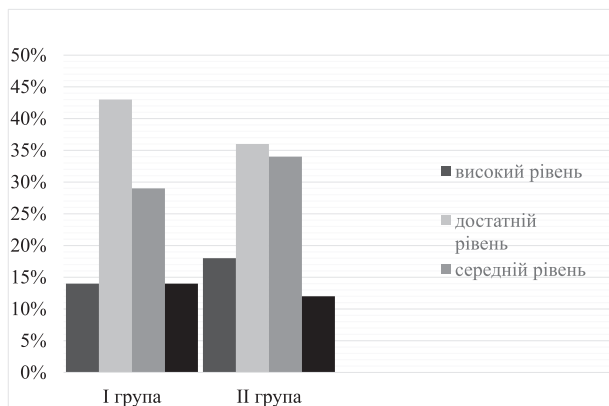


Рис. 2. Розподіл учнів за рівнем розвитку витривалості.

В результаті дослідження витривалості у школярів, нами виявлено, що 2 (14 %) учнів першої групи проявили високий результат, тоді як у другій групі цей показник становив – 3 (18) %. Достатнім рівнем володіть 6 (43%) учнів першої групи та 7 (36 %) другої групи. Середній рівень витривалості виявлено у 4 (29 %) учнів першої групи та 5 (34 %) другої групи. Низький рівень також виявлено в обох групах досліджуваних 2 (14 %) школярів першої групи і 2 (12 %) другої групи (див. рис. 2.)

Тож, бачимо, що у першій групі в порівнянні з другою показники вищі, що свідчить про кращу фізичну підготовку та вищий рівень витривалості. Це пояснюється тим, що діти певний час займаються кікбоксингом і вже звикли

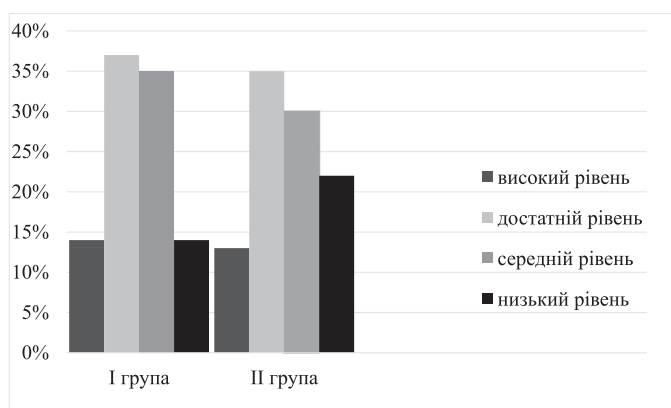


Рис. 3. Розподіл учнів за рівнем розвитку сили та швидкості.

до додаткового фізичного навантаження.

При дослідженні швидкості та сили школярів, ми отримали наступні результати. Перша група досліджуваних 2 (14 %) проявили високий результат виконання всіх завдань, тоді як в другій групі цей показник становив 2 (12 %). Достатній рівень виявлено у 5 (37 %) учнів першої групи та 7 (42%) другої групи. Середнім рівнем володіють 5 (35 %) учнів першої групи і 5 (29 %) другої групи. Тільки 2 (14 %) першої групи і відповідно 3 (17 %) другої (див. рис. 3.)

Отже, за результатами дослідження видно, що більша частина учнів першої групи має кращий рівень таких фізичних якостей як сила та швидкість, незважаючи на те, що і в другій групі нами виявлено частину учнів, які теж показали високий і достатній рівень. Це пов'язано перш за все з вольовими характеристиками учнів та наявністю в них інтересу до виконання завдань.

