

показників серед інших дисциплін [8, с.7–91]. Щодо вищих курсів учителів (діяли у Львові), то на них працювали навіть окремі групи для вчителів фізичної культури [2].

Висновок

Таким чином, у міжвоєнну добу на західноукраїнських землях існувала певна система організації фізичного виховання учнівської молоді в усіх типах навчальних закладів. Це забезпечувалося постійно зростаючою увагою до підготовки майбутніх учителів до викладання дисциплін фізичної культури та організації оздоровчо-спортивної роботи серед учнівської молоді, а також до підвищення кваліфікації вчителів, система якої передбачала не тільки активне залучення курсантів до занять фізичної культури, але й підготовку до її викладання.

1. Державна національна програма “Освіта. (Україна XXI століття)”. – К. : Райдуга, 1994. – 60 с.
2. Державний архів Івано-Франківської області, ф. 273, оп. 1, од. зб. 306, арк. 20.
3. Історичний погляд на осяги вчительства // Учительське Слово. – 1938. – Ч. 7. – С. 69–71.
4. Кузьмів Я. Дальтон-план у сільській школі / Я. Кузьмів // Методика і шкільна практика: Додаток до “Шлях виховання й навчання”. – 1933. – Ч. 2–3. – С. 57–61.
5. На порозі шкільної реформи // Українська Школа. – 1932. – Ч. 6–9. – С. 81–89.
6. Dziennik urzędowy Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego Rzeczypospolitej Polskiej. – Warszawa, 1930. – 55 s.
7. Kursy wakacyjne dla czynnych nauczycieli szkół powozecznych. Program kursy metodyczno-pedagogicznego. Wyd. 2. – Warszawa, 1927. – 38 s.
8. Kursy wakacyjne dla czynnych nauczycieli szkół powozecznych, i rozwój w latach organizacja od 1918 do 1922. – Warszawa, 1924. – 91 s.
9. Program nauki w państwowych seminarjach nauczycielskich. Wyd. 2 zmienione. – Warszawa, 1926 (MWiOP). – 264 s.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

УДК 796.12

ББК 74.87

Любомир Маланюк

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЧОЛОВІКІВ: ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті представлено результати емпіричного дослідження фізичної підготовленості чоловіків Прикарпаття. Експериментальна вибірка вказує на надійність та достовірність отриманого матеріалу. Визначено пріоритетні напрями покращення рівня фізичної підготовленості молодих людей.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, рухова активність.

В статье представлены результаты эмпирического исследования физической подготовленности мужчин Прикарпатья. Экспериментальная группа указывает на надежность и достоверность полученного материала. Определены приоритетные направления повышения уровня физической подготовленности молодых людей.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная активность.

In the article presents the results of empirical studies of physical fitness of men Carpathians. Experimental sample indicates the reliability and accuracy of the material. Determined priorities for improving physical fitness of young people.

Key words: physical education, physical training, motor activity.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Удосконалення рухового режиму людей працездатного віку визначається зростанням вимог до

фізичного здоров'я населення, яке зумовлене погіршенням соціально-економічних й екологічних умов на Україні. Згідно з офіційними даними, менше 1% чоловіків України перебувають у границях безпечної зони здоров'я. Значно зросла смертність чоловіків молодого та зрілого віку. Майже кожна друга смерть у світі відбувається через неінфекційне захворювання.

Серцево-судинні захворювання вважаються сьогодні найголовнішою проблемою індустріалізованих країн. У сучасному світі більшість смертей відбуваються внаслідок "хвороб цивілізації" (32 млн) і більш ніж половина з них (16,7 млн) – це результат серцево-судинних захворювань. Інфаркти та інсульти посідають перше та друге місце серед причин смертності чоловіків і жінок. На жаль, вираженість цього феномену зростає саме в Україні, де сформувалася нетипова структура смертності: третина померлих – люди працездатного віку, причому близько 80% з них – чоловіки.

Стан здоров'я населення України формується під впливом факторів способу життя, соціально-економічних, екологічних, біологічних чинників і характеризується поєднаністю патологічних проявів із різною тяжкістю та поширеністю. Єдиний вихід із ситуації, що склалася, – підвищення повсякденної рухової активності [1; 2; 3; 7].

За останні роки накопичено наукові дані, що свідчать про важливу роль регулярних фізичних вправ для повноцінного життя, збереження здоров'я, профілактики й реабілітації різних захворювань, встановлений взаємозв'язок між рівнем рухової активності й показниками здоров'я, фізичною працездатністю, визначені нормативи рухової активності для дітей різного віку, подано вербальну характеристику мінімальному, раціональному й максимальному рівням рухової активності для дорослого населення, розроблені підходи до визначення норм рухової активності для осіб похилого віку [1; 5; 10]. Разом із цим фізична підготовленість чоловіків 18–25 років вивчена недостатньо [1].

Як показують дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, оптимізація рухового режиму забезпечується при орієнтації на особливості адаптації серцево-судинної системи тих, хто займається, до навантажень різної інтенсивності, на особливості взаємозв'язку між показниками морфофункціонального статусу, фізичної працездатності, підготовленості й захворюваності [1; 5; 6; 8]. Слід відзначити неузгодженість точки зору науковців щодо режимів рухової активності, регламентації навантажень, критеріїв диференціації фізичних навантажень у заняттях оздоровчої спрямованості. Оскільки до цього часу дослідження проводили переважно з дитячим контингентом [7], особливо актуальним є наукове обґрунтування та діагностування фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років.

Мета дослідження полягала у вивченні показників фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури з питань фізичної підготовленості чоловіків, тестування; фізіологічні методи, педагогічні методи, методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь 300 чоловіків 18–25 років, студенти Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, які не займалися спортом.

Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося за допомогою батареї тестів, які в основному були рекомендовані Державними тестами фізичної підготовленості населення України [4] та Європейською радою зі спорту (EVROFIT TEST BATTERY) [9].

Результати дослідження та їх обговорення. Базовими ідеями сучасних уявлень про систему фізичного виховання в Україні є такі, які розглядають її як відкрити, демо-

кратичну і гуманістичну, що постійно розвивається та розвиває, найвищою цінністю якої є особистість з її індивідуальними особливостями [2].

Демократизація знаходить практичну реалізацію в подоланні одноманітності форм і методів фізичного виховання, у розкритті їх різноманітності та варіантності.

Гуманізація педагогічного процесу ґрунтується на врахуванні індивідуальних особливостей кожного, його наявного досвіду та рівня досягнень, інтересів і схильностей. У зв'язку з цим ефективними є принаймні два шляхи реалізації означеного, а саме: запропонувати кожній особистості індивідуальні програми, враховуючи її побажання, схильності та інтереси; створити єдиний (обов'язковий) зміст фізичного виховання, але реалізовувати його на основі принципу індивідуалізації, тобто досягати кінцевих результатів різними (індивідуальними) способами.

Сучасна наукова думка свідчить, що особливості кожної людини індивідуальні, але, враховуючи подібність за основними ознаками, їх можна об'єднати в певній сукупності [3]. Визначення таких базових ознак (критеріїв), формування на цій основі однорідних груп, вивчення їхніх особливостей у контексті спрямованості завдань фізичного виховання, розроблення на основі цього технологій і методик, що містять варіантні засоби і методи, дозволить втілити в практичну діяльність сучасні педагогічні ідеї.

Визначення критеріїв для об'єднання окремих індивідів у певні однорідні групи є сутністю диференційованого підходу у фізичному вихованні різних груп населення [5]. Урахування у виокремлених на цій основі групах індивідуальних особливостей розглядається сьогодні як один з варіантів індивідуалізації у фізичному вихованні людей 18–25 років.

