

УДК 371.72: 371.261

Тимошук Валерій, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих., доцент Романова В. І. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** У статті досліджено особливості оцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнів середнього шкільного віку. Охарактеризовано вплив фізичних вправ на здоров'я і працездатність дітей середнього шкільного віку. Обґрунтовано вплив фізичних навантажень на основні показники фізичної працездатності і здоров'я школярів.*

***Ключові слова:** фізична працездатність, фізична підготовленість, учні середнього шкільного віку, рухова активність, фізичне виховання.*

***Аннотация.** В статье исследованы особенности оценки физической подготовленности и физической работоспособности учащихся среднего школьного возраста. Охарактеризовано влияние физических упражнений на здоровье и работоспособность детей среднего школьного возраста. Обосновано влияние физических нагрузок на основные показатели физической работоспособности и здоровья школьников.*

***Ключевые слова:** физическая работоспособность, физическая подготовленность, ученики среднего школьного возраста, двигательная активность, физическое воспитание.*

***Annotation.** The article discusses the features of physical fitness assessment and physical capacity of secondary school pupils. The influence of exercise on the health and physical capacity of secondary school pupils is characterised. The impact of physical activity on the basic parameters of physical capacity and health is substantiated.*

***Keywords:** physical capacity, physical fitness, secondary school pupils, physical activity, physical education.*

Фізична працездатність, як і будь-яка інша рухова функція, залежить від генетичних задатків і фенотипологічних впливів та визначається типом вищої нервової діяльності, статевих особливостей і темпів біологічного розвитку організму. Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший

орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм – нервову систему.

Найгострішою соціальною проблемою сьогодення в Україні є покращення здоров'я дітей та підлітків, хоча за показниками фізичного розвитку та ресурсів фізичного здоров'я в них відзначається позитивна динаміка.

Зазначену проблему досліджували відомі вітчизняні вчені. Так, Г. П. Опанасенко визначив концепцію фізичного (соматичного) здоров'я, М. К. Артем'єв – дослідив вплив раціонального харчування на працездатність спортсменів, С. П. Бенеть – описала шляхи оптимізації фізичного виховання учнівської молоді, В. К. Дзюбак – розкрив досвід фізкультурно-оздоровчої роботи серед дітей середнього шкільного віку.

Метою нашої статті є дослідження особливостей оцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнів середнього шкільного віку.

Фізичну працездатність трактують як здатність людини до виконання конкретної роботи за рахунок м'язових зусиль, які є визначальними для досягнення конкретного результату діяльності. В такому розумінні фізична працездатність не ґрунтується на таких поняттях як «витривалість» і «тренованість». Витривалість має специфічний характер і в кожному виді спорту має свої власні механізми центральної регуляції і енергозбереження. Тренованість – це результат підготовки спортсмена до специфічної роботи. В такому розумінні тренованість відображає рівень функціональної дієздатності індивіда до всіх аспектів спортивної діяльності.

Крім мотивації на початкову працездатність впливає вік, а також інші фактори. Важливе значення також має співвідношення праці та відпочинку, тобто тривалість роботи, якою у попередній момент був зайнятий організм, і тривалість наступного відпочинку.

Звичайне харчування не забезпечує організм підростаючого покоління вітамінами і мікроелементами, або забезпечує не більше ніж на 80–85 %. Основним фактором, що викликає втому, є напружена діяльність (навантаження). Окрім абсолютної одиниці навантаження на ступінь розвитку втоми впливають фактори, серед яких необхідно виділити такі:

- статичний або динамічний характер навантаження;
- інтенсивність навантаження, тобто його розподіл у часі;
- постійний і ритмічний характер навантаження [1, с. 35–37]

Статичне фізичне навантаження за інших рівних умов призводить до розвитку більшої втоми, ніж динамічне, причому суб'єктивне відчуття втоми у цьому разі має особливо відчутні прояви.

