

УДК 37.013+796.011

*І.В. Мудрік, м. Київ*

## ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ РІЗНОЇ СТАТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті розглядаються вікові показники фізичного розвитку учнівської і студентської молоді різної статі в процесі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичний розвиток, учні, студенти.

У Національній доктрині розвитку освіти зазначено про необхідність на всіх рівнях освіти забезпечити умови для розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства. У Законі України "Про фізичну культуру і спорт" (1993) у ст. 12 зазначено: "У навчально-виховній сфері <...> фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні фізичного виховання дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку" [2].

Реалізація зазначених соціальних завдань пов'язана з дослідженнями особливостей фізичного розвитку дітей, юнаків, дівчат, молоді різної статі. Для визначення вікових особливостей фізичного розвитку, наприклад, учнівської або студентської молоді необхідно дослідити процес фізичного розвитку цієї категорії у динаміці.

Комплексну методику визначення темпів морфофункціонального розвитку дітей різного віку і статі досліджував І.Д. Глазирін (2000), рівень фізичного розвитку людини досліджував П.Н. Башкиров (1962), темпи статевого дозрівання описано у працях В.В. Бунак (1941), Е.Г. Мартиросова (1982), розвиток рухових якостей у школярів досліджували А.А. Гужаловский (1978), Б.Ф. Ведмеденко (2002-2005), М.Д. Зубалій (2000-2006), розвиток фізичних якостей юних спортсменів досліджував В.П. Філін (1974), фізичні якості вихованців дитячо-юнацьких шкіл описано у працях

Л.В. Волкова (2002), розвиток фізичних якостей у студентів розкрито у дослідженнях С.І. Гуськова (1991), А.В. Домашенка (2003, 2004), С.М. Канішевського (2001-2006), С.І. Сичова

(2002), В.В. Романенка (2003) та ін. Зроблені поодинокі спроби дослідити розвиток духовних і інтелектуальних показників у дітей та молоді у процесі фізичного виховання (М.Д. Зубалій, В.І. Мудрік).

Аналіз літератури свідчить, що для педагогічного оцінювання вікових особливостей духовного, інтелектуального та фізичного розвитку дітей та молоді є важливим визначення характерних ознак, показників темпу фізичного розвитку організму, щоб порівняти ці ознаки і темпи з ознаками і темпами духовного та інтелектуального розвитку особистості, відповідно до віку та статі.

*Завдання.* Дослідити літературні джерела і визначити вікові особливості фізичного розвитку, як однієї зі складових характеристик загального фізичного розвитку, сформованості й вихованості учнівської та студентської молоді різної статі.

*Результати дослідження.* В своїх дослідженнях А.Д. Глазирін (2003) виділяє три основні типологічні групи юнаків 15-17 років, що відрізняються між собою за більшістю ознак розвитку:

I – прискорений тип розвитку, акселерати (темпи розвитку випереджають паспортний вік), характеризуються вище за середній фізичний розвиток, прискореним статевим дозріванням, за соматипом – піконоїки;

II – нормальний тип розвитку, нормостеніки (темпи розвитку відповідають паспортному вікові), характеризуються середнім фізичним розвитком, нормальними темпами статевого дозрівання, за соматипом – нормостеніки;

III – уповільнений тип розвитку, ретарданти (темпи розвитку відстають від паспортного віку), характеризуються нижче середній фізичний розвиток, уповільненими темпами статевого дозрівання, за соматипом – астеніки.

Аналіз вікових змін головних антропометричних показників свідчать, що у дівчат у віці від 15 до 16 років знижуються темпи приросту ваги тіла і росту тіла. Аналогічне явище тільки роком пізніше, що обумовлено пізнішим статевим розвитком, спостерігається у юнаків у віці від 16 до 17 років. У цей період проявляються наслідки акселерації, коли приріст у рості випереджає приріст ваги тіла, а темпи приросту ваги тіла випереджають темпи росту внутрішніх органів. У дівчат спостерігається явище, коли темпи приросту ваги тіла

випереджають темпи росту внутрішніх органів. Усе це веде до зниження функціональних можливостей організму, що проявляється у стабілізації показників результатів бігу на витривалість та на швидкість.

Наводимо результати тестування А.Д.Глазиріна (2003). Так, тестування рівня витривалості (6-хвилинний тест Купера) у юнаків 15, 16, 17 років свідчить: нижче за середні показники за роками становили 1330, 1330, 1400 м; середні показники – 1430, 1430, 1450 м; вище за середні показники – 1530, 1530, 1500 м. Наведені показники динаміки розвитку витривалості свідчать, що у зазначених вікових групах витривалість досягла фази стабілізації.

