

УДК 001.891.5/796.015.132(045)

О. А. ЧЕРНЯВСЬКА

викладач

Національна металургійна академія України

## ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

*Важливого значення при плануванні навчального матеріалу з предмету “Фізичне виховання” має початковий рівень фізичної підготовленості учнівської молоді, що поступила на навчання до професійно-технічного навчального закладу (ПТНЗ). Сучасні умови будівельної галузі висувають високі вимоги до стану здоров’я, розвитку фізичних якостей та рівня працездатності майбутніх робітників, що вимагає визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх будівельників. Стаття містить результати дослідження рівня розвитку основних рухових здібностей юнаків професійно-технічних навчальних закладів будівельного профілю, наведено результати виконання вправ, за якими визначались показники швидкості, швидко-силових якостей, сили, гнучкості, координації та витривалості.*

**Ключові слова:** учнівська молодь, професійно-технічний навчальний заклад, юнаки, фізична підготовленість, фізичні вправи.<sup>1</sup>

Сучасна система професійно-технічної освіти перебуває у стані реформування не лише за структурою але і за змістом. Багато уваги при підготовці фахівців приділяється розробці новітніх навчальних програм, зокрема з технологічних, природничо-математичних та гуманітарних дисциплін. Особливою ознакою цього процесу є переорієнтація цільових, змістовних, організаційних оцінно-результативних конструкторів на компетентнісний підхід, основна концептуальна ідея якого полягає в тому, щоб підготувати нове покоління фахівців, здатних адаптуватися до сучасних технологій виробництва, легко переходити від одного виду праці до іншого, володіти знаннями, уміннями і здібностями, необхідними для широкого кола професій та мобільного соціально-рольового орієнтування [11]. Фізичне виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів, як складова частина навчально-виховного процесу, також потребує модернізації. Під час навчання в ПТНЗ учні, крім зміцнення здоров’я і підвищення резервних можливостей організму, повинні добре опанувати багатьма руховими уміннями, підвищити рівень фізичної підготовленості, засвоїти певні методичні навички, що стануть їм у нагоді після завершення навчання.

Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури показав, що фізична підготовленість розглядається фахівцями, як результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності [1, 2]. Фізична підготовка спрямована на зміцнення та збереження здоров’я, формування тілобудови, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних здібностей – силових, швидкісних, координаційних, витривалості та гнучкості.

Розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка являє собою процес всебічного розвитку фізичних здібностей, не специфічних для тієї чи іншої професії, поєднує у собі загальний рівень знань і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, пов'язаних з фаховою або спортивною діяльністю. При цьому вона орієнтована на максимально можливу ступінь їх розвитку [9].

Рівень фізичної підготовленості є об'єктивним показником здоров'я молоді [4, 3]. Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської та учнівської молоді протягом багатьох років привертає особливу увагу науковців [5, 6, 8, 10], зокрема – визначення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, що навчається у професійно-технічних навчальних закладах будівельного профілю.

**Мета статті** – аналіз науково-методичної літератури з підвищення рівня фізичної підготовленості студентської та учнівської молоді.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді на початку навчального року нами було проведено тестування основних рухових здібностей учнів ПТНЗ. Для визначення швидкісних здібностей застосовувався біг на 100 м; для витривалості – біг 1000 м; спритність визначалась човниковим бігом 4x9 м; швидкісно-силові здібності – стрибком у довжину з місця; силова витривалість тулуба – підніманням тулуба з положення, лежачи протягом 1 хв.; сила м'язів рук – згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи; гнучкість – нахилом тулуба вперед із положення сидячи. Окрім загальної спрямованості, тестові вправи мали і професійно-прикладний характер. Дані, отримані під час тестування, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнівської молоді  
(юнаки, n = 58)**

Контрольні вправи	Показники		
	$\bar{x}$	S	V %
Біг 100 м	14,83	0,57	3,87
Біг 1000 м	4,02	0,38	9,35
Біг 4x9 м, с	10,03	0,48	4,75
Стрибок у довжину з місця, см	203,67	18,22	8,94
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	35,50	5,98	16,85
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	31,40	7,98	25,41
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,01	4,12	58,71

Аналізуючи отримані результати, можна зробити наступні висновки. Середні показники у контрольних вправах з бігу на 100 м, з бігу на 1000 м, з човникового бігу 4x9 м та стрибках у довжину свідчать про невеликі ко-

ефіцієнти варіації (в складає 3,87%, 9,35%, 4,75% та 8,94% відповідно). За результатами отриманими у вправі піднімання тулуба в сід спостерігається середня сукупність показників (в складає 16,85%). За показниками у вправах, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та нахил тулуба вперед, спостерігаються досить великі коливання в діапазоні варіації показників, що свідчить про неоднорідність обстеженої групи (в складає 25,41% і 58,71% відповідно).

