

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК: 371.26:796

Вадим Щирба  
mara99@meta.ua

## Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

### Анотації:

Актуальність дослідження зумовлена потребою в покращенні системи фізичної підготовки у військових ліцеях. Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості учнів Ліцею-інтернату № 23 «Кадетський корпус» міста Києва з посиленою військово-фізичною підготовкою за Т. Ю. Круцевич (2005). Результати роботи. Середній показник індексу Руф'є складає  $8,23 \pm 3,26$  ум. од., індексу витривалості –  $2,22 \pm 0,22$  ум. од., індексу швидкості –  $3,81 \pm 0,27$  ум. од., силового індексу –  $72,90 \pm 19,42$  ум. од., швидкісно-силового індексу –  $1,2 \pm 0,12$  ум. од. Загальний бал експрес оцінки рівня фізичної підготовленості учнів Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою складає 13 балів, що відповідає вищому за середній рівню. Найсильнішим показником у фізичній підготовленості, згідно з проведеним нами дослідженням, складає силовий індекс 4 бали, на другій сходинці – швидкісно-силовий індекс – 3 бали, індекс витривалості, швидкості та Руф'є перебувають у межах середнього рівня.

**Вадим Щирба. Оценка физической подготовленности учеников лицеев с усиленной военно-физической подготовкой.** Актуальность исследования обусловлена необходимостью в улучшении системы физической подготовки в военных лицеях. Цель исследования – определить уровень физической подготовленности учащихся лицея-интерната № 23 «Кадетский корпус» города Киева с усиленной военно-физической подготовкой по Т. Ю. Круцевич (2005). Результаты работы. Средний показатель индекса Руфье составляет  $8,23 \pm 3,26$  у. е., индекса выносливости –  $2,22 \pm 0,22$  у. е., индекса скорости –  $3,81 \pm 0,27$  у. е., силового индекса –  $72,90 \pm 19,42$  у. е., скоростно-силового индекса –  $1,2 \pm 0,12$  у. е. Общий балл экспресс-оценки уровня физической подготовленности учеников Лицея с усиленной военно-физической подготовкой составляет 13 баллов, что соответствует выше среднему уровню. Уровень ФП кадетов находится на достаточно серьезном и положительном уровне, если сравнить со среднестатистическими показателями ФП юношей 15 лет, где ситуация складывается не лучшим образом. Сильнейшим показателем в физической подготовленности, согласно проведенного нами исследования, есть силовой индекс – 4 балла, на втором месте – скоростно-силовой индекс – 3 балла, индекс выносливости, скорости и Руфье пребывали в пределах среднего уровня.

**Vadim Shchyrba. Evaluation of Physical Preparation of Students from Lyceums for Intensive Military and Physical Training.** The actuality of researching, is predetermined by necessity of improving Physical Education system in the military lyceums. The aim of researching is to determine the level of the lyceum boarding school № 23 “Cadet Corps” in Kyiv with intensified physical and military preparation by T. U. Krutsevych (2005). The average indicator of the Rufue index –  $8,23 \pm 3,26$  s.u., persistence index –  $2,22 \pm 0,22$  s.u., index of speed –  $3,81 \pm 0,27$  s.u., power index –  $72,90 \pm 19,42$  s.u., speed-power index  $1,2 \pm 0,12$  s.u. The general mark of express evaluating of level of physical preparation of pupils of the lyceums boarding school with in intensive physical and military preparation is 13 which corresponds to the higher level. The strongest indicator of physical preparation according to research by us is the power index – 4 points, the second step is speed-power index – 3 points, the index of persistence, speed and Rufue are within the average.

**Ключові слова:**

*фізичне виховання, здоров'я, физическое воспитание, здоровье, physical education, health, assessment, индекс, фізична підготовка, оценка, индекс, физическая подготовка, lenність.*

---

**Вступ.** На сьогодні на теренах нашої держави збільшилася кількість (з одного до двадцяти двох) загальноосвітніх навчальних закладів нового типу – ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Водночас їх аналоги функціонували, починаючи ще з XVIII ст., причому одне з провідних місць у формуванні особистості учнів займало фізичне виховання оздоровчого змісту.