Тестування рівня витривалості (6-хвилинний тест Купера) у дівчат 15, 16, 17 років свідчить: нижче за середні показники за роками становили 960, 1120, 1100 м; середні показники – 1500, 1180, 1150 м; вище за середні – 1140, 1240, 1200 м. Наведені показники динаміки розвитку витривалості свідчать, що у зазначених вікових групах витривалість досягла фази стабілізації.

Тестування розвитку швидкісних якостей (біг 30 м, сек.) у хлопців 15, 16, 17 років свідчить про рівень розвитку швидкості за роками: нижче за середній – 4,8-5,1; 4,5-4,8; 4,4-4,5; середній – 4,4-4,7; 4,1-4,4; 4,2-4,3; вище за середній – 4,0-4,3; 4,5-4,8; 4,4-4,5.

Тестування розвитку швидкісних якостей (біг 30 м, сек.) у дівчат 15, 16, 17 років свідчить про рівень розвитку швидкостей за роками: нижче за середній – 5,8-6,2; 5,7-6,2; 5,9-6,3; середній – 5,3-5,7; 5,3-5,6; 5,4-5,8; вище за середній – 5,0-5,2; 4,9-5,2; 4,9-5,3.

Наведені показники динаміки розвитку швидкості свідчать, що у зазначених вікових групах швидкість досягла фази стабілізації.

Тестування розвитку спритності (біг 15м між трьома стійками, сек.) хлопців 15, 16, 17 років свідчить про рівень розвитку швидкості за роками: 8,5; 8,4; 8,2.

Тестування розвитку спритності (біг 15м між трьома стійками, сек.) хлопців 15, 16, років свідчить про рівень розвитку швидкостей за роками: 10,5; 10,4.

Наведені показники динаміки розвитку спритності свідчать, що у зазначених вікових групах спритність досягла фази стабілізації.

Тестування розвитку силових здібностей (станова й кистьова динамометрія) хлопців і дівчат свідчить про незначну динаміку розвитку сили розгиначів тулубу й кисті.

Згідно з оціночними нормами, приведеними у Російській Федерації (Б.Х. Ланда, 2004), показники витривалості (1000м, сек.) у юнаків і чоловіків 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 років відповідно віку такі: 224, 216, 209, 203, 198, 194, 191, 192, 194, 198, 206. Таким чином, максимальні показники витривалості чоловіки показують у віці від 20 до 23 років.

Показники витривалості (1000м, сек.) у дівчат і жінок 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 років відповідно віку такі: 271, 265, 262, 262, 265, 269, 274, 280, 287, 294, 302. Таким чином, максимальні показники витривалості дівчата показують у віці від 17 до 18 років.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (кількість раз) у юнаків і чоловіків 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 років відповідно до віку таке: 32,37, 40, 42, 43, 44, 44, 44, 43, 42, 40. Таким чином, максимальні показники у чоловіків проявляються від 14 до 22 років.

Віджимання в упорі лежачи (кількість раз) у дівчат і жінок 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 років відповідно до віку таке: 15, 15, 16, 16, 16, 15, 15, 15, 14, 14, 13. Таким чином, максимальні показники у дівчат і жінок проявляються у віці від 15 до 22 років.

Дослідження польських учених Ryszarda Przeweda, Romana Trzesniowski (1996) свідчать про такі показники у хлопців 15, 16, 17, 18, 19 років:

- ріст (см) – 170,0; 173,5; 175,4; 176,2; 177,0;
- маса тіла ( кг) – 59,2; 63,6; 66,4; 68,5; 69,7;
- біг 60 м (сек.) – 9,1; 8,8; 8,7; 8,5; 8,5;
- біг 1000 м (сек.) – 3:53, 3:48, 3:44, 3:42, 3:41.

Таким чином, у хлопців росто-вагові показники, показники швидкості і витривалості у середньому досягають максимуму у 18,5 – 19,5 років.

Дослідження у дівчат 15, 16, 17, 18, 19 років свідчать про такі показники:

- ріст (см) – 162,0; 162,8; 163,3; 163,7; 163,9;
- маса тіла ( кг) – 53,5; 55,0; 56,1; 56,7; 57,0;
- біг 60 м (сек.) – 10,3; 10,3; 10,3; 10,3; 10,3;
- тест Купера (м) – (13,5 років – 2078,6; 14,5 років – 2067,0) 2017,4; 1988,6; 1971,6; 1990,1; 1987,7.

Таким чином, у дівчат середні росто-вагові показники досягаються максимальних значень у 17,5-19,5 років, максимальні показники швидкості досягаються у 15,5-19,5 років, максимальні показники витривалості досягаються максимуму у 13,5-14,5 років, у 16,5-19,5 цей показник стабілізується.

