

фізичної культури. Результати аналізу свідчать, що більшість дівчаток 11 – 12 років вагаються визначити причину незадоволеності. При цьому більшість 13-річних дівчат висловлюють незадоволеність надмірними фізичними навантаженнями (23% відповідей) і рутинними руховими діями під час уроків (17%). На першому місці серед причин незадоволеності 14-річних школярок стоїть одноманітність (27%) і надмірне навантаження (25%).

Результати дослідження свідчать про необхідність розробки стимулів, які можна використовувати в процесі фізичного виховання. Одним з них може бути включення в уроки фізичної культури видів рухової активності, які викликають найбільший інтерес у дівчат. Крім того, на нашу думку, дієвим заходом являється широка пропаганда занять фізичними вправами шляхом висвітлення способу життя видатних осіб, які пов'язують свої досягнення, в тому числі і привабливий зовнішній вигляд, зі здоровим способом життя і регулярними фізичними навантаженнями.

Література

1. Ільчишина Т. Сучасні тенденції стану здоров'я школярів / Т. Ільчишина, І. Головач // Науковий часопис нац. пед. університету ім. Драгоманова: зб. наук. праць. – К., 2014. – Вип. 12 (53), – С. 48 – 53.
2. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02 / О. С. Іщенко; НУФВСУ. – К., 2016. – 23 с.
3. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку / І. Климчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць. – 2013. – № 2 (22). – С. 43-47.
4. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості / М. Лук'янченко // Молодь і ринок. – 2012. – 3 7 (90). – С. 35-39.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ярмак О.

Білоцерківський національний аграрний університет

У старшому шкільному віці темпи біологічного розвитку організму уповільнюються. Завершується формування опорно-рухового апарату: потовщуються кістки, м'язові волокна по своїм властивостям наближаються до м'язів дорослої людини. По функціональним показникам серцево-судинної, дихальної систем юнаки 17 років практично не поступаються дорослим, але киснева ємність крові дещо знижена. Показники фізичного розвитку дозволяють визначити наявність деяких функціональних порушень органів та систем, в свою чергу, функціональний стан впливає на зміни у фізичному розвитку.

В дослідженні прийняли участь 102 юнака: 15 років - 34 чол; 16 років -36 чол; 17 років - 32 чол, всі вони віднесені до основної та підготовчої групи та не мають відхилень у стані здоров'я.

Із характеристик морфологічного статусу визначалась ДТ і МТ, охватні розміри різних частин тіла, стан постави, а також п'ять шкірно-жирових складок та їх сума. Результати представлені у таблицях 1-2.

Таблиця 1.

Показники фізичного розвитку юнаків 15-17 років (n=102)

| Показник | 15 років n= 34 | | 16 років n= 36 | | 17 років n=32 | | 15-17 років n=102 | | | | |
|------------------|-------------------|-----|-------------------|-----|------------------|-----|----------------------|-----|-------|-------|-------|
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | Mc | 25% | 75% |
| ДТ, см | 176,3 | 5,8 | 177,4 | 4,6 | 178,3 | 4,8 | 177,3 | 5,1 | 177,5 | 174,0 | 181,0 |
| ОГК, см | 86,9 | 7,5 | 89,5 | 8,6 | 92,1 | 5,0 | 89,5 | 7,2 | 89,0 | 87,7 | 94,0 |
| Охват плеча, см | 28,8 | 3,4 | 29,3 | 3,7 | 28,4 | 2,4 | 28,8 | 3,1 | 29,0 | 27,0 | 31,0 |
| Охват газу, см | 93,2 | 7,1 | 93,8 | 6,9 | 93,2 | 4,0 | 93,4 | 5,9 | 93,9 | 90,0 | 96,5 |
| Охват стегна, см | 47,6 | 2,8 | 48,9 | 5,3 | 48,8 | 3,7 | 48,8 | 4,1 | 48,5 | 46,0 | 51,0 |
| Охват галиї, см | 75,3 | 6,4 | 75,6 | 8,2 | 75,5 | 4,2 | 75,5 | 6,2 | 76,0 | 72,0 | 78,0 |

Довжина тіла є найбільш стабільним показником, який характеризує стан соматичної зрілості. Маса тіла відображає ступінь розвитку кісткової та м'язової систем, внутрішніх органів, підшкірної жирової клітковини і залежить від конституційних особливостей, умов зовнішнього середовища, в тому числі і від фізичного навантаження.