Час настання відчуття втоми та її риси залежать від ступеня інтенсивності навантаження: при збільшенні інтенсивності навантаження втома настає раніше, при зменшенні – час настання втоми не змінюється (в останньому випадку продуктивність праці істотно знижується). Існує

визначена оптимальна інтенсивність навантаження, за умов якої втома розвивається найповільніше [2, с. 18–21].

Для нормального функціонування кожного органу в тілі людини, кожна клітина повинні добре харчуватися. Якщо яка-небудь з регулюючих систем організму виходить з рівноваги, порушується харчування всього організму.

Запаси глікогену в м'язах є важливою умовою ефективного виконання рухової м'язової роботи. Уже давно було доведено, що ці запаси потрібно збільшувати за допомогою відповідної дієти. Ця проблема в наш час позначається як ергогенна дієтика (харчування, яке збільшує енергетичний потенціал м'язів).

Значне місце серед більшості таких засобів належить антиоксидантам, біологічний ефект яких зумовлений їх дією в регулюванні в організмі реакцій вільно радикального окислення (ВРО), яке є проявом неспецифічних процесів адаптації до різних стресових впливів і фізичних навантажень. Під антиоксидантами розуміють речовини, які здатні сповільнювати процеси окислення харчових речовин: жирів, вітамінів, ароматизаторів і т.д.. Вони характеризуються високою ефективністю і проявляють антиокисну дію, але їх дія обмежена так званім індукційним періодом, в зв'язку з чим вони самі окислюються і припиняють антиокислювальну дію.

Сьогодні постала проблема дуже низької забезпеченості підлітків вітамінами та мікроелементами, що викликає дефіцит йоду, заліза та кальцію. Особливо небезпечно розповсюдження гіповітамінозів в дитячому та юнацькому віці, коли знижуються показники фізичного розвитку: ріст, фізична сила, появляється порушення обміну речовин і хронічні захворювання.

Необхідно підкреслити, що потреба в харчових речовинах характеризується значною варіативністю. Наприклад, потреба в кальцію і залізі може бути у однієї людини більшою в два або три рази, ніж в іншої. Ще менш точно визначені величини потреби у вітамінах.

Вважається, що вітаміни підвищують функціональні можливості основних систем та стійкість організму до негативних факторів. Вітаміни розглядаються сучасною наукою про харчування як важливий засіб загальної профілактики хвороб, підвищення працездатності та сповільнення процесів старіння.

В організмі спортсмена втрати мікроелементів пропорційні об'єму і інтенсивності фізичних навантажень, тому їх корекція в тренувальні періоди обов'язкова. При цьому компенсація дефіциту вітамінів і мінеральних речовин повинна відбуватися одночасно.

Незавершеність процесів звичайного формування росту організму дітей шкільного віку, підвищена пластичність організму майже на всіх етапах цього періоду вікового розвитку потребує особливо ретельного дотримання в процесі фізичного виховання принципу оздоровчої спрямованості. Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує вчителя фізичної культури так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало одночасно

профілактичну і розвиваючу функції. Це означає, за допомогою фізичного виховання необхідно, по-перше, компенсувати недостатність рухової активності у дітей, яка виникає в умовах сучасного життя; по-друге, вдосконалити функціональні можливості дитячого організму, підвищуючи його працездатність і протидію несприятливим умовам навколишнього середовища. Для цього необхідно:

1) Забезпечити строго відповідність змісту, об'єму і інтенсивності рухової діяльності школярів їх віковим особливостям на різних етапах розвитку, а також статевим особливостям. Це не означає, що слід пасивно «приспосовувати» зміст і методику занять досягнутому рівню функціональних процесів. Потребується направлено впливати на процеси функціонального розвитку організму, так щоб забезпечити їх оптимальні темпи при обов'язкових умовах укріплення здоров'я і протидії небажаним відхиленням (наприклад, попереджувати або своєчасно виправляти порушення постави, укріплювати відносно слабкі м'язові групи).