Та, на жаль, нерозв'язаним залишається питання розроблення технології фізичного виховання у військових ліцеях, що відзначається оздоровчою спрямованістю. Потреба такої технології зумовлена, передусім, можливістю зменшити частку експромтів учителів і гарантовано досягти запланованого результату [4].

У системі фізичного виховання юнаків особливе місце займає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкості, на думку багатьох дослідників, позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я молодого покоління, а особливо тієї молоді, яка хоче присвятити своє життя військовій справі. Організація фізичної підготовки в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою повинна відповідати нормативній законодавчій базі України, але водночас потребує вдосконалення та розвитку. Згідно із Законом України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» (глава II, стаття 8), підготовка громадян України до військової служби передбачає патріотичне виховання, допризовну підготовку, підготовку призовників із військово-технічних спеціальностей, підготовку у військових оркестрах, військових ліцеях і ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою, підготовку до вступу у вищі військові навчальні заклади та військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів, військову підготовку у вищих навчальних закладах за програмою підготовки офіцерів запасу, фізичну підготовку, лікувально-оздоровчу роботу, підвищення рівня освітньої підготовки, вивчення державної мови [1].

Одне з головних завдань фізичного виховання юнаків 15–17 років, які навчаються в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою [9], – досягнення ними наприкінці навчання високого рівня фізичного стану

Фізична підготовленість – результат фізичної активності людини, її інтегральний показник, оскільки під час виконання фізичних вправ взаємодіють практично всі органи й системи організму. Добираючи спеціальні вправи-тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат фізичної вправи. Уключаючи відповідні вправи до оздоровчих і тренувальних занять, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи рівень їхнього функціонування, а отже, і рівень здоров'я [5].

Водночас потрібна експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості учнів, оскільки це дає змогу вдосконалювати методику диференційованого підходу, розробляти індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять, а також за величиною й спрямованістю зрушень у фізичній підготовленості, коригувати педагогічний процес [5].

За даними науковці (О. І. Камаєв, 2003; Ю. А. Бородін, 2004; Ю. С. Фіногенов, 2005; С. І. Глазунов, 2007), у більшості ліцеїстів спостерігають низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей. Недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями ліцею військово-професійними навичками, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень і, зокрема, до умов майбутнього військово-професійного навчання (Б. В. Єндальцев, 1994; В. Ф. Киричук, Н. Г. Коршевер, 1997; О. І. Камаєв, 2000) [2].

Л. Балущка (2014) у своєму дослідженні повідомляє, що рівень фізичної підготовленості оцінюється як середній. Для покращення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей [2].

Учені вивчають стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я школярів, звертають увагу на потребу їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання. Проте особливості фізичної підготовленості учнів старших класів, які займаються за новою навчальною програмою (автор Т. Ю. Круцевич зі співав, 2010 р.), головне питання якої – покращення здоров'я

---

школярів засобами фізичного виховання й перегляд нормативів оцінювання рівня фізичної підготовленості, ще недостатньо вивчені, що й зумовило вибір теми роботи [3].

Проведені різними науковцями дослідження не вичерпують проблему вивчення фізичної підготовленості школярів, ставлять низку запитань, які стосуються формування рівня фізичної підготовленості та її покращення. Тому, проаналізувавши літературні джерела та провівши власні спостереження, бачимо, що вибрана нами тема є актуальною.

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості учнів Лицею-інтернату № 23 «Кадетський корпус» міста Києва із посиленою військово-фізичною підготовкою за Т. Ю. Круцевич (2005).

**Матеріал і методи дослідження** – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні (констатувальний педагогічний експеримент), методи математичної статистики, антропометричні вимірювання, методика оцінки ФП за Т. Ю. Круцевич (2005).

