

Лоза Т. О.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ**

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С.Макаренка

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Значення фізичної культури в шкільний період життя дитини полягає у створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Все це приводить до виникнення передумов для гармонійного розвитку особливості.

У зв'язку з тим, що пік природного розвитку, як правило, приходиться на середній та старший шкільний вік, основні фізичні здібності і функціональні можливості можна ефективно підвищити саме в шкільному віці. Цей період є сенситивним щодо розвитку фізичних якостей. Пізніше розвинути ту чи іншу якість дуже важко.

Крім цього, шкільний вік є найбільш придатним для формування рухових умінь і навичок.

У підлітковому віці відбуваються значні зміни фізичного й психічного розвитку, майбутні звичок, формуються погляди на життя, інтереси, риси характеру та свідомість, закладаються основи здоров'я.

У сучасній науково-методичній літературі вказується, що існуюча в Україні система фізичного виховання, яка покликана вирішувати основну проблему – здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовольняти потребу населення. Однак, за останні роки у всіх, і дорослих і дітей, помітно змінилося ставлення до здоров'я. Так, В. М. Оржеховська відмічає, якщо раніше третина підлітків і старшокласників байдуже ставились до здоров'я і здорового способу життя, то зараз лише кожен тринадцятий байдужий до здоров'я. Решта стурбовані своїм здоров'ям і здоров'ям близьких чи друзів [1, С. 20]. Причин цьому багато. І зміни, що сталися в медичному обслуговуванні, і потреба платити за лікування, і пропаганда здоров'я засобами масової інформації, і введення курсу «Валеологія» в шкільну складову освіти, і потреби ринку праці в здорових людях та ін.

Відомо, що шкільне навчання, як найбільше стресонасичений період життєдіяльності, вносить свої корективи в процес онтогенетичного розвитку головним індикатором якого є здоров'я.

З метою поліпшення здоров'я населення, зокрема дівчаток і жінок, в Україні прийнято низку державних і галузевих документів, проводяться різноманітні заходи, проте, кардинальних змін до цього часу не досягнуто [2].

Серед причин такої ситуації – відсутність кваліфікованої

інформації про способи збереження і зміцнення здоров'я, сім'ю і роль жінки у її життєдіяльності, несформованість культури здоров'я у дівчат-підлітків, низька мотивація на здоровий спосіб життя та ін.

Крім цього, вчителя фізичної культури не достатньо приділяють уваги на особливості прояву жіночого організму дівчаток-підлітків на уроках фізичної культури.

Відомо, що підлітковий вік у дівчат починається, як правило, в 10-11 років. Однією з суттєвих особливостей підліткового віку є бурхливий фізичний та статевий розвиток. Саме в підлітковому віці відбувається так званий «скачок росту»: різко й нерівномірно збільшуються лінійні розміри тіла, вага, змінюються пропорції [3].

Причому статеві відмінності хлопчиків і дівчаток у цей період впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчаток, порівняно з хлопчиками, формується досить довгий тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс [4. С. 89].

Поява менструації (12,5-13 років) зумовлює появу у багатьох дівчат різних проявів, які відлякують їх від занять фізичними вправами. Доведено, що за 1-3 дня до менструації частота серцевих скорочень та артеріальний тиск мають тенденцію до підвищення, спостерігається передменструальне підвищення температури та її зниження під час менструації [5].

У дівчат під час менструації зменшується фізична активність, вони знаходяться у подавленому або збудженому стані. Більшість неприємних відчуттів (біль низу живота, у спині, крестці, головна біль, в'ялість, сонливість, загальмованість) спостерігається в 1-2 дні менструації, тому стає зрозуміло, що загальне самопочуття дівчинки значно погіршується, знижується працездатність, поведінка може набувати некерованого характеру [5].

**Мета роботи:** вивчити та дослідити особливості прояву рівня фізичної підготовленості дівчат-підлітків на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей жіночого організму.

**Результати дослідження.** Ми спостерігали суттєві відмінності у вікових періодах статевого дозрівання хлопців і дівчат. Процес статевого дозрівання у дівчаток настає, як правило, на 1-2 роки раніше ніж у хлопців. В одному класі навчаються діти з різним ступенем статевого дозрівання, а отже, і з різними функціональними адаптивними можливостями.

Багаторічний практичний досвід роботи в школі показав, що дівчата-підлітки уникають занять фізичною культурою у період статевого дозрівання. Це пов'язано з тим, що вони стають дещо незграбними, недостатньо рухливими, тому на уроках фізкультури бояться виглядати негарними, стати предметом для насміхання, знущання. Звідси очевидно, що у підлітковому віці набувають особливої актуальності проблеми індивідуального підходу у навчанні в умовах колективних форм виховання. Виходячи з цього, в школах доцільно організувати окремо уроки фізичної культури для дівчат і хлопців вже з 5-го класу. Одностатеве середовище дозволить уникнути цю проблему, підвищить їх інтерес до уроків, покращить показники фізичного розвитку.

