

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).19

Рихаль В.І.

канд.фіз.вих і спорту, викладач кафедра теорії і методики фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Гук Г.І.

викладач кафедра теорії і методики фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,

Гарбар Д.О.

тренер ДЮСШ,

Дмитрів Р.Л.

викладач кафедри ФВ

Українська академія друкарства

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Соціальний прогрес українського суспільства безпосередньо залежить від здоров'я населення, а перспективи його розвитку – від здоров'я підостаючого покоління, особливо дітей шкільного віку. Оскільки шкільний вік є найбільш сприятливим для формування навичок здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я, бажання зберігати та підвищити його рівень продовж подальшого життя. На жаль, останнім часом рівень фізичного здоров'я дітей та підлітків неухильно погіршується. Питаннями підвищення фізичного розвитку та корекції фізичного здоров'я дітей різного віку за рахунок впровадження в процес фізичного виховання інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання. Сучасні умови життя висувають високі вимоги до фізичного здоров'я та захисних можливостей організму людини. В статті описано показники фізичного здоров'я школярів середнього шкільного віку.

Ключові слова: фізичне здоров'я, учні, середній шкільний вік.

Rykhail V., Huk H., Garbar D., Dmytriv R. Indicators of physical health of middle school age. The social progress of Ukrainian society directly depends on the health of the population, and the prospects for its development depend on the health of the younger generation, especially school-age children. Since school age is the most favorable for the formation of healthy lifestyle skills, a conscious attitude to one's health, the desire to maintain and improve its level throughout later life. Unfortunately, the level of physical health of children and adolescents has been steadily deteriorating recently. Issues of increasing physical development and correcting the physical health of children of different ages due to the introduction of innovative means, methods and forms of physical education into the process of physical education. Modern living conditions place high demands on physical health and protective capabilities of the human body. The article describes indicators of physical health of middle school children.

The analysis of the data of the primary study of students of the main groups revealed an average level of physical health among childrens of 6th grades and lower than average among childrens of 7–8th grades. In terms of age, it was established that mostly the scores of 8th graders are significantly higher than the results of 6th and 7th graders ($p < 0.05–0.001$). An exception is the indicators of the level of development of strength, speed and speed endurance of the muscles of the back and abdominal press, according to which the results of the 8th grade students are significantly lower than the data of the 6th and 7th grade students ($p < 0.001$). In terms of gender, it was found that the boys' performance is better than the girls', but it is mostly not reliable ($p > 0.05$). An exception is the weight and height indicators of 8th graders; the results of the 6th and 8th grade childrens examination; Heart rate during the first 15 s of the recovery period after exercise (P_2) of childrens in grades 7-8; Heart rate during the last 15 s of the first minute of recovery (P_3) of 7th graders and lifting of the torso to the seat of 6th graders, between which differences by gender are reliable ($p < 0.05–0.001$).

Key words: physical health, childrens, middle school age.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя висувають високі вимоги до фізичного здоров'я та захисних можливостей організму людини. Дані останніх досліджень свідчать про те, що тенденція погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді набула стійкого характеру [1, 6, 12]. Так, тільки 20% школярів є практично здоровими, а 80% учнів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 60% – недостатній рівень фізичної підготовленості [3, 7]. На думку авторів, однією з головних причин такого становища, є зниження рухової активності школярів, яка значно зменшується між 11 та 15 роками.

Аналіз актуальних досліджень. Провідне місце у розв'язанні проблеми компенсації дефіциту рухової активності відводиться фізичній культурі [2, 4, 11].

Актуальним питанням теорії та практики фізичного виховання є пошук сучасних підходів до організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, особливо освітньої діяльності, де панує стандартний підхід, розрахований на середнього учня [8, 10].

Однак слід зазначити, що всі ці дослідження не порушували проблеми моніторингу рівня фізичного здоров'я школярів середніх класів.

Мета дослідження – визначити рівень фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку.

Матеріали та методи слугували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу статті. Аналіз даних констатувального експерименту свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей контрольних та основних груп за усіма показниками, що досліджувалися ($p > 0,05$).