Результати тестування представлені в табл. 1. Аналіз результатів тестування фізичних якостей показав, що найгірші дані в тестах на витривалість, силу та гнучкість. За тест підймання в сід незадовільні оцінки мають 37,9% чоловіків, а за нахил уперед із положення сидячи – 47,0%.

Оцінюючи загальну витривалість, незадовільні оцінки отримали 28,0% чоловіків. Відмінних результатів за цим тестом не було виявлено.

Показники загальної витривалості продемонстрували, що середній час подолання дистанції 3 000 м становив $13,25 \pm 0,05$ хв за мінімального значення 10,50 хв, а максимального – 16,30 хв, причому найкращі результати засвідчили чоловіки з вищим за середній та високим рівнями здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я ($n = 300$)

№	Показник	Рівні здоров'я			
		низький	нижчий від середнього	середній	вищий за середній і високий
1.	Біг 3000 м/хв	$13,62 \pm 0,28$ *	$13,55 \pm 0,08$ ♥	$13,08 \pm 0,07$ ♥♦	$12,41 \pm 0,09$ *♥♦
2.	Біг 100 м/с	$14,25 \pm 0,23$ *	$13,95 \pm 0,06$ ♥	$13,44 \pm 0,10$ *♥	$13,52 \pm 0,12$ *♥
3.	Човниковий біг 4x9 м/с	$9,39 \pm 0,19$	$9,39 \pm 0,05$ ♥	$9,20 \pm 0,07$ ♥	$9,18 \pm 0,07$ ♥

Продовж. табл. 1

4.	Динамометрія, кг	39,6±2,4 *	41,7±0,5 ♥	46,9±0,9 *♥♦	52,9±0,7 *♥♦
5.	Стрибок у довжину з місця, с	219,0±2,5 *	231,5±1,0 *♥	231,9±1,4 *♦	238,4±1,5 *♥♦
6.	Вис на зігнутих руках, с	49,6±3,7 *	51,5±1,4 ♥	47,2±1,9 ♦	65,6±3,4 *♥♦
7.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	32,0±1,2 *	35,7±0,6 *♥	30,7±0,6 ♥♦	41,0±1,2 *♥♦
8.	Підіймання тулуба в сід за 1 хв, разів	41,8±1,4 *	45,7±0,5 *♥	46,0±0,6 *♦	53,3±0,6 *♥♦
9.	Нахил тулуба вперед, см	12,8±0,7	13,4±0,2 ♥	12,0±0,2 ♥♦	13,2±0,3 ♦

Примітка:

- 1) * – достовірні зміни між групами з низьким та іншими рівнями фізичного здоров'я;
- 2) ♥ – достовірні зміни між групами з нижче середнього та іншими рівнями фізичного здоров'я;
- 3) ♦ – достовірні зміни між групами із середнім та іншими рівнями фізичного здоров'я.

Достовірність розходжень виявлена між групами з вищим за середній і високим рівнями здоров'я та іншими групами.

Швидкісні якості оцінювалися за допомогою такого тесту, як біг на 100 м. Час подолання цієї дистанції досліджуваною групою чоловіків складав у середньому 13,77±0,05 с. Мінімальне та максимальне значення часу подолання дистанції становило 11,8 та 15,9 с відповідно. Достовірна відмінність спостерігалася лише у групах з низьким і середнім рівнями фізичного здоров'я.

Спритність вивчалась за допомогою човникового бігу 4 x 9 м. Як видно з таблиці, результати в різних групах незначно різнилися. Достовірна відмінність між показниками в чоловіків з різним рівнем фізичного здоров'я виявлена між особами з нижчим від середнього, середнім і високим рівнями фізичної підготовленості.

