

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ І КУРСУ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Ольга ПРИСЯЖНА

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Вступ. Діяльність сучасної молоді характеризується постійним збільшенням обсягу інформації, високою інтенсивністю освітнього процесу, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я [1, 3]. За останні 15 років в Україні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення [1]. Більша частина школярів та студентів не може скласти нормативів державних тестів із фізичного виховання [1, 2]. Розвиток фізичних якостей має важливе значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю, адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії [4, 5], що підтверджує актуальність нашого дослідження.

Мета – проаналізувати розвиток фізичних якостей учнів першого курсу засобами комбінованих спортивних ігор Червоненського вищого професійного училища Золочівського району Львівської області

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі Червоненського вищого професійного училища Золочівського району Львівської області від вересня 2019 року до березня 2020 року.

До педагогічного експерименту залучено 42 учні першого курсу основної медичної групи. З них 21 юнак та 21 дівчина. Під час експерименту учні займалися за авторською програмою, в основі якої застосування в кожному уроці комбінованих спортивних ігор: волейбол-теніс (фістбол), корфбол-футбол (корффут), гандбол-футбол (гандфут). Інструментарієм визначення фізичних якостей слугували тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Для контролю за розвитком швидкості використано фізичну вправу – біг 60м, швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця, гнучкості – нахил уперед з положення сидячи, спритності – «човниковий біг 4×9 м».

Результати. Педагогічний експеримент довів ефективність застосування авторської програми комбінованих спортивних ігор для розвитку фізичних якостей юнаків першого курсу. Показники швидкісних, швидкісно-силових якостей та спритності достовірно поліпшилися впродовж експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка розвитку фізичних якостей учнів першого курсу (юнаки, n=21) упродовж педагогічного експерименту

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t-критерій Стьюдента	p
Швидкісні (с)	9,87±0,13	9,48±0,16	0,39	3,95	2,856	p<0,05
Швидкісно-силові (см)	193,52±3,88	203,33±2,63	9,81	5,06	3,084	p<0,05
Гнучкість (см)	5,48±0,77	6,10±0,67	0,62	11,3	0,896	p>0,05
Спритність (с)	10,21±0,07	9,93±0,07	0,28	2,74	4,251	p<0,05

Варто зазначити, що запропонована авторська програма у фізичному вихованні дівчат не була ефективною. Показники фізичних якостей не зазнали достовірних змін (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка розвитку фізичних якостей учнів першого курсу (дівчата, n=21)
упродовж педагогічного експерименту**

Фізичні якості	До експерименту	По завершенні експерименту	Приріст	%	t-критерій Стьюдента	p
Швидкісні (с)	10,78±0,17	10,65±0,17	0,13	1,21	0,083	p>0,05
Швидкісно-силові (см)	164,81±2,07	168,10±1,98	3,29	1,99	0,137	p>0,05
Гнучкість (см)	11,29±0,86	12,67±0,90	1,38	12,22	0,719	p>0,05
Спритність (с)	11,28±0,06	11,00±0,05	0,28	2,48	0,172	p>0,05

Висновок. Таким чином, застосування комбінованих спортивних ігор на уроці фізичної культури викликає інтерес в юнаків першого курсу училища та позитивно впливає на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності та швидкісно-силових якостей. Зазначимо, що для дівчат варто шукати інші підходи удосконалення фізичного виховання. Незважаючи на те, що фізичні якості учениць першого курсу упродовж педагогічного експерименту змінилися, проте вони не мають достовірного характеру. Припускаємо, що показники фізичних якостей дівчат могли бути іншими, якщо б збільшити тривалість проведення педагогічного експерименту.

Ключові слова: фізичні якості, професійне училище, учні першого курсу.

Список використаних джерел

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Боднар Іванна Романівна ; Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л. Волков. – Київ : Знання України, 2004. – 82с.
3. Носко М.О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2000. – № 22. – С. 14–18.
4. Сороколіт Н. Моніторинг стану здоров'я студентів I–II курсів / Наталія Сороколіт, Мар'яна Кухар // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – С. 533–538.
5. Сороколіт Н. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України / Наталія Сороколіт, Мар'яна Зорик // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів, 2018. – Вип. 22, т. 2. – С. 38–39.