Проведене порівняння показників індексу Кетле 2, які характеризують ступінь гармонійності фізичного розвитку та будови тіла, між віковими групами (Рис. 1), вказує на те що, показники довжини тіла учнів 8-х класів, обох статей, вищі за дані учнів 6–7-х класів і ці відмінності переважно достовірні ($p < 0,05$ – $0,001$). Виняток становлять дані хлопців 7–8-х класів та дівчат 6–7-х класів контрольних груп, за якими розрізнення не достовірні ($p > 0,05$).

Аналіз отриманих даних у статевому аспекті свідчить, що здебільшого показники хлопців вищі за результати дівчат, за винятком даних учнів 6-х класів контрольних груп за якими встановлена протилежна тенденція, однак ці відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять результати учнів 7-х класів контрольних груп і 8-х класів основних груп за якими показники хлопців достовірно вищі за дані дівчат ($p < 0,05$; $p < 0,001$).

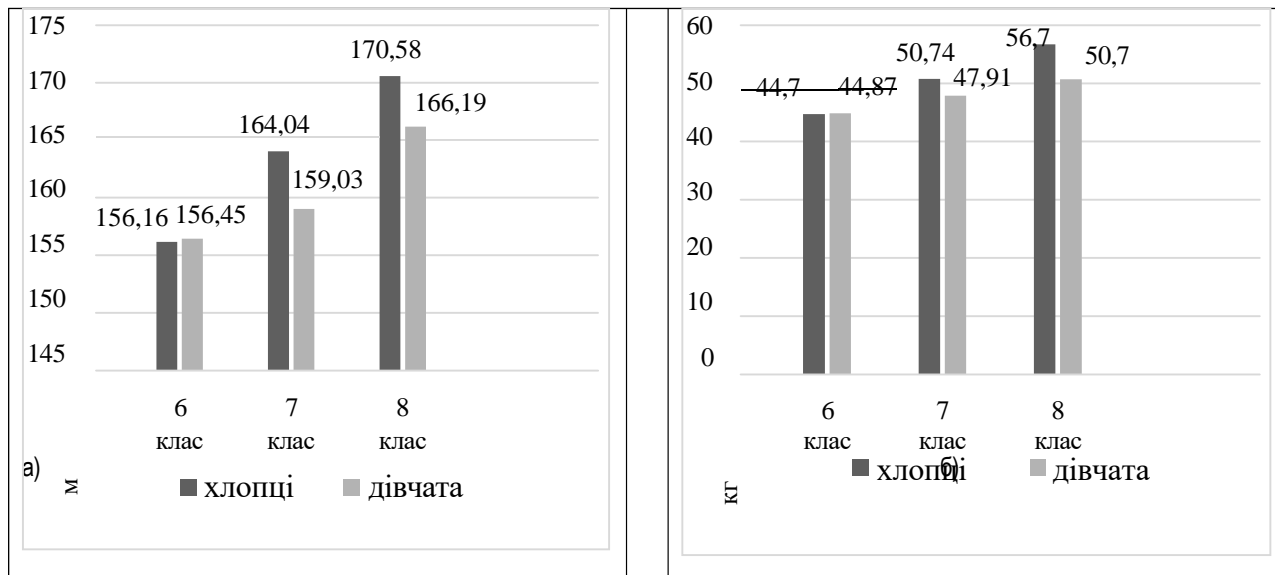


Рис. 1. Ваго-зростові показники учнів 6–8-х класів (а) – показники довжини тіла, б) – показники маси тіла).

Аналізуючи отримані дані маси тіла хлопців, виявили, що показники учнів 8-х класів вищі за результати учнів 6-х та 7-х класів і ці відмінності здебільшого достовірні ($p < 0,05$; $p < 0,01$), за винятком результатів хлопців 7-х та 8-х класів контрольних груп, між якими вірогідних розрізень не визначено ($p > 0,05$). Декілька інша тенденція спостерігається в показниках дівчат, за якими превалювання показників дівчат 8-х класів над результатами учениць 6-х і 7-х класів переважно не суттєве ($p > 0,05$). Виняток складають показники дівчат 6-х і 7-х, 6-х і 8-х класів основних та 6-х і 8-х класів контрольних груп, між якими відмінності достовірні ($p < 0,05$). Проведене порівняння даних маси тіла у статевому аспекті не виявило суттєвої різниці між результатами хлопців і дівчат ($p > 0,05$). Окрім даних учнів 8-х класів основних груп, за якими показники хлопців достовірно вищі за результати дівчат ($p < 0,05$). Проведене порівняння антропометричних характеристик з державними стандартами [9], вказує, що отримані середньостатистичні результати учнів 6–8-х класів до педагогічного експерименту, відповідають віковим нормам. Порівняння даних індексу Робінсона, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи, у віковому аспекті (Рис. 2) вказує на те, що показники учнів 8-х класів здебільшого вищі за дані учнів 6-х та 7-х класів, однак ці відмінності здебільшого не достовірні ($p > 0,05$).