Отримані результати можна порівняти з показниками фізичної підготовки їх однолітків, які навчаються на I курсі Запорізького національного технічного університету [7]. Середні показники тесту “стрибок у довжину з місця” в учнів ПТНЗ становлять 203,67 см, що на 13,72% нижче ніж у студентів, результат яких становить 236,06 см. Показники силової витривалості м’язів тулуба учнівської молоді також на 19,53% нижчі, ніж у студентів і становлять відповідно 35,50 разів і 44,12 разів, відповідно. Середні показники спритності учнів ПТНЗ становлять 10,03 сек. і також є нижчими на 7,17% за показники студентів першокурсників ЗНТУ, середні показники які у цій вправі показали результат 9,31 сек. Найбільша різниця спостерігається у показниках гнучкості, 7,01 см та 14,7 см відповідно в учнівської молоді та студентів, і становить 52,31 %. Результати аналізу показників учнівської молоді ПТНЗ, свідчать про низький рівень її фізичної підготовленості за всіма тестових вправами.

#### **Висновки.**

1. Результати тестування учнівської молоді на початку навчального року свідчать про те, що за більшістю тестових вправ учні ПТНЗ характеризуються однорідністю контингенту. Лише за показниками вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи і нахил тулуба вперед спостерігаються високі показники коефіцієнтів варіації, що свідчить про неоднорідність групи.

2. Середні показники за всіма тестовими вправами в учнівської молоді ПТНЗ значно нижчі, ніж у їх однолітків, які навчаються на першому курсі ЗНТУ.

3. На наш погляд, одним із найголовніших способів підвищення фізичної підготовленості учнівської молоді є система комплексного застосування визначення, оцінки й аналізу рухових здібностей. Це надасть можливість викладачу та учню співпрацювати на уроках фізичної культури протягом періоду навчання в ПТНЗ та отримувати об’єктивну інформацію відносно розвитку та удосконалення своїх фізичних здібностей.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у розробленні й обґрунтуванні методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності учнівської молоді у процесі фізичного виховання.

#### **Список використаної літератури**

1. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 269–272. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/>

2. Вовченко І. І. Фізична підготовленість і здоров'я молодших школярів / І. І. Вовченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 18. – С. 42-47.
3. Вовченко І. І. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу / І. І. Вовченко, Т. В. Стаднік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 8. – С. 39-41.
4. Волков В. А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. А. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
5. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36-40.
6. Дудорова Л. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів. Л. Дудорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – Вінниця : ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 64-66.
7. Корж Н. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей ЗНТУ / Наталія Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2 – С. 163-167.
8. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
9. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
10. Кутек Т. Б. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студенток, які проживають в різних екологічних зонах / Т. Б. Кутек // Молода спортивна наука України : матеріали V Всеукр. наук. конф. – Л. : ЛДІФК, 2001. – С. 47-49.
11. Радкевич В. О. Принципи модернізації професійно-технічної освіти / В. О. Радкевич // Модернізація професійної освіти і навчання : проблеми, пошуки і перспективи : зб. наук. пр. / [редкол. : В. О. Радкевич (голова) та ін.]. – К. : ІПТО НАПН України, 2011. – Вип. 1. – С. 5-17.

*Стаття надійшла до редакції 14.09.2015.*

---

**Чернявская Е. А. Определение уровня физической подготовленности учащейся молодежи**

*Большое значение при планировании учебного материала по предмету "Физическое воспитание" имеет начальный уровень физической подготовленности учащейся молодежи, поступившей на обучение в профессионально-техническое учебное заведение (ПТУЗ). Современные условия строительной отрасли предъявляют высокие требования к состоянию здоровья, развития физических качеств и уровню работоспособности будущих рабочих. В статье определены уровни физической подготовленности будущих строителей, результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся профессионально-технических учебных заведений.*

**Ключевые слова:** учащаяся молодежь, профессионально-техническое учебное заведение, юноши, физическая подготовленность, физические упражнения.

**Chernyavskaya O. Estimation of the Physical Fitness Level of the Students**

*The initial fitness of students who just entered a technical secondary school is the important issue for activities planning at the Physical Education lessons. The working conditions in the contemporary building sphere demand high requirements for the health state and the development of the good physical competences of the intend workers. Therefore, this research is devoted to the estimation of the physical fitness of the intend building workers.*

*The article analyzes scientific and methodological literature on physical education and the research results of the principle motional abilities which the male students of building technical secondary schools possess. The research was carried out on the base of Dnipropetrovsk regional centre of vocational education and Dnipropetrovsk building higher technical secondary school. The ascertaining experiment was conducted with 58 students who studied at the first and the third courses and their age range was 17-18 years. The article shows and analyzes the results obtained after performing the physical exercises which aimed at determining the indicators of quickness, quickness and power, power, flexibility, movement co-ordination and physical endurance. It is established that low level of physical preparedness of young people compared by level of physical preparedness of students.*

**Key words:** *Young people, Technical Secondary School, Male Students, Physical Fitness, Physical Exercises.*