Юнаки 15-17 років більшості виділених типологічних груп мали істотні відмінності у рівнях природного розвитку та проявах таких фізичних якостей як витривалість, силова витривалість, швидкість та швидкісно-силові якості. Відмічається загальний недостатній рівень розвитку вказаних фізичних якостей кожної групи досліджуваних стосовно нормативів шкільної програми з фізичної культури.

Аналіз даних літератури свідчить, що у дівчат і юнаків у віці 18-19 років росто-вагові показники досягають рівня стабілізації. Рівень стабілізації характеризується наявністю своєрідного "плато" розвитку. У цей віковий період стабілізуються, згідно з середньостатистичними даними, також й функціональні показники розвитку. Наприклад, результати тестування фізичних і функціональних якостей свідчать, що у період стабілізації фізичного розвитку спостерігається стабілізація показників загальної витривалості у бігу, показників швидкості бігу й сили. Але, у цей період залишаються нереалізованими розвиток гнучкості й координаційних якостей, що зумовлено тим, що у період інтенсивного розвитку організму учнів у школі більше уваги, як правило, приділяється розвитку витривалості, швидкості й сили.

У дівчат 18-19 років розвиток координаційних якостей, гнучкості може реалізуватися на заняттях спортивними танцями, аеробікою, фітнесом тощо. Саме ці види спортивних вправ набувають популярності у студенток університетів в умовах вільного вибору занять за інтересами.

У юнаків 18-19 років розвиток координаційних якостей і спритності реалізується на заняттях спортивними іграми (міні-футбол, волейбол, настільний теніс тощо). Саме ці види спортивних вправ набувають популярності у студентів-юнаків університетів в умовах вільного вибору занять за спортивними інтересами.

Аналіз досліджень різних авторів свідчить, що у юнаків 18-19 років є достатні резерви для розвитку, наприклад, сили тулубу і рук.

У таблиці 1 представлені показники оцінки фізичного розвитку у студентів і студенток першого року навчання у Національному технічному університеті “Київський політехнічний інститут”.

Результати досліджень студентів різної статі свідчать, що загальний фізичний розвиток дівчат оцінюється як задовільний у 49,77% і добрий у 23,88% випадків. Фізичний розвиток юнаків оцінюється як задовільний у 44,77% і добрий у 41,36% випадках.

Таким чином, до університету поступило приблизно 25,22% дівчат і 11,38% юнаків, у яких загальний стан фізичного розвитку поганий або незадовільний, що свідчить про недоліки в організації фізичного виховання на попередніх рівнях освіти.

Таблиця 1

**Показники оцінки загального фізичного розвитку студенток і студентів НТУУ “КПІ”**

Групи студентів	Всього (кількість)	Оцінка				
		дуже погано	незадовільно	задовільно	добре	відмінно
Жінки	448	22	91	223	107	5
Чоловіки	1291	10	137	578	534	32

**Висновки:**

1. Фізичний розвиток – це комплекс ознак, які характеризують вікові показники фізичного розвитку організму, розвитку фізичних якостей, з урахуванням статі, що дозволяє диференціювати вікові ознаки фізичного розвитку.

2. Аналіз вікових змін головних показників розвитку організму і розвитку фізичних якостей свідчить, що у дівчат 15-16 років знижуються темпи приросту ваги і росту тіла, а також стабілізуються показники швидкості, витривалості, спритності, сили.

3. Аналіз показників розвитку організму і показників фізичного розвитку дівчат 17-25 років свідчить про стабілізацію показників росту тіла. Темпи приросту ваги випереджають темпи приросту росту, що позначається на показниках подальшого розвитку швидкості, витривалості, спритності, сили. Найкращі показники розвитку фізичних якостей у дівчат проявляються у 16-17 років.

4. Аналіз вікових змін головних показників розвитку організму юнаків 16-17 років свідчить, що темпи росту тіла можуть випереджати темпи приросту ваги тіла. Зазначене

негативно позначається на показниках швидкості, витривалості, спритності, сили.

5. Аналіз антропометричних показників і показників фізичного розвитку юнаків і молоді 18-25 років свідчить про стабілізацію показників ваги і росту тіла, швидкості, витривалості, спритності, сили. Найкращі показник розвитку фізичних якостей сили проявляються у 19-22 років, швидкості – 18,5-19,5 років, витривалості – у віці від 20 до 23 років.

Головні напрями подальшого розвитку особистості у сфері фізичного виховання треба шукати на шляху гармонізації співвідношення різних видів розвитку, відповідно з віковими, статевими особистостями, особистими і соціальними потребам дітей та молоді.

### Література:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ Президента України від 22 червня 1994 року № 334/94.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Постанова ВР України № 3809-ХІІ