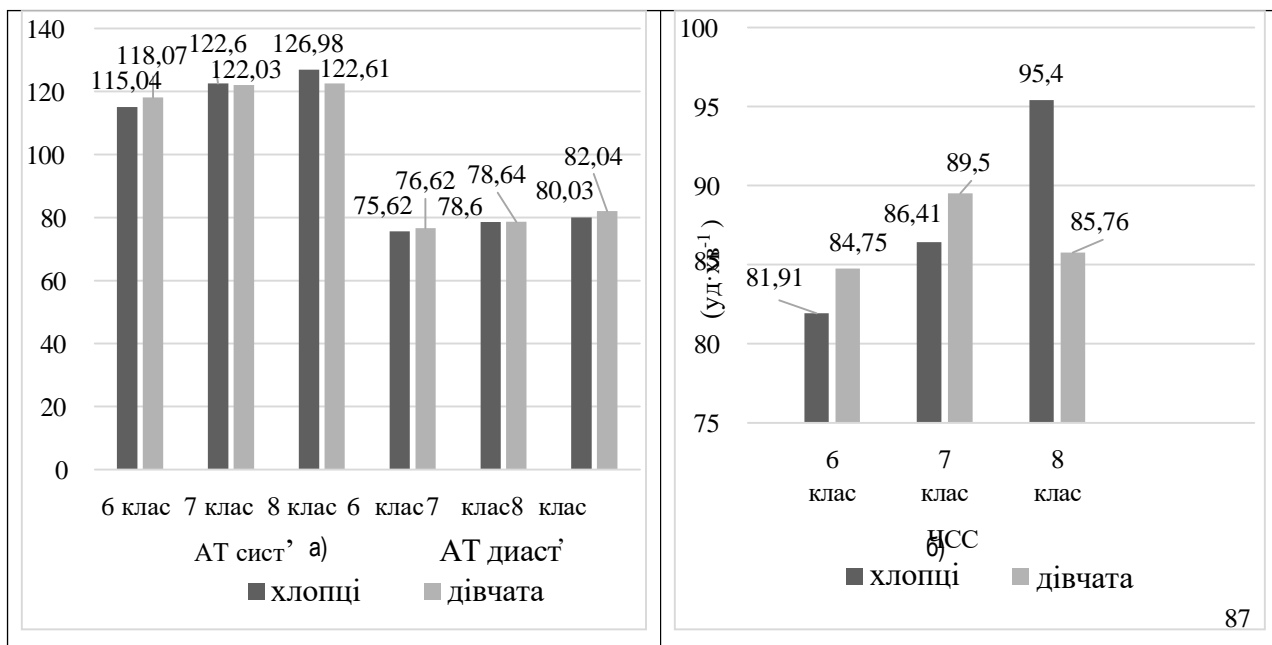


Рис. 2. Середні показники серцево-судинної системи учнів 6–8-х класів (а) – результати вимірювання АТ, б) – результати вимірювання ЧСС).