**Результати дослідження. Дискусія.** На базі Лицею-інтернату № 23 «Кадетський корпус» міста Києва проведено дослідження, у якому взяли участь 28 кадетів 9-х класів, які належать до основної медичної групи. Дослідження проводили на початку навчального року, протягом вересня-місяця. Для тестування рухових здібностей використано Державні тести.

Нам відомо, що їх достатньо гостро розкритикували в сучасній літературі, але ж на заміну цим тестом не запропоновано якогось іншого способу, який би враховував усі побажання та вимоги й давав змогу визначати слабкі місця у ФП, орієнтувати на виконання індивідуальних норм ФП, які б забезпечували високий рівень фізичного здоров'я тощо [7].

Для розрахунку індексів ми визначили антропометричні показники довжини та маси тіла. Результати засвідчили, що середня довжини тіла складає 171 см, а маса тіла – 62,05 кг. Відповідно до вікових стандартів, ці показники перебувають у межах норми.

Обробивши дані нашого дослідження та проаналізувавши отримані результати, ми склали відсоткове співвідношення індексів. Нижче представлено показники індексу Руф'є, витривалості, швидкості, сили й швидкісно-силового індексу, які отримано під час планових тестувань і подальшої обробки результатів.

Аналіз результатів індексу Руф'є свідчить, що лише 7 % досліджуваних мають високий рівень функцій серцево-судинної системи, що вказує на нормальну соматичну роботу та високий рівень працездатності серцевого м'яза під час застосування великих фізичних навантажень на організм, 28 % – перебуває в межах вищого за середній рівня і 36 % мають середній рівень, що відповідає лише задовільному рівню отриманого показника, 25 % – перебувають у межах нижчого за середній рівня, а низький рівень індексу виявлено в 4 % досліджуваних (рис. 1).

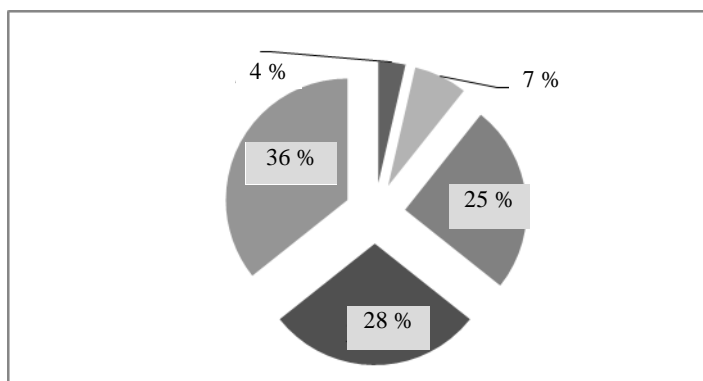
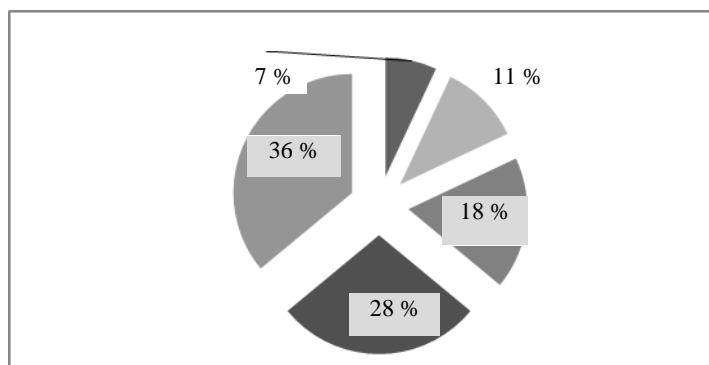