Дослідження спритності показало, що у першій групі на високому рівні

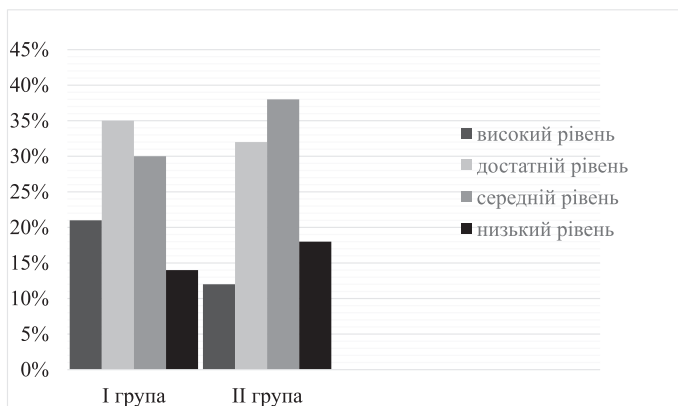


Рис. 4. Розподіл учнів за рівнем розвитку спритності.

визначено 3 (21 %) учнів, тоді як у другій групі виявлено 2 (12 %) учнів. Достатнім рівнем володіють 5 (35 %) першої групи та 5 (32 %) учнів другої групи. Середній рівень визначено у 4 (30 %) учнів першої групи, коли показники другої групи становили 6 (38 %) учнів. В обох групах також виявлено і низький рівень виконання завдань це 2 (14%) школярів першої групи та 3 (18%) другої групи (див. рис. 4).

Можемо сказати, що за результатами тестування учні першої групи були більш спритними, ніж учні другої групи, оскільки школярі, які відвідують секцію кікбоксингу уже мають відповідні натреновані навички і запропоновані вправи виконували швидше та краще.

Висновки.

1. Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про наявність неабиякого інтересу науковців і практиків до процесу розвитку в дітей фізичних якостей під час навчального процесу. Вчені визначають, що діти, які займаються різними видами спорту, зокрема кікбоксингом, мають гарну фізичну підготовку, їхні фізичні і вольові якості значно вищі, ніж у дітей, які займаються лише на уроках фізкультури, або взагалі не займаються фізичною культурою.

2. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити позитивний вплив занять кікбоксингу на вдосконалення фізичних якостей у школярів. Порівняльний аналіз отриманих результатів підтвердив той факт, що фізична підготовленість школярів, які займаються кікбоксингом вища, ніж у школярів, які займаються лише фізкультурою.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник/ В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко. – К.:ІЗМН, 2007. – 152 с.
2. 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.
3. Гайволя Р. Характеристика показників фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях в позакласний час // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. – 2016. – №. 2 (2). – С. 37-44.
4. Дубогай О.М. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. М. Дубогай – К.: Вид-дім «Шкільний світ»: Вид. П.Галіцина, 2006. – 128 с.
5. Круцевич Т. Ю. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів/Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко. – затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. – 2012 р. – 427 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницький Г.А. Спортивные единоборства – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.
7. Ланда Б. Мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников / Б. Ланда //Народное образование. – 2008. – № 8. – С. 118–124.
8. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6 (44). – С. 69–72.
9. 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.
10. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року N 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України.
11. Рапацька І. Б. Структура організації позашкільної діяльності підлітків у місті Чернігові //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2018. – №. 154 (2). – С. 145-147.
12. Сасенко В. Г. Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної

- дисципліни / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : 36. наук. тр. Регіон. наук.-практ. конф. - Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. - С. 221 - 228.
13. Цьось А. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін / А. В. Цьось, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. – Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 132 с.
14. Щитов В. К. Современный кикбоксинг / В. К. Щитов. - М. : ФАИР-Пресс, 2004. - 544 с.

Transliteration of References:

1. Arefiev V.H. Fizychnе vykhovannia v shkoli: navchalnyi posibnyk/ V.H. Arefiev, V.V. Stolitenko. – K.:IZMN, 2007. – 152 s.
2. Bala T. M. Zmina rivnia fizychnoho zdorovia shkoliariv 5-6-kh klasiv pid vplyvom vprav cherlidynhy / T. M. Bala // Moloda sportyvna nayka Ukrainy : Zbirnyk naykovykh prats z halyzi fizychnoi kultyry ta sporty. – Lviv, 2011. – T. 2. – S. 10– 15.
3. Haivolia R. Kharakterystyka pokaznykiv fizychnykh yakosti starshoklasnykiv, yaki zaimaiutsia u riznykh sportyvnykh sektsiakh v pozaklasnyi chas // Naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Pedahohichni nauky. – 2016. – № 2 (2). – S. 37-44.
4. Dybohai O.M. Fizkyltyra yak skladova zdorovia ta yspishnogo navchannia dytyny / O. M. Dybohai – K.: Vyd.dim «Shkilnyi svit»: Vyd. P.Halitsyna, 2006. – 128 s.
5. Krytsevych T. Yu. Navchalna prohrama z fizychnoi kultyry dlia 5–9 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv/T. Yu. Krytsevych, L. A. Halenko, V. V. Derevianko, S. M. Diatlenko. – zatverdzhena nakazom MON vid 23.10.2017 № 1407. – 2012 r. – 427 s.
6. Kyznetsov V.S., Kolodnytskyi H.A. Sportyvnye edynoborstva – M.: NTs ONAS, 2003. – 184 s.
7. Landa B. Monitorynh fizycheskoho razvytyia y fizycheskoi podhotovlennosti shkolnykov / B. Landa //Narodnoe obrazovanye. – 2008. – № 8. – S. 118–124.
8. Masliak I. P. Stan vykorystannia innovatsiinykh pidkhodiv y fizychnomy vykhovanni oblasnykh zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh / I. P. Masliak, M. A. Mameshyna, V. O. Zhyk // Slobozhanskyi naykovo-sportyvnyi visnyk : [nayk.- teoret. zhurn.]. – Kharkiv : KhDAFK, 2014. – № 6 (44). – S. 69–72.
9. Moskalenko N. Proektyvannia kontseptsii innovatsiinykh program fizkyltyrno-ozdorovchoi roboty v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh / N. Maskalenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprov`ia : naykovo-praktychnyi zhurnal. – Dnipropetrovsk, 2011. – №2. – S. 12–16.
10. Nakaz Ministerstva molodi ta sporty Ukrainy № 4665 Pro zatverdzhennia

testiv i normatyviv dlia provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy vidpovidno do postanovy Kabinety Ministriv Ukrainy vid 09 hrydnia 2015 roky N 1045 «Pro zatverdzhennia Poriadky provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy» ta z metoiu vyznachennia ta pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy.

11. Rapatska I. B. Struktura orhanizatsii pozashkilnoi diialnosti pidlitkiv u misti Chernihovi //Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport. – 2018. – №. 154 (2). – S. 145-147.
12. Saienko V. H. Dotsilnist vvedennia skhidnykh yedynoborstv yak navchalnoi dystsypliny / V. H. Saienko // Aktyalni problemy fizychnoho vykhovannia v Ukraini : Zb. nayk. tr. Rehion. nayk.-prakt. konf. - Lyhansk : Vyd-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka», 2009. - S. 221 - 228.
13. Tsos A. V. Sychasni tekhnolohii vykladannia sportyvnykh dystsyplin / A. V. Tsos, H. V. Balakhnichova, L. V. Zaremba. – Lytsk: VNU im. Lesi Ukrainky, 2010. – 132 s.
14. Shchytyov V. K. Sovremennyyi kykboksynh / V. K. Shchytyov. - M. : FAYR-Press, 2004. - 544 s.



HOLOVACH Inna

PhD (Physical Education and Sport), Associate professor of the department of physical education and sports pedagogy, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine

ORCID 0000-0001-7669-5070

E-mail: i.holovach@kubg.edu.ua

LATYSHEV Mykola

PhD (Physical Education and Sport), Associate professor of the department of physical education and sports pedagogy, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine.

ORCID 0000-0001-9345-2759

E-mail: nlatyshev.dn@gmail.com

SALOID Tamara

Teacher of Physical Culture, School № 62, Kyiv, Ukraine

E-mail: tamarasaloid@gmail.com

SALOID Sergiy

Teacher of Physical Culture, School № 62, Kyiv, Ukraine.

E-mail: serj-csca@ukr.net

CURRENT STATE OF PHYSICAL FITNESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS