

Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон)

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я та фізична підготовленість молоді допризовного віку є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Проте майже 90 % молоді мають відхилення у стані здоров'я та 50 % юнаків мають незадовільну фізичну підготовленість [1]. Результати досліджень також свідчать, що низький рівень фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку сьогодні зріз утримі, що негативно впливає на результати допризовної підготовки взагалі.

Підвищення фізичної підготовленості й ефективності занять з фізичної підготовки допризовної молоді – одне з пріоритетних завдань, що постає перед вчителем фізичного виховання на сучасному етапі розвитку суспільства.

У літературі наведені дані про стан здоров'я допризовної молоді [2; 3], а інформації та даних щодо показників фізичної підготовленості юнаків допризовного віку різних регіонів України недостатньо [4; 5].

Завдання дослідження

1. На основі протокольних даних визначити показники фізичної підготовленості юнаків допризовного віку різних регіонів України.

2. Провести порівняльну характеристику показників фізичної підготовленості юнаків допризовного віку Центрального регіону України, м. Запоріжжя та Волинської області.

У зв'язку з підвищенням вимог до рівня фізичної підготовленості допризовної молоді України ми проаналізували і дали оцінку відповідності належного рівня фізичної підготовленості юнаків Центрального регіону, м. Запоріжжя та Волинської області, що і було метою нашого дослідження.

Методи та організація дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, аналіз протоколів Всеукраїнських спартакіад серед допризовної молоді України із фізичної підготовки, аналіз програм з фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів і програм допризовної підготовки молоді України, методи математичної статистики.

Фізичну підготовленість юнаків допризовного віку збірних команд м. Запоріжжя, Центрального регіону країни та Волинської області визначали за протокольними даними показників з 21 області України.

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами аналізу фізичної підготовленості юнаків допризовного віку ми провели порівняльну характеристику показників юнаків допризовного віку м. Запоріжжя та Волинської області (збірні команди, учасники Спартакіади серед допризовної молоді України).

У результаті дослідження з'ясовано, що показники Запорізької та Волинської областей з бігу на 100 м, метання гранати, стрільби не мали статично вірогідних відмінностей; в показниках у підтягуванні та смузі перешкод була відмічена тенденція до вірогідності результатів (див. табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості допризовної молоді Волинської та Запорізької областей
($M \pm m$, t)

№ з/п	Показник фізичної підготовленості	Юнаки допризовного віку Волині	Юнаки допризовного віку Запоріжжя	Достовірність (t)
1	Біг на 100 м, с	12,8 ± 0,30	12,51 ± 0,12	0,68
2	Підтягування на перекладині, кількість разів	136,4 ± 2,57	18,1 ± 1,06	1,69
3	Смуга перешкод, хв	1,76,4 ± 0,076	1,59,9 ± 0,104	1,28
4	Метання гранати Ф-1, м	50,3 ± 3,28	51,62 ± 1,35	0,37
5	Стрільба з АКМ, бали	54,7 ± 10,4	51,6 ± 8,31	0,23
6.	Плавання 50 м, вільним стилем, с	42,6 ± 1,78	32,18 ± 1,11*	4,95
7	Біг на 3000 м, хв	10,8 ± 0,12	11,04 ± 0,52	0,45

* Статистично вірогідні відмінності.

Кращий результат мали юнаки Запорізької області з плавання, ніж допризовна молодь Волині ($t = 4,95$).

Порівняння нами отриманих результатів фізичної підготовленості юнаків допризовного віку Запорізької області з аналогічними показниками юнаків із Вінницької, Чернігівської, Житомирської, Хмельницької областей України свідчить, що юнаки Запоріжжя за такими показниками, як біг на 100 м, метання гранати, плавання 50 м, перевищують дані юнаків Центрального регіону (винятком є результати на силу та стрільба).

У двох показниках (смуга перешкод та біг на 3000 м) були наявні тенденції до вірогідності в показниках (див. табл. 1).

Порівняльна характеристика даних фізичної підготовленості допризовників з Волинської області, засвідчила, що в 2-х показниках (з плавання та бігу на 3000 м) вони мали достовірно більш низькі результати, ніж юнаки Центрального регіону (див. табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика фізичної підготовленості юнаків допризовного віку м. Запоріжжя, Волині та Центрального регіону України ($M \pm m$, t)

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Юнаки допризовного віку Волині	Юнаки допризовного віку Центрального регіону України	Юнаки допризовного віку м. Запоріжжя	Достовірність (t)	
					t ₁	t ₂
1	Біг на 100 м, с	12,8 ± 0,30	13,37 ± 0,13	12,51 ± 0,12*	1,73	4,8
2	Підтягування на перекладині, кількість разів	13,4 ± 2,57	19,28 ± 2,03	89,1 ± 1,06	1,80	0,51
3	Смуга перешкод, хв,с	1,76,4 ± 0,08	1,84,0 ± 0,09	1,59,9 ± 0,10	0,63	1,79
4	Метання гранати Ф-1, м	50,3 ± 3,28	45,58 ± 1,48	51,62 ± 1,35*	1,31	3,02
5	Стрільба з АКМ, бали	54,7 ± 10,4	50,42 ± 9,9	51,6 ± 8,31	0,30	0,06
6	Плавання 50 м, вільним стилем, с	42,6 ± 1,78	35,6 ± 0,92*	32,18 ± 1,11*	3,5	2,37
7	Біг на 3000 м, хв	10,8 ± 0,12	10,08 ± 0,17*	11,04 ± 0,52	3,43	1,74

* Статистично вірогідні відмінності.

Визначаючи рівень відповідності показників фізичної підготовленості учнів 11-х класів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя нормативним вимогам щодо допризовної підготовки юнаків, слід зазначити, що результати тестів на силу та витривалість були нижчими і відповідали початковому рівню шкільної програми.

Отже, аналіз показників учнів 11-х класів засвідчив, що фізична підготовленість не відповідає сучасним вимогам програми допризовної підготовки і вказує на необхідність суттєвого підвищення їхньої фізичної підготовленості.

Висновки

1. Показники фізичної підготовленості юнаків допризовного віку Запорізької та Волинської областей (збірні команди) не мали достовірних розбіжностей, за винятком результатів з плавання на 50 м вільним стилем ($t = 4,95$).

2. Порівняльний аналіз показників юнаків допризовного віку Волинської області та Центрального регіону України засвідчив, що в цих показниках не було вірогідних відмінностей, за винятком плавання 50 м та бігу на 3000 м; юнаки Запорізької області мали кращі вірогідні результати в трьох тестах (біг на 100 м, метання гранати та плавання).

3. Фізична підготовленість юнаків 11-х класів Запорізької області не відповідає сучасним вимогам допризовної підготовки.

Література

1. Іваськів С. В., Бучок О. М., Золочивський В. В. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості школярів допризовного віку // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.– Луцьк, 1999.– С. 372–376.
2. Мазурчук О. Стан здоров'я допризовної молоді // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.– Луцьк, 2005.– С. 283–286.
3. Раевский Р. Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути её решения на пороге XXI века // Физ. культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ.– Минск: Тесей, 1999.– С. 20–24.
4. Чиженок Т. М. Порівняльна характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл різних регіонів України // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації.– К.; Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001.– С. 421–426.
5. Чиженок Т. М. Характеристика фізичної підготовленості юнаків м. Запоріжжя та допризовної молоді України // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації.– Вінниця, 2006.– С. 182–185.

Анотації

Проведено аналіз показників фізичної підготовленості юнаків допризовного віку м. Запоріжжя, Волині та Центрального регіону України, а також проведена порівняльна характеристика результатів Всеукраїнської спартакиади допризовної молоді України.

Ключові слова: *фізична підготовленість, юнаки допризовного віку.*

Проведён анализ показателей физической подготовленности юношей допризывного возраста г. Запорожья, Волини и Центрального региона Украины, а также дана сравнительная характеристика результатов Всеукраинской спартакиады допризывной молодежи.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, юноши допризывного возраста.*

The analysis of indexes of physical preparedness of youths of pre-conscription age of Zaporozhia, Volini and Central region of Ukraine is conducted. The comparative analysis of physical preparedness testifies, whatever physical preparedness of youths of general schools answers the modern requirements of pre-conscription young people.

Key words: *physical preparedness, youths of pre-conscription age.*