Вияток становлять дані систолічного АТ учнів 7-х класів основних та хлопців 8-х класів обох досліджуваних груп, а також дані діастолічного АТ хлопців 8-х класів основних та дівчат 8-х класів обох досліджуваних груп, між якими вікові розрізнення достовірні ($p < 0,05$; $0,01$). Аналізуючи показники АТ у статевому аспекті, виявлено відсутність достовірної різниці між даними хлопців та дівчат ($p > 0,05$). Однак, спостерігається тенденція до незначного превалювання даних дівчат 6-х класів основних і контрольних груп та 7-х класів основних груп над показниками хлопців цих вікових груп. Протилежна тенденція встановлена в учнів 7–8-х класів контрольних груп і учнів 8-х класів основних груп, за якими відзначено, що показники АТ вищі у хлопців. Вияток становлять показники діастолічного АТ учнів 8-х класів контрольних груп, за якими відмінності результатів достовірні ($p < 0,05$). При порівнянні даних ЧСС за віком визначено, що в учнів 7-х класів основних груп та дівчат контрольних груп ці показники вищі, ніж в учнів 6-х і 8-х класів, але ці відмінності здебільшого не достовірні ($p > 0,05$), за винятком даних дівчат 6-х і 7-х класів основних груп, між якими вікові розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$). Декілька інша тенденція спостерігається в результатах хлопців контрольних груп, за якими показники учнів 8-х класів вищі за дані учнів 6-х і 7-х класів, але розрізнення статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Співставлення отриманих показників ЧСС у статевому аспекті не виявило суттєвої різниці між даними хлопців і дівчат усіх вікових груп. Установлено незначне превалювання показників хлопців над даними дівчат в учнів 6-х класів основних і 8-х класів контрольних груп, а в учнів 7-х класів основних і контрольних груп та учнів 7-х класів контрольних груп виявлена протилежна тенденція – показники дівчат вищі за результати хлопців, однак усі зазначені розбіжності статистично не достовірні.

Аналіз даних індексу Скібінського, що характеризують функціональні можливості системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ у віковому аспекті (Рис. 3), свідчить, що показники ЖЄЛ учнів 8-х класів здебільшого достовірно вищі за дані учнів 6-х і 7-х класів ($p < 0,05$ – $0,001$). Виняток складають показники дівчат 8-х класів обох досліджуваних груп та хлопців 7-х класів основних груп, за якими достовірних розбіжностей в результатах не виявлено

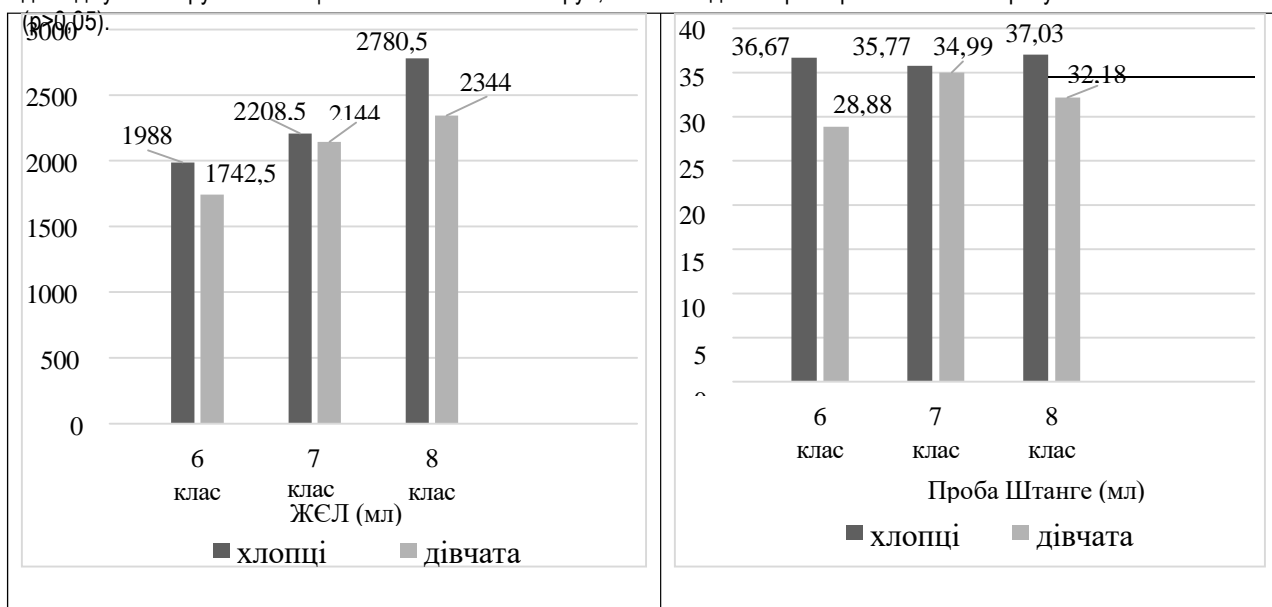


Рис. 3. Середні показники дихальної системи учнів 6–8-х класів (а) – результати вимірювання ЖЄЛ, б) – результати вимірювання проби Штанге).