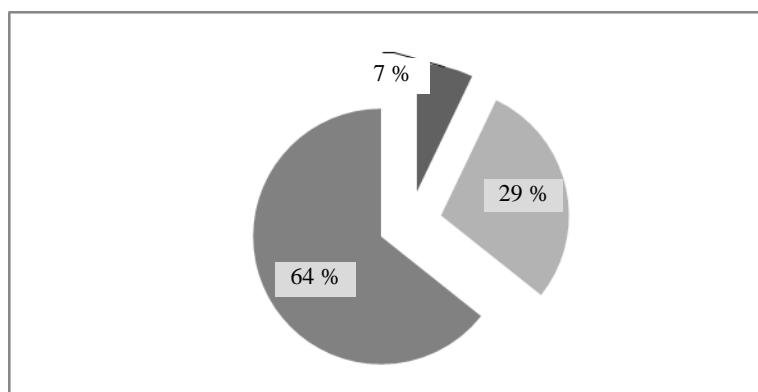
Рис. 1. Відсоткове співвідношення оцінки індексу Руф'є

Отримані показники індексу витривалості свідчать про те, що високий рівень індексу виявлено лише в 11 % досліджуваних та у 28 % осіб – на вищому за середній рівні. Тому можна впевнено констатувати, що досліджувані здатні підтримувати велику інтенсивність фізичного навантаження на організм, середній рівень показали 36 % осіб, нижчий за середній – 18 % осіб, низький – у 7 % кадетів, що підтверджує потребу покращення такої фізичної якості, як витривалість (рис. 2).



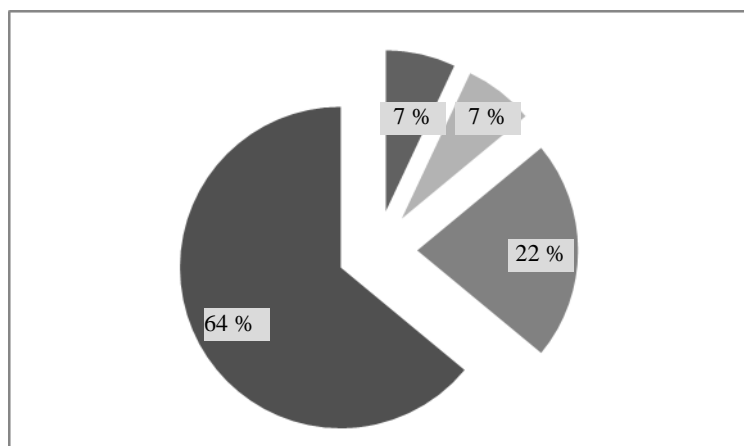
**Рис. 2.** Відсоткове співвідношення оцінки індексу витривалості

Величини індексу швидкості свідчать, що 29 % досліджуваних опинилися на вищому за середній рівні, 64 % осіб – на середньому рівні і 7 % нижчому за середній, що свідчить про низький рівень їхнього фізичного стану. На жаль, у розрахунках не виявлено високого рівня швидкісного індексу (рис. 3).



**Рис. 3.** Відсоткове співвідношення оцінки індексу швидкості

Також виявлено середні показники результатів силового індексу, що визначають рівень розвитку сили певних груп м'язів до власної ваги тіла. Проаналізувавши показники цього індексу, можна зазначити, що 64 % досліджуваних мають високий рівень індексу сили. Якщо говорити про вищий за середній рівень, то до нього потрапили 7 % досліджуваних. Окрім середнього рівня, який має 22 % осіб, виявлено й низький рівень (7 % респондентів) (рис. 4).



**Рис. 4.** Відсоткове співвідношення оцінки силового індексу

Нижченаведені дані швидкісно-силового індексу свідчать, що високий рівень простежено в 36 % досліджуваних і 29 % осіб, за даними індексу, розташовувалися в межах вищого за середній рівня, що

вказує на високий рівень функціональних можливостей організму як важливого показника фізичного стану; середній рівень був у 25 % досліджуваного контингенту, нижчий за середній, – 11 %. Нами не виявлено жодного юнака, який би мав низький рівень швидкісно-силового індексу (рис. 5).

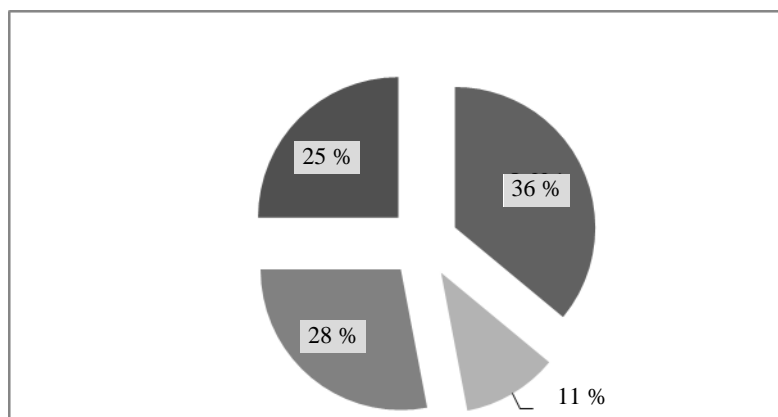


Рис. 5. Відсоткове співвідношення оцінки швидкісно-силового індексу

Загальні результатами цього дослідження засвідчили, що 7 % досліджуваних мають високий, 61 % юнаків – вищий за середній і 32 % – середній рівні фізичної підготовленості; нижчого за середній та низького рівнів не виявлено (рис. 6).

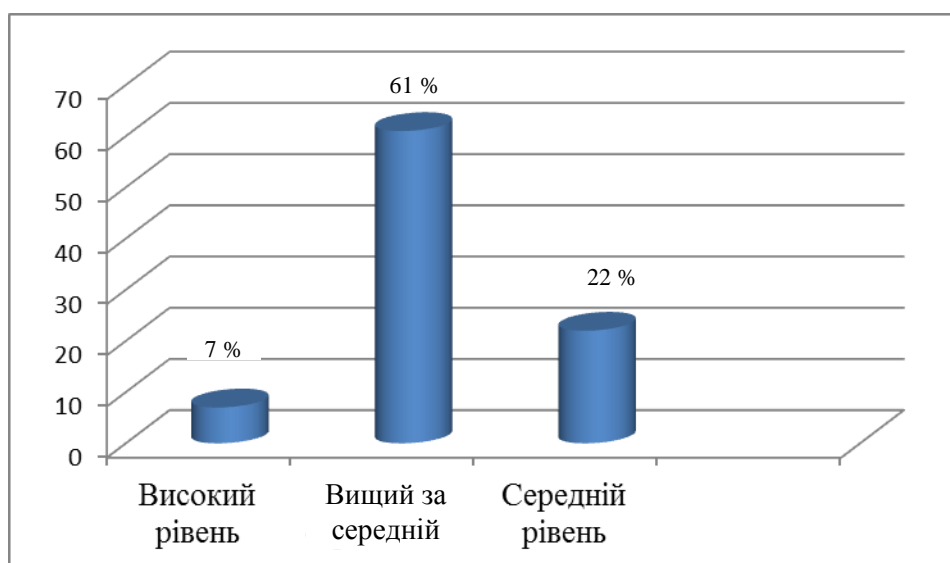


Рис. 6. Діаграма рівня соматичного здоров'я ліцеїстів

Отже, за результатами нашого дослідження, середній показник індексу Руф'є в досліджуваного контингенту склав  $8,23 \pm 3,26$  ум. од., індексу витривалості –  $2,22 \pm 0,22$  ум. од., індексу швидкості –  $3,81 \pm 0,27$  ум. од., силового індексу –  $72,90 \pm 19,42$  ум. од., швидкісно-силового –  $1,2 \pm 0,12$  ум. од. (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка індексів фізичної підготовленості учнів Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (n=28)**

Індекс	X – сер.	Рівень
Індекс Руф'є	$8,23 \pm 3,26$	Середній
Індекс витривалості	$2,22 \pm 0,22$	Середній
Індекс швидкості	$3,81 \pm 0,27$	Середній
Силовий індекс	$72,90 \pm 19,42$	Високий
Швидкісно-силовий індекс	$1,2 \pm 0,12$	Вищий за середній

Отже, отримавши, проаналізувавши та порівнявши середньостатистичні значення всіх індексів, можна стверджувати, що показники індивідуального соматичного здоров'я за індексами обстежуваного контингенту є задовільними.