Отримані дані свідчать про те, що результати дослідження морфологічних характеристик юнаків у віці 15-17 років не мають значних відхилень між віковими групами, коефіцієнт варіації знаходився в межах від 2,8 % до 14,6 %, що свідчить про однорідність вибірки. Лише показник МТ має незначні відхилення, $V= 15,08$ %. Можемо спостерігати чітку динаміку до збільшення показників фізичного розвитку з віком. Цей факт підтверджується літературними даними про вікові особливості розвитку юнаків на етапі завершення пубертатного і пост пубертатного періоду.

Нами був досліджений жировий компонент юнаків, проведені виміри п'яти шкірно-жирових складок: трицепсу, біцепсу, під лопаткою, під підвздожною кісткою, ікроножну складку та їх суму.

Характер діяльності та харчування відображається на змінах складу тіла, який у свою чергу являється однією з характеристик фізичного розвитку та показника рівня здоров'я. Аналізуючи отримані результати виявили, що складка біцепсу мм, складка під підвздожною кісткою мм, та ікроножна складка мм, у юнаків з віком зменшується. Найбільші показники складки трицепсу $\bar{x}=5,7$ мм, $S=3,5$ мм, та складки під лопаткою $\bar{x}=8,1$ мм, $S=4,9$ мм спостерігаються у юнаків 16 років. Середньостатистичні результати представлені в таблиці 2.

Показники жирового компоненту мають значну варіативність між віковими групами, коефіцієнт варіації знаходиться в межах від $V=50$ % до $V=62$ %, що свідчить про неоднорідність вибірки.

Таблиця 2.

Показники шкірно-жирових складок юнаків 15-17 років (n=102)

| Показники | 15 років n= 34 | | 16 років n= 36 | | 17 років n=32 | | 15-17 років n=102 | |
|---------------------------------|-------------------|------|-------------------|------|------------------|------|----------------------|------|
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| Складка трицепса, мм | 5,4 | 2,6 | 5,7 | 3,5 | 4,6 | 1,6 | 5,2 | 2,6 |
| Складка біцепса, мм | 11,9 | 7,2 | 11,4 | 8,0 | 10,1 | 5,5 | 10,8 | 6,7 |
| Складка під лопаткою, мм | 7,4 | 4,1 | 8,1 | 4,9 | 7,4 | 3,0 | 7,6 | 3,9 |
| Складка під підвзд. кісткою, мм | 10,4 | 6,8 | 9,0 | 6,8 | 8,9 | 4,3 | 9,4 | 5,8 |
| Внутрішня ікроножна складка, мм | 7,0 | 3,6 | 6,7 | 3,8 | 6,1 | 1,9 | 6,5 | 3,1 |
| Сума, мм | 42,1 | 24,3 | 46,6 | 27,0 | 37,1 | 16,3 | 39,5 | 22,1 |

Для визначення статичної сили м'язів кисті, використовували тест «кистьова динамометрія». При визначенні сили м'язів правої кисті, найвищі показники зареєстровано у 16 та 17 річних юнаків. Найрезультативніші показники сили лівої кисті також були виявлені у юнаків 16-17 років.

Порівнювальний аналіз змін у результатах динамометрії кисті серед юнаків 15-17 років показав тенденцію до збільшення показника з віком, дані представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Середньостатистичні показники динамометрії кисті юнаків 15-17 років (n=102)

| Вік | Динамометрія правої кисті, кг | | Динамометрія лівої кисті, кг | | Середній показник динамометрії, кг | |
|-------------|-------------------------------|-----|------------------------------|------|------------------------------------|-----|
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| 15 років | 36,9 | 9,7 | 33,8 | 10,1 | 35,3 | 9,6 |
| 16 років | 39,5 | 6,0 | 36,8 | 7,1 | 38,2 | 5,9 |
| 17 років | 43,2 | 9,9 | 40,2 | 10,3 | 41,7 | 9,7 |
| 15-17 років | 39,9 | 8,5 | 36,9 | 9,1 | 38,4 | 8,4 |