Порівнюючи показники ЖЄЛ у статевому аспекті, встановлено, що здебільшого дані хлопців не суттєво вищі за результати дівчат ($p > 0,05$), за винятком даних учнів 6-х і 8-х класів основних груп, за якими хлопці показують достовірно вищі показники, ніж дівчата ($p < 0,01$). Аналіз даних учнів основних груп вказує на те, що показники часу затримки дихання на звичайному вдиху (проба Штанге), учнів 8-х класів не суттєво більші за дані учнів 6-х і 7-х класів ($p > 0,05$). Порівняння даних учнів контрольних груп свідчить про те, що дівчата 7-х класів мають показники проби Штанге достовірно вищі за результати дівчат 6-х класів ($p < 0,01$), а дівчата 8-х класів – нижчі, ніж у дівчат 8-х класів, однак ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$). При цьому, у хлопців 8-х класів результати вищі за показники учнів 6-х і 7-х класів і здебільшого ці розрізнення достовірні ($p < 0,05$; $0,01$). Порівняння аналогічних результатів за статтю вказує, що показники хлопців, практично, не відрізняються від даних дівчат і, як наслідок, не мають достовірної різниці ($p > 0,05$). Аналізуючи результати піднімання тулуба в сід за 60 с, які характеризують розвиток сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу (індекс Шаповалової) у віковому аспекті, встановлено, що показники учнів 8-х класів обох досліджуваних груп нижчі за результати учнів 7-х і 6-х класів і ці розрізнення, у більшості випадків, достовірні ($p < 0,05$; $p < 0,001$), за винятком показників дівчат 8-х класів контрольних груп, між якими відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$). Порівняння отриманих результатів індексу Шаповалової у статевому аспекті свідчить про незначне превалювання показників хлопців над даними дівчат ($p > 0,05$), за винятком показників учнів 6-х класів основних груп і учнів 7-х класів контрольних груп, за якими хлопці показали достовірно вищі результати, ніж дівчата ($p < 0,01$; $0,001$).

Аналіз даних функціональної проби Руфф'є, що характеризує ступінь реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження у віковому аспекті (Рис. 4), виявив, що показники ЧСС учнів 8-х класів основних груп і хлопців контрольних груп здебільшого достовірно вищі за дані учнів 6-х і 7-х класів ($p < 0,05-0,001$), за винятком даних учнів 7-8-х класів основних груп і хлопців контрольних груп, між якими вікові відмінності не суттєві ($p > 0,05$). Деяко інша тенденція спостерігається у дівчат контрольних груп. Так, показники дівчат 7-х класів вищі за результати дівчат 6-х і 8-х класів, однак розбіжності здебільшого не суттєві ($p > 0,05$). Виняток становлять дані ЧСС у спокої (P_1) та за останні 15 с періоду відновлення (P_3), за якими зазначені відмінності статистично достовірні ($p < 0,05; 0,001$).

Порівняння даних функціональної проби Руфф'є у статевому аспекті виявило, що показники хлопців основної групи вищі за результати дівчат, однак ці розбіжності переважно не достовірні ($p > 0,05$). Виняток складають показники ЧСС у спокої (P_1) учнів 7-х і 8-х класів та ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення (P_3) учнів 7-х класів, за яким встановлено достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,05; 0,01$). Аналіз аналогічних даних учнів контрольної групи вказує на тенденцію незначного превалювання результатів дівчат, однак різниця між ними переважно статистично не достовірна ($p > 0,05$). Виняток є дані ЧСС за перші та останні 15 с першої хвилини відновлення ($P_2; P_3$) учнів 6-х класів, за якими результати дівчат достовірно вищі за показники хлопців ($p < 0,05; 0,01$).