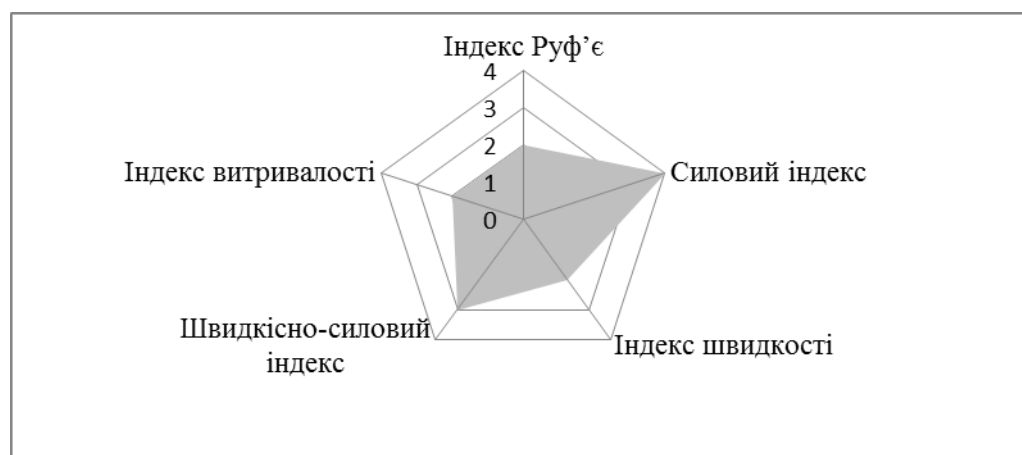
Загальний бал експрес-оцінки рівня фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою складав 13 балів, що відповідає вищому за середній рівню (табл. 2).

Таблиця 2

**Експрес оцінка рівня фізичної підготовленості учнів Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою**

Показник	Рівень (оцінка)
Індекс Руф'є	2
Індекс витривалості	2
Індекс швидкості	2
Силовий індекс	4
Швидкісно-силовий індекс	3
<b>Сума, балів</b>	<b>13</b>

За результатами ранжування показників фізичної підготовленості, згідно з проведеним нами дослідженням, першу сходинку посів силовий індекс – 4 бали, на другій позиції – швидкісно-силовий індекс (3 бали), індекс витривалості, швидкості та Руф'є – у межах середнього рівня (рис. 7).



*Рис. 7. Профіль фізичної підготовленості кадета-дев'ятикласника*

На нашу думку, основним стимулом для покращення результатів із розвитку фізичної підготовленості може стати розробка системи класних рейтингів та рейтингів школи з фізичної підготовленості учнів, що дасть змогу не лише підвищити результати, а й стимулювати ліцеїстів із різними рівнями розвитку фізичної підготовленості до покращення власних результатів та тим самим спонукатиме їх більше часу приділяти самостійним заняттям фізичною культурою й спортом, а також допомагатиме батькам спостерігати за змінами результатів.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Загальний рівень фізичної підготовленості кадетів 9-х класів оцінюється як «вищий за середній». Аналіз даних фізичної підготовленості як дуже важливого показника здоров'я підростаючого покоління та рухової активності засвідчив, що потрібно шукати альтернативу, вносити корективи в процес фізичного виховання, розробляти більш актуальні методи навчання й виховання та видозмінювати систему оцінювання, яка, на жаль, не відповідає чинній системі фізичного виховання. Адже якщо порівняти показники фізичної підготовленості та системи оцінювання деяких досліджуваних, то можна простежити, що оцінка не завжди об'єктивна й не відповідає рівню учня. Антропометрія деяких досліджуваних не дає їм змогу складати орієнтовні навчальні нормативи на високому рівні, хоча показники фізичної підготовленості в них перебувають на високому рівні, тому потрібна експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості школярів, яка б вирішила низку суперечливих питань щодо системи оцінювання.