Показники фізичного розвитку (в нормі) тісно пов'язані з показниками фізичної підготовленості. Достатньо наглядною є

залежність успішності навчання новим руховим навичкам від рівня функціональних можливостей і здібностей керувати своїми рухами.

Підлітковий вік – це період удосконалення рухових здібностей, більших можливостей розвитку фізичних якостей. Відомо також, що чим вищий рівень розвитку різних рухових якостей в певному їх співвідношенні, тим більше можливостей для удосконалення оволодіння технікою різних рухів. Однак, розглядаючи принцип доступності, необхідно враховувати досвід тих, хто займається, засвоєних раніше навичок та вмінь, знань, стану здоров'я дівчат в момент занять.

Звертаючи увагу на стан здоров'я необхідно мати на увазі не тільки те, що заняття в період менструації можуть нанести шкоду здоров'ю дівчат, але і те, що стан здоров'я, в певній мірі, відображається на функціональних можливостях тих, хто займається.

Особливу увагу треба приділяти засвоєнню рухових навичок і удосконаленню вже засвоєних рухів. Ця обставина потребує озброєння вчителів і викладачів спеціальними знаннями і вміннями обирати в кожному конкретному випадку оптимальний варіант побудови уроку фізичної культури для дівчат з урахуванням оваріально-менструального циклу.

Нами досліджено, що високим рівнем прояву швидкісно-силових здібностей дівчат є 4-12, 16-25 дні, середні – 3, 15, 26, 27 дні, низькі – 1, 2, 13, 14, 28 дні менструального циклу.

Під час розвитку швидкісно-силових здібностей величезне навантаження не повинно перевищувати 30-40% від індивідуальних максимальних можливостей учня. Швидкісно-силові здібності проявляються у рухових діях, у яких поряд із значною силою м'язів необхідна і стрімкість рухів при цьому чим більше зовнішнє навантаження, тим більше роль відіграє силовий компонент, а при меншому навантаженні збільшується значимість швидкісного компонента.

Високий рівень показників швидкості рухів спостерігається в 5-24 дні, середній – 3, 4, 25, 26 дні, низький – 1, 2, 27, 28 дні циклу.

Під здібностями до швидкості слід розуміти комплекс функціональних якостей, які забезпечують максимальне виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкості. Елементарні форми проявляються: у латентному часі (прихованому) простих і складних рухових реакцій; у швидкості виконання окремого руху при значному зовнішньому опорі; у частоті рухів;

Комплексні форми прояву швидкості виражаються у цілісних рухах: у здібності якомога швидше набрати максимальну швидкість; здібності якомога довше підтримувати цю швидкість.

Причому, основними факторами, що детермінують прояв швидкості є: рухливість нервових процесів. Збудливість рухових центрів лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів, лабільність нервових процесів – частоту рухів. Однак, надто висока частота рухів може викликати небажану швидкісну напруженість, тому швидкісні вправи необхідно виконувати з варіативною частотою рухів.

Функціональна стійкість вестибулярного апарату з 3 по 25 дні менструального циклу знаходиться на високому рівні, на 2 день циклу має середній рівень прояву, а в 1, 26, 27, 28 дні – низький рівень.

Прояв координаційних здібностей характеризується високим рівнем в 5-11, 15-24 дні, середнім – 3, 4, 12, 25, 26 дні, низькі – 1, 2, 13, 14, 27, 28 дні циклу.

У сприятливі дні здібності дівчаток до оволодіння складно координаційними руховими діями краще, вони точніше виконують вправи відповідно до вимог техніки і перебудовують свою діяльність відповідно від ситуації, що склалася.

Стан спеціальної витривалості у дівчат характеризується високим рівнем прояву у 5-11, 16-24 дні, середнім – у 3, 4, 15, 25 дні, низьким – в 1, 2, 13, 14, 26, 27, 28 дні циклу.

Стомлення – це природний фізіологічний процес, нормальний стан організму, це біологічний захист організму, спрямований проти виснаження функціонального потенціалу центральної нервової системи.

Виховання витривалості здійснюється безпосередньо вирішенням рухових завдань, які вимагають мобілізації психічних і біологічних процесів у фазі початкового стомлення у не сприятливі дні менструального циклу. Умови вирішення завдань повинні забезпечити варіативний характер роботи з обов'язково змінним навантаженням і структурою рухової дії.