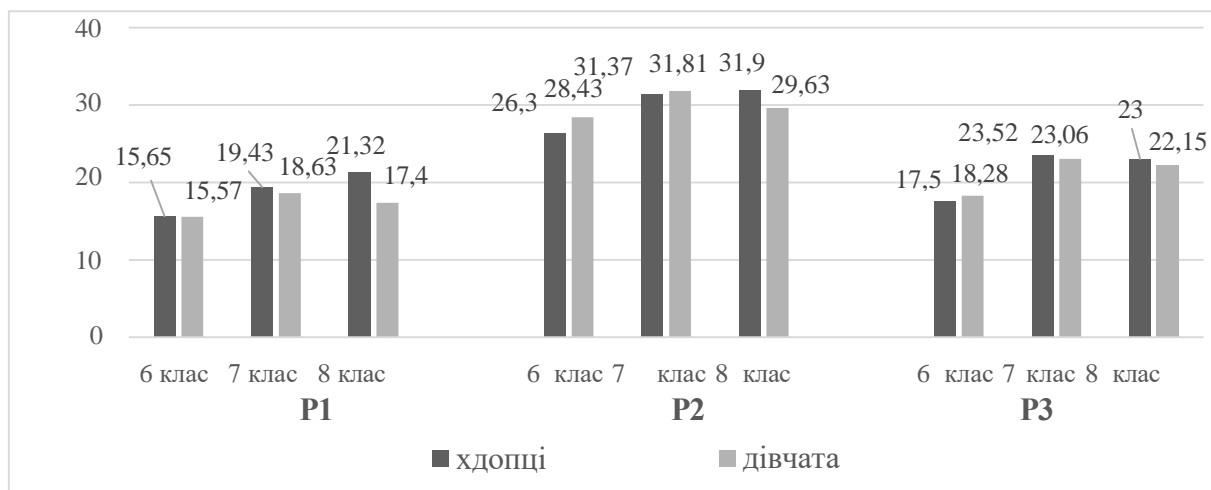


Рис. 4. Середні показники реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження учнів 6–8-х класів до експерименту

Таким чином, на основі проведеного попереднього дослідження встановлено переважно середній рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження в учнів 7–8-х класів, нижчий за середній у дівчат 7-х класів контрольних груп і у хлопців 8-х класів основних груп. Високий рівень показників індексу Руфф'є виявлено у хлопців 6-х класів контрольних груп і вищий за середній у хлопців 6-х класів основних та дівчат 6-х класів обох досліджуваних груп. Результати комплексного дослідження рівня фізичного здоров'я учнів 6–8-х класів за показниками індексів Кетле 2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руфф'є представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів 6–8 класів до експерименту

Класи	Хлопці	Дівчата
<i>Контрольні групи</i>		
6 клас	Середній	Середній
7 клас	Середній	Нижче середнього
8 клас	Нижче середнього	Нижче середнього
<i>Основні групи</i>		
6 клас	Середній	Середній
7 клас	Нижче середнього	Нижче середнього
8 клас	Нижче середнього	Нижче середнього

Висновки. Проведений аналіз даних первинного дослідження учнів основних груп виявив середній рівень фізичного здоров'я в учнів 6-х класів і нижчий за середній в учнів 7–8-х класів. У віковому аспекті встановлено, що здебільшого показники учнів 8-х класів достовірно вищі за результати учнів 6-х і 7-х класів ($p < 0,05-0,001$). Виняток становлять показники рівня розвитку сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і червоного пресу, за якими результати учнів 8-х класів достовірно нижчі за дані учнів 6-х і 7-х класів ($p < 0,001$). У статевому аспекті виявлено, що показники хлопців кращі за дані дівчат, але переважно не достовірно ($p > 0,05$). Виняток становлять ваго-зростові показники учнів 8-х класів; результати ЖЄЛ учнів 6-х та 8-х класів; ЧСС за перші 15 с періоду відновлення після навантаження (P_2) учнів 7–8-х класів; ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення (P_3) учнів 7-х класів та підйому тулуба в сід учнів 6-х класів, між якими відмінності за статтю носять достовірний характер ($p < 0,05-0,001$).

Аналіз показників учнів контрольних груп визначив середній рівень фізичного здоров'я в учнів 6-х і хлопців 7-х класів та нижчий за середній в учнів 8-х та дівчат 7-х класів. У віковому та статевому аспектах достовірних відмінностей здебільшого не виявлено ($p > 0,05$).