Діапазон значень СІ у вікових групах від мінімальних до максимальних величин був наступним: у 15 річних юнаків від 43,0 % до 80,0 %; у 16 річних від 44,0 % до 69,0 %; у 17 річних від 40,0 % до 91,0 %. Аналізуючи показник СІ у юнаків 15-17 років прийшли до висновку, що з віком спостерігається позитивна динаміка до збільшення результату.

Діапазон значень ЖІ від мінімальних до максимальних величин був наступним: у 15 річних юнаків від 33,0 мл кг⁻¹ до 60,0 мл кг⁻¹; у 16 річних від 33,0 мл кг⁻¹ до 56,0 мл кг⁻¹; у 17 річних від 34,0 мл кг⁻¹ до 71,0 мл кг⁻¹. Мінімальні величини ЖІ у юнаків 15-16 років знаходяться у одніковому діапазоні.

Показники СІ та ЖІ мали високу варіативність $V=18,4\%$ та $V=16,5\%$ відповідно, що свідчить про неоднорідність вибірки. Середньостатистичні результати представлені в табл. 4.

Дана особливість може бути пов'язана з тим, що в процесі навчання значно знижується об'єм рухової активності, а інтелектуальні та емоційні напруження супроводжуються тривалим статичним навантаженням.

Таблиця 4.

Середньостатистичні результати тестування СІ та ЖІ юнаків 15-17 років
(n=102)

| Досліджуваній контингент | СІ, % | | ЖІ, мл·кг ⁻¹ | |
|--------------------------|-----------|------|-------------------------|-----|
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| 15 років, n=34 | 53,4 | 11,0 | 45,8 | 8,2 |
| 16 років, n=36 | 57,4 | 7,7 | 43,8 | 6,4 |
| 17 років, n=32 | 61,2 | 11,8 | 44,7 | 7,7 |
| 15-17 років, n=102 | 57,3 | 10,6 | 44,7 | 7,4 |

Порушення у стані постави призводять до недостатньої рухливості грудної клітки і діафрагми, до зниження ресорних функцій хребта. Ці відхилення негативно впливають на діяльність серцево-судинної системи, дихальної системи, на роботу органів кишково-шлункового тракту, сприяють пониженню працездатності, появі головного болю, а також порушень у діяльності внутрішніх органів.

В ході дослідження нами було з'ясовано, що відсутність будь-яких відхилень у стані постави спостерігається лише у 3,9 % юнаків. Відхилення постави у сагітальній площині, а саме: кругла спина у 37,2 %; кругло-увігнута спина спостерігається у 6,8 % досліджуваних; плоска спина у 9,8 %. Також спостерігаються відхилення у фронтальній площині, зокрема сколіотична постава у 66,7 % юнаків. Найвищий відсоток 59,8 % юнаків мали одне відхилення, 30,4 % мали два і 5,9 % юнаків мали більше двох відхилень у стані постави.

Серед причин виникнення відхилень в стані постави дітей, підлітків та юнаків є: звичка до неправильного утримання власного тіла; несприятливі умови роботи (низька або висока парта, стіл, погане освітлення); носіння шкільної сумки або портфеля в одній руці.

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ячнюк І., Білава М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Стаття присвячена дослідженню позитивної мотиваційної сфери учнів старших класів загальноосвітньої школи до занять фізичною культурою та спортом. Наукове забезпечення виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою є органічною частиною «Національної Доктрини розвитку фізичної культури і спорту», програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою та спортом передбачає проведення прикладних та фундаментальних досліджень.

Цього потребує і розробка концепції розвитку науки в галузі фізичного виховання і спорту, яка ґрунтується на вихованні інтересу, впровадження нових форм організації уроків фізичної культури, позаурочних самостійних занять фізичною культурою, тренувань з улюблених видів спорту, виступі на