Максимальна сила м'язів кисті досліджувалась за показниками кистьової динамометрії, а вибухова сила м'язів ніг за результатами стрибка в довжину з місця. Дані кистьової динамометрії сильнішої руки знаходилися в межах від 30 до 68 кг. Серед чоловіків з вище середнього та високим рівнями здоров'я відмічено найвищі результати кистьової динамометрії 52,9±0,7 кг, зі зниженням рівня здоров'я відбувався спад показників. Достовірна відмінність простежувалася в усіх групах, за винятком низького і нижчого від середнього рівнів здоров'я.

За результатами стрибка в довжину з місця виявлено, що найгірші показники мали чоловіки з низьким та нижчим від середнього рівнями здоров'я. Найменший зафіксований результат складав 140 см, причому був продемонстрований представником з низьким рівнем здоров'я, а максимальний – 265 см, який виконав чоловік із середнім рівнем. Достовірні відмінності спостерігалися у представників груп низького, нижче від середнього, з високим рівнем здоров'я.

Силова витривалість рук вимірювалася за допомогою вису на зігнутих руках і згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Так, встановлено, що середній результат у висі на перекладині складав 52,5±1,1 с, найгірший – продемонстрували чоловіки із середнім рівнем фізичного здоров'я. Результати тесту значно варіювали у представників однієї групи здоров'я. Достовірні відмінності спостерігалися між групами з вищим за середній та високим рівнями здоров'я з представниками всіх інших груп ($P < 0,05$).

Середні значення виконання тесту згинання-розгинання рук в упорі лежачи становили $35,0 \pm 0,4$ рази. Найкращі результати були продемонстровані чоловіками з вищим за середній та високим рівнями фізичного здоров'я. Достовірні відмінності, як і в попередньому тесті, спостерігалися між групами з вищим за середній та високим рівнями здоров'я з представниками всіх інших груп ($P < 0,05$).

Сила та силова витривалість тулуба визначалися за допомогою тесту підймання тулуба в сід за хвилину з положення лежачи. Середній результат був представлений показником $46,8 \pm 0,4$ рази. З покращенням рівня здоров'я спостерігалось лінійне зростання результату тесту. Достовірні відмінності відстежені між групами з вищим за середній та високим рівнями здоров'я і представниками всіх інших груп ($P < 0,05$). Достовірних розбіжностей між іншими групами виявлено не було.

Взаємозв'язку між гнучкістю хребта та рівнем соматичного здоров'я чоловіків 18–25 років також не було встановлено. Між групами чоловіків з різним рівнем фізичного здоров'я не виявлено достовірних відмінностей у показнику, що вивчався.

У цілому незадовільну фізичну підготовленість мають більше половини досліджуваних осіб, причому найгірші показники зафіксовані в тестах для оцінювання загальної витривалості, сили (у тестах на згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, підймання тулуба в сід). Чим вищий рівень фізичного здоров'я досліджуваних чоловіків, тим вищий загальний рівень фізичної підготовленості.

Висновок

Таким чином, аналіз фізичної підготовленості чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я виявив зниження результативності таких рухових якостей: загальної витривалості, максимальної сили, швидкісної сили, силової витривалості рук і тулуба з погіршенням стану здоров'я.

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г. Л. – С.Пб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 226 с.
4. Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України / [за ред. М. Д. Зубалія] ; Державний комітет України з фіз. культури і спорту. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – К., 1997. – 36 с.
5. Иващенко Л. Я. Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20–59 лет с малоподвижным образом жизни : дис. ... доктора пед. наук / Л. Я. Иващенко. – К., 1986. – 32 с.
6. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 155 с.
7. Масауд Р. Режимы рухової активності як основа корекції фізичного стану молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Р. Масауд. – К., 1998. – 20 с.
8. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / І. М. Ріпак. – Л., 2003. – 20 с.
9. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. [для викладачів фіз. вих. вищих навч. закладів] / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДПУ, 2003. – 123 с.
10. Andersen L. Habitual Physical activity and Health / L. Andersen, R. Masironi. – Copen-hagen : [s. n.], 1978. – 198 p.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.