Література

1. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. / Боднар І, Кожух Н. // В: Спортивна наука України. – 2015. 4(68). – с. 9–17.
2. Борисова Ю. Оцінка фізичного стану дітей 15-16 років. / Борисова Ю. // В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ. – 2017. 3К(84). – с. 84–86.
3. Криворучко НВ. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. / Криворучко НВ, Масляк ІП. // В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. – Київ. – 2016. 11(81). – с. 57–60.
4. Круцевич ТЮ. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. / Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. // В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ. – 2015. 12. – с. 51–57.
5. Круцевич ТЮ. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. Фізичне виховання в школі. – 2012. 2. – с. 9–11.
6. Мандюк АБ. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. / Мандюк АБ, Ярошик МЯ, Літкевич ОА // В: Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК. – 2014. 2(40). – с. 90–93.
7. Москаленко Н. В. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників / Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. // В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. – Київ; 2016. 3К(70). – с. 109–113.
8. Нападій АП. Періодизація підготовки школярів протягом року в умовах навчального процесу [автореферат]. – Дніпропетровськ. 2015. – 20 с.
9. Сердюкова АМ, редактор. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів. – Київ: ТОВ «Казак». 2010. – 60 с.
10. Сороколіт НС. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми [автореферат]. – Львів: 2015. – 19 с.
11. Pavlenko, T.V. Gymnastics exercise in improving the performance of physical and functional condition of the development of students. Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports, 2014. 4, 40–44. <http://doi:10.6084/m9.figshare.950954>
12. Tomenko O, Lazorenko S. Riven' somatichnogo zdorov'ia i rukhovoї aktivnosti ctudentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv [Level of somatic health and motor functioning of higher educational establishments' students]. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik, 2010.vol. 2: pp.17-20.

References:

1. Bodnar I. (2015) Testy y normatyvy dlia vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti i zdorovia shkoliariv serednoho shkilnoho viku. / Bodnar I, Kozhukh N. // V: Sportyvna nauka Ukrainy. – 2015; 4(68). – s. 9–17.
2. Borysova Yulu. (2017) Otsinka fizychnoho stanu ditei 15-16 rokiv. / Borysova Yulu. // V: Arziutov HM, redaktor. Naukovyi chasopys Nats ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Zb. nauk. pr. Kyiv. – 2017. 3K(84). – s. 84–86.
3. Kryvoruchko NV. (2016) Shliakhy pidvyshchennia fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotovlenosti molodoho pokolinnia. / Kryvoruchko NV, Masliak IP. // V: Arziutov HM, redaktor. Naukovyi chasopys Nats ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Zb. nauk. pr. – Kyiv. – 2016. 11(81). – s. 57–60.
4. Krutsevych Tlu. (2015) Henderni osoblyvosti samoopysu fizychnoho rozvytku shkoliariv. / Krutsevych Tlu, Marchenko Olu. // V: Yermakov SS, redaktor. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. Zb. nauk. pr. – Kharkiv: KhDADM. – 2015. 12. – s. 51–57.
5. Krutsevych Tlu. (2012) Kontseptsiiia udoskonalennia prohram z fizychnoi kultury v zahalnoosvitnii shkoli. Fizyчне vykhovannia v shkoli. – 2012. 2. – s. 9–11.
6. Mandiuk AB. (2014) Porivnialnyi analiz testiv rivnia fizychnoi pidhotovlenosti v Ukraini ta zarubizhnykh krainakh. / Mandiuk AB, Yaroshyk Mla, Litkevych OA // V: Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. Zb. nauk. prats. – Kharkiv: KhDAFK. – 2014. 2(40). – s. 90–93.
7. Moskalenko N. V. (2016) Vplyv innovatsiinoi tekhnolohii zmitsnennia zdorov'ia na fizychnyi stan starshoklasnykiv / Moskalenko N. V., Yeliseieva D. S. // V: Arziutov HM, redaktor. Naukovyi chasopys Nats ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Zb. nauk. pr. – Kyiv. 2016. 3K(70). – s. 109–113.
8. Napadii AP. (2015) Periodyzatsiia pidhotovky shkoliariv protiahom roku v umovakh navchalnoho protsesu [avtoreferat]. – Dnipropetrovsk. 2015. – 20 s.
9. Serdiukova AM. (2010) redaktor. Standarty dlia otsinky fizychnoho rozvytku shkoliariv. – Kyiv: TOV «Kazak». 2010. – 60 s.
10. Sorokolit NS. (2015) Udoskonalennia fizychnoho vykhovannia uchniv 5-9 klasiv iz zastosuванням variativnykh moduliv navchalnoi prohramy [avtoreferat]. – Lviv: 2015. – 19 s.
11. Pavlenko, T.V. (2014) Gymnastics exercise in improving the performance of physical and functional condition of the development of students. Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports, 2014. 4, 40–44. <http://doi:10.6084/m9.figshare.950954>