*Джерела та література*

1. Закон України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» від 25.03.92 [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради. – № 27. – 386 с. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>
2. Балущка Л. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою / Людмила Балущка // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 3–6.
3. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4. – С. 79–82.
4. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько // Слагаемые педагогической технологии. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев // Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев : НУФВСУ, 2005. – 195 с.
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 230 с.
7. Кулик І. Г. Особливості фізичної підготовленості юнаків-першокурсників / І. Г. Кулик // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 3. – С. 101–104.
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда // Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – Москва : Сов. спорт, 2004. – С. 185.
9. Фізична культура : експериментальна прогн. Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / за ред. Г. А. Єдинака. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 54 с.

*References*

1. Zakon Ukrainy "Pro zahalnyi viiskovyi obov'iazok i viiskovu sluzhbu" vid 25.03.92 [Elektronnyi resurs] // Vidomosti Verkhovnoi Rady № 27 – 386 s. – Rezhym dostupu : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>
2. Balushka L. Riven fizychnoi pidhotovlenosti uchniv litseiu z pohlyblenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu / Liudmyla Balushka // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / za zah. red. Ye. Prystupy. – L., 2014. – Vyp.18, t. 2. – S. 3–6.
3. Dykyi O. Stan fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshoho shkilnoho viku / O. Dykyi // Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. – 2015. – № 4. – S. 79–82
4. Bepalko V. P. Slahaemye pedahohycheskoi tekhnolohyy / Bepalko V. P. // Slahaemye pedahohycheskoi tekhnolohyy – M. : Pedahohyka, 1989. – 192 s.
5. Krutsevych T. Yu., Vorobev M. Y. Kontrol v fizycheskom vospytanyy detei, podrostkov y yunoshei / T. Yu. Krutsevych, M. Y. Vorobev // Vorobev M. Y. Kontrol v fizycheskom vospytanyy detei, podrostkov y yunoshei – Kyev : NUFVSU, 2005. – 195 s.
6. Krutsevych T. Yu. Metody yssledovanyia yndyvduialnoho zdorovia detei y podrostkov v protsesse fizycheskoho vospytanyia / T. Yu. Krutsevych. – K. : Olymp. lyt., 1999. – 230 s.
7. Kulyk I. H. Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti yunakiv-pershokursnykiv / I. H. Kulyk // Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu . – 2008. - № 3. – S. 101-104. – Bibliohr. : 10 nazv. – ukr.
8. Landa B. Kh. Metodyka kompleksnoi otsenky fizycheskoho razvytyia y fizycheskoi podhotovlennosti / B. Kh. Landa // Metodyka kompleksnoi otsenky fizycheskoho razvytyia y fizycheskoi podhotovlennosti - Moskva: Sovetskyi sport. – 2004. – s. 185.
9. Fizychna kultura : eksperymentalna prohrama Kamianets-Podilskoho litseiu z posylenoiu viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu / za red. H. A. Yedynaka. – Kamianets-Podilskiy, 2004. – 54 s.

**Інформація про авторів:**

**Вадим Щирба;** <http://orcid.org/0000-0002-0030-5096>; [mar99@meta.ua](mailto:mar99@meta.ua); Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. С. Дем'янчука; вул. Дубенська, 21, м. Рівне, 35670, Україна.

**Information about the Authors:**

**Vadym Shchyrb**; <http://orcid.org/0000-0002-0030-5096>; [mar99@meta.ua](mailto:mar99@meta.ua); International University of Economics and Humanities named after academician Stepan Demianchuk in Rivne; Dubinska street, 21, Rivne, 35670, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 30.11.2016 р.