Визначення прояву гнучкості у дівчат характеризується високим рівнем прояву у 1-12, 15-26 дні циклу і середнім у 13-14, 27, 28 дні.

Відомо, що прояв гнучкості залежить від ряду факторів (зовнішні і внутрішні), які необхідно враховувати при її розвитку.

До внутрішніх факторів слід віднести: будову суглобів, тонус м'язів, еластичність м'язів, зв'язок, суглобних сумок, а також напруження м'язів-антоганістів; загальний функціональний стан організму. Причому, під впливом стомлення активна гнучкість зменшується на 11,6% (за рахунок зниження здібності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна гнучкість збільшується на 9,5% (за рахунок меншого тону м'язів, які протедіють розтягненню).

До зовнішніх факторів, які впливають на розвиток гнучкості у дівчаток у ці дні є психічний стан та емоції.

Надмірне збудження та пригніченість негативно позначається на прояві гнучкості, а отже і на її розвитку.

Оскільки, у підлітковому віці збільшуються індивідуальні відмінності між дітьми, то це необхідно врахувати при навчанні рухами і при розвитку фізичних здібностей. У зв'язку з цим, для окремої групи школярів-дівчаток слід диференціювати завдання, зміст, темпи оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень.

Особливості прояву специфічного біоритму жіночого організму слід індивідуалізувати за термінами і продовженістю менструального циклу. Тому, планування процесу навчання дівчат-підлітків слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей, враховуючи не тільки їх фізичну підготовленість, а й дні менструального циклу.

Подальше дослідження ми пов'язуємо з пошуком шляхів підвищення мотивації дівчаток-підлітків до занять фізичною культурою у ці дні.

**Висновки.** 1. Вивчення рівня прояву різних показників рухових можливостей в різні дні менструального циклу дівчат показали, що вони гетерохронні. Ця гетерохронність впливає на ефективність процесу

розвитку фізичних якостей. Тому сприятливими днями менструального циклу для навчання новим руховим навичкам та підвищення рівня фізичної підготовленості є дні, в які показники, що досліджувалися, знаходяться на високому рівні. Такими днями є: 5-11 і 16-24 дні менструального циклу.

2. При підборі засобів і методів, які використовуються на заняттях з підлітками, слід враховувати статеві особливості учнів.

3. Приведені дослідження слід використовувати у навчально-виховному процесі дівчат-підлітків при навчанні новим руховим навичкам і вмінням з урахуванням днів менструального циклу для покращення стану їх здоров'я та підвищення їх фізичної підготовленості.

#### Література

1. **Оржеховська В.М.** Духовність і здоров'я: навчально-методичний посібник. – / В.М. Оржеховська. – К.: Інститут проблем виховання АПН України, 2004. – С. 20.
2. **Про затвердження** Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594
3. **Свириденко С.О.** Формування культури здоров'я дівчини-підлітка: методичний посібник. / С. О. Свириденко. – К.: ЗАТ Ексімсервіс, 2004. – 122 с.
4. **Круцевіч Т.Ю.** Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. – / Т. Ю. Круцевіч.– К.: Олімпійська література. – Т.2., 2008. – 2008. – С. 89.
5. **Лоза Т.О.** Оптимизация процесса обучения двигательным действиям в связи со специфическими особенностями женского организма: автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук.: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры) / Т.О. Лоза . – К., 1981. – 23 с.

**Лоза Тетяна Олександрівна**

**Дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат-підлітків на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей жіночого організму**

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

**Анотація**

У статті розглядається проблема підвищення фізичної підготовленості дівчат-підлітків на заняттях фізичною культурою з урахуванням особливостей жіночого організму. Визначені дні менструального циклу сприятливі для розвитку фізичних якостей.

**Ключові слова:** дівчата-підлітки, менструальний цикл, фізична підготовленість.

**Лоза Татьяна Александровна**

**Исследование уровня физической подготовленности девочек-подростков на уроках физической культуры с учетом особенностей женского организма**

Сумской государственной педагогический университет  
им. А. С. Макаренко

**Аннотация**

В статье рассматривается проблема повышения физической подготовленности девочек-подростков на уроках физической культуры с учетом особенностей женского организма. Определены дни менструального цикла благоприятные для развития физических качеств.

**Ключевые слова:** девочки-подростки, менструальный цикл, физическая подготовленность.

**Loza Tetuana**

**The investigation of physical preparation of girls teen-agers on the physical culture lessons with the account of women's organism**

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko.

**Summary**

The problem of rising physical preparation of girls teen-agers on the physical culture with the account of women's organism is considered in the article. The days of menstruation cycle favourable for physical qualities development are determined.

**Key words:** girls teen-agers, menstruation cycle, physical preparation.