12. Tomenko O, Lazorenko S. (2010) Riven somatichnogo zdorovia i rukhovoi aktivnosti ctudentiv vishchikh navchalnikh zakladiv [Level of somatic health and motor functioning of higher educational establishments students]. Slobozhanskij naukovо-sportivnij visnik, 2010.vol. 2: pp.17-20.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).20

УДК: 796.062.4:355.237.3

Романчук С.В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного Тичина І.В.

доктор філософії, старший викладач кафедри спеціальної мовної підготовки

Військового інституту Київського національного університету імені Тараса

Одеров А.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Романчук В.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П.Корольова

Большаков О.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Роліук О.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, начальник Інституту морально-психологічного забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Фіщук І.М.

аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

РЕКОМЕНДАЦІЇ ОФІЦЕРАМ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Особливості сьогодення, значне навантаження військовослужбовців, невідповідність методично вірно організувати заняття фізичними вправами сприяє необхідності пошук актуальних напрямів, методів та способів проведення індивідуальних занять в різних умовах військової служби. Для ефективної працездатності організму людини фізіологічно обумовлений інтервал між тренувальними заняттями складає 24-48 годин. Доведено, що у сучасних умовах у фізичній підготовці офіцерського складу Збройних Сил України з'явилися особливості, а саме: проведення переважно комплексним методом із загальнотренувальною, спеціальною і профілактичною спрямованістю; підлеглість фізичної підготовки етапам професійно-бойової діяльності; включення циклічних чергувань змісту протягом певного етапу професійно-бойової діяльності. Обґрунтоване формування фізичної підготовки офіцерського складу забезпечує подальше вдосконалення або підтримку на необхідному рівні розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей. Ми вважаємо, що комплексний метод проведення занять, підлеглість фізичної підготовки етапам професійно-бойової діяльності, включення всіх фізичних вправ в циклічну поурочну програму дозволить ефективніше впливати на формування фізичної і бойової готовності офіцерського складу в цілому.

Ключові слова: рекомендації, фізична підготовка, спрямованість, навчання, профілактика, комплексність, циклічність.

Romanchuk S., Tychna I., Oderov A., Romanchuk V., Bolshakov O., Roliuk O., Fishchuk I. Recommendations to officers regarding the organization and methods of individual physical improvement. The peculiarities of the present, the significant workload of military personnel, the inability to methodically and correctly organize physical exercises contribute to the need to search for relevant directions, methods and ways of conducting individual exercises in various conditions of military service. For the effective performance of the human body, the physiologically determined interval between training classes is 24-48 hours. It has been proven that in modern conditions physical training of the officers of the Armed Forces of Ukraine has developed peculiarities, namely: it is carried out mainly by a complex method with general training, special and preventive orientation; the subordination of physical training to the stages of professional combat activity; inclusion of cyclic alternations of content during a certain stage of professional combat activity. Reasonable formation of physical training of officers ensures further improvement or support at the required level of development of basic physical and special qualities, motor skills and functional capabilities. We believe that a comprehensive method of conducting classes, the subordination of physical training to the stages of professional combat activity, the inclusion of all physical exercises in a cyclic extracurricular program will allow to more effectively influence the formation of the physical and combat readiness of the officer corps as a whole.

Key words: recommendations, physical training, orientation, training, prevention, comprehensiveness, cyclicity.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. У керівних документах з організації повсякденної діяльності та організації фізичної підготовки визнається індивідуальна