

## ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

На сучасному етапі форсованого процесу навчальної програми в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається стрімка тенденція до зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді [1; 2; 3].

Постійне збільшення обсягу навчального матеріалу, який має засвоїти старшокласник, майже не залишає йому часу на достатню рухову активність та фізичне самовдосконалення. Особливо гостро ця проблема постає перед учнями старших класів, які поряд із перевантаженням шкільними предметами мають готуватися до ЗНО. Перешкоджають формуванню мотивації та позитивного ставлення до постійних занять фізичними вправами також і внутрішні фактори: відсутність потреби, шкідливі звички тощо. І, як наслідок, до закінчення школи, вченими виявлено тенденцію до збільшення кількості учнів із низьким рівнем здоров'я [1; 2; 4].

Отже, особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Як свідчить поглиблений аналіз науково-методичної літератури, окремим аспектом організації фізкультурно-оздоровчого дозвілля учнів старших класів досліджує досить велика кількість науковців [1; 2; 3; 4]. Вчені звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання. Проте питання з використання акварекреації під час дозвілля вивчені ще недостатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

Завдання роботи – вивчити стан фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку на початку педагогічного експерименту. На основі отриманих даних розробити комплексну програму фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів акварекреації.

Методи та організація дослідження. Нами було використано загальноприйняті методи, а саме: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні (констатувальний педагогічний експеримент), методи математичної статистики. Дослідження організовано й проведено на базі Дитячо-юнацької спортивної школи «Буревістник» міста Києва у 2016/2017 навчальному році. В дослідженні взяли участь 24 юнаки 16–17-річного віку, які не займаються спортом. Фізкультурно-оздоровчі заняття відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я учнів, підвищенні їхньої фізичної та розумової працездатності. Серед показників, що значною мірою обумовлюють рухову активність школярів, є фізичний розвиток. У науковій літературі термін «фізичний розвиток» роз'яснюють як процес змін форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують «фізичний стан» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (показники росту, ваги, окружність тіла, спірометрія, динамометрія) [3; 5].

Тому дослідження фізичного розвитку – одна з основних умов розробки комплексної програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації для юнаків 16-17 років.

Залежно від умов і чинників, що впливають на фізичний розвиток, він може бути високим або низьким, всебічним та гармонійним чи обмеженим і дисгармонійним. В нашій роботі фізичний розвиток досліджувався за показниками довжини та маси тіла, окружності частин тіла, розрахункових індексів.

Результати свідчать, що довжина тіла юнаків становить 172–174 см, маса – 68–71 кг (табл. 1). Відповідно до вікових стандартів ці величини перебувають у межах норми. Також віковим нормам відповідають показники окружності грудної клітки. Водночас потрібно констатувати зниження в школярів величин екскурсії грудної клітки (різниця між показниками окружності грудної клітки на вдиху та видиху). Цей показник становить 6,83 см у 16-річних і 6,72 см у 17-річних юнаків.

За результатами дослідження показники фізичного розвитку старшокласників у віковому аспекті зростають, проте дані юнаків 16-ти й 17 років статистично не відрізняються, що, очевидно, зумовлюється поступовим завершенням інтенсивного розвитку форм і функцій організму. На даний момент в системі освіти чинними є контрольні навчальні нормативи, що передбачені новими програмами з фізичної культури [3]. Але в шкільній програмі фізичного виховання вимоги до учнів 10 та 11 класів різні. Це зумовило низку проблем з відвідуванням уроків та виконанням встановлених нормативів серед юнаків.

*Таблиця 1*

**Стан фізичного розвитку старшокласників,  $Sx \pm X$**

Показник		Вік, років	
		16	17
Довжина тіла, см		172,73±1,75	174,16±1,59
Маса тіла, кг		68,53±2,43	71,27±2,64
Окружність грудної клітки, см	Спокій	84,82±1,25	85,22±1,57
	вдих	88,75±1,37	89,31±1,49
	видих	81,92±1,16	82,59±1,23

Фізична підготовленість — це результат фізичної підготовки, який був досягнутий людиною в результаті оволодіння руховими навичками, які необхідні для засвоєння певного виду діяльності [2; 3].

Для оцінювання фактичного рівня фізичної підготовленості як одного з найважливіших компонентів, ми використовували результати тестування сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості [2; 3; 5].

Рівень сили визначали за результатами підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід за 1 хв, стрибка в довжину з місця; швидкості – за результатами бігу на 100 м; спритності – за результатами човникового бігу 4x9 м; витривалості – за результатами бігу на 1500 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи.

Результати тестування засвідчують, що рівень фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку невисокий (табл. 2).

Таблиця 2

**Рівень фізичної підготовленості старшокласників,  $Sx \pm X$**

Показник	Вік, років	
	16	17
Вис на зігнутих руках, с	31,51±2,28	32,07±3,44
Стрибок у довжину з місця, см	208,74±4,86	209,67±5,17
Підтягування, кількість разів	8,43±0,78	9,54±0,82
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	37,45±1,49	42,05±1,56
Біг 1500 м, хв, с	7,45±0,21	7,32±0,19
Нахил уперед із положення сидячи, см	7,69±1,63	9,85±1,84
Біг 100 м, с	15,27±0,15	15,05 ±0,09
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,35±0,08	10,23± 0,12

Результати тестування засвідчують, що рівень розвитку сили в старшокласників дещо різний і змінюється у зв'язку з ростом і розвитком організму. Тому учні 10–11-х класів характеризуються нерівномірним розвитком силових здібностей. Результати дослідження свідчать, що школярі мають знижені показники витривалості, спритності та швидкості.

Отже, аналіз даних фізичної підготовленості як важливого показника стану соматичного здоров'я й рівня рухової активності юнаків старших класів дав підставу констатувати тенденцію до її зниження що зумовлює необхідність розробки нових форм фізкультурно-оздоровчих занять для старшокласників з метою зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня мотивації до регулярних занять та покращення показників фізичного розвитку та підготовленості.

*Література:*

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Андрєєва Олена Валеріївна: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 455 с.
2. Андрєєва О.В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах /О.В. Андрєєва, М. В.Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–37.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Вороб'єв, Г.В. Безврухня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
4. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. Б. Пальчук – Львів, 2014. – 23 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К., 2001. – 438 с.