2) Підвищити оздоровчий ефект фізичних вправ шляхом систематичного привчання школярів до раціонального режиму занять і відпочинку, використання гігієнічних умов і звичайних факторів загартування. Ці фактори і умови багато в чому визначають загальний оздоровчий ефект фізичного виховання.

3) Забезпечити систематичний лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я, динамікою показників фізичного розвитку і ступеня фізичної підготовленості дітей. [3, с. 78–79]

У багатьох навчальних закладах формуються класи, де апробуються різного роду педагогічні інновації. Проте, насичуючи навчальні програми таких класів новою інформацією, варіюючи зміст навчальних планів та захоплюючись творчим процесом, педагоги часто забувають про можливості дитини, її фізичні і психічні характеристики. При цьому некоректний педагогічний вплив може погіршити здоров'я школярів.

З огляду на негативні тенденції в стані здоров'я школярів, деякі навчальні заклади практикують систематичну оздоровчу роботу з дітьми. Однак результати проведених заходів найчастіше оцінюються суб'єктивно, що знижує їхню якість.

На уроках фізичного виховання в підлітковому віці закладаються основи для спеціалізованих занять спортом, розширюються можливості і представлення їх про зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю, анатомією і фізіологією людини. Біологічні перебудови організму підлітків, пов'язані з періодом статевого дозрівання, вимагають від педагогів виняткової уваги при плануванні фізичного навантаження в цьому віці.

Схильність до переоцінки своїх можливостей спонукає підлітка виконувати значні по навантаженню силові вправи та без попередньої підготовки зосереджуватися на виконанні складних акробатичних,

гімнастичних та інших вправ. Тому, враховуючи ці особливості підлітків – слід виключати на уроках вправи, які можуть бути джерелами перенапружень або спортивного травматизму.

Проведені дослідження дозволяють стверджувати, що підвищення фізичної працездатності знаходиться у тісному взаємозв'язку з підвищенням загальної фізичної підготовленості, удосконаленням фізичних якостей, адаптацією функціональних систем організму до фізичних навантажень.

Головна риса, що характеризує високий рівень загальної фізичної підготовленості – це вміння свідомо володіти рухами свого тіла, досягаючи найбільших результатів у найкоротший термін при найменшій витраті сил.

Оздоровчий ефект розвитку і формування основних рухів відомий, тому що в цих рухах бере участь одночасно велика кількість м'язових груп, що сприяє підвищенню обміну речовин в організмі, посиленню діяльності внутрішніх органів, удосконаленню рухливості нервових процесів.

Знання вікового розвитку основ рухів сприяє поліпшенню методики роботи зі школярами. На заняттях фізкультурою слід приймати до уваги особливості формування скелету. Варто пам'ятати, що різкі поштовхи під час приземлення при стрибках, нерівномірне навантаження на ліву і праву ногу можуть викликати зсув кісток таза і неправильне зрощення його кісток. Надмірні навантаження на нижні кінцівки, якщо окостеніння не закінчилося, можуть привести до появи плоскостопості. Тому одна з важливих задач фізичного виховання забезпечити правильне формування скелету, зміцнення м'язової системи і попередження порушень постави.

З метою удосконалення навчального процесу, учителю доцільно після закінчення кожного навчального року проаналізувати планування з позиції його результативності, виявлення недоліків і прорахунків для того, щоб внести в плани на наступний рік відповідні корективи.

1. Моногаров В. Д. Утомление в спорте / В. Д. Моногаров. – К. : Здоров'я. – 1996. – 114 с.
2. Волков М. І. Основи раціонального харчування спортсменів: Методичні рекомендації для тренерів, спортсменів, співробітників комплексних наукових груп / М. І. Волков, В. О. Дрюков, С. А. Олійник. – К. : Науковий світ, 2005. – 133 с.
3. Биковська Л. С. Виховання швидкісно-силових здібностей у дівчат старшого шкільного віку / Л. С. Биковська // Фізичне виховання в школі. – 2004. – № 3. – С. 45.