

УДК 796

Шуба Л.В.¹, Рогуцький Ю.І.²

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² вчитель фізичної культури Загальноосвітньої школи 83 м. Запоріжжя

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сьогодні в Україні розроблена науково обґрунтована система фізичного виховання школярів, яка розрахована на залучення до фізичної культури дітей та підлітків. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, який здійснюють згідно державної програми. Він поєднується також з різними формами фізичної культури та спорту у режимі учбового дня та вільного часу школярів [1].

Система фізичного виховання базується на фізіологічних, психологічних та загальнопедагогічних закономірностях. Вона безперервно розвивається і удосконалюється з урахуванням потреб сучасного суспільства. Система фізичного виховання школярів покликана забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок дітей та підлітків [2].

Планування та організація фізичного виховання потребує необхідність враховувати біологічну потребу дітей та підлітків у руховій активності [3].

Однак спеціальні дослідження свідчать, що рухова активність школярів у теперішній час значно нижча належного рівня. Обумовлено це тим, що учбове навантаження у сучасній школі досягло граничного рівня. Це привело до порушення основних режимних моментів дня і тижня учнів [3].

Аналіз результатів досліджень та літературних даних свідчить, що недостатня увага до фізичного виховання у сім'ї та школі веде до зниження у руховій активності [1]. Внаслідок цього до 80% школярів мають негативні зміни у стані здоров'я, а юнаки не в змозі проходити військову службу. За наслідками досліджень, здоровими вважаються лише 10-15% дітей та юнаків 17-18 років [2].

Мета роботи – визначити та оцінити показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку, які відвідували тільки навчальні заняття з фізичної культури.

Завдання:

1. Проаналізувати стан існуючих методик та засобів розвитку фізичних якостей учнів середніх класів.

2. Провести індивідуальну оцінку рівня розвитку фізичних якостей підлітків.

3. Визначити ефективність впливу уроків фізичної культури на показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

В процесі виконання дослідження застосовувалися наступні методи:

1. Методи збору ретроспективної інформації.
2. Методи збору поточної інформації.
3. Методи варіаційної статистики.

Аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості учнів середніх класів, а також літературних даних, свідчить, що у школярів у цьому віці знижені порівняно з належними величинами показники, які характеризують розвиток основних фізичних якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Література», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

2. Шкретій Ю.М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015. – №10. – 246-249.

3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» – К. : Наука 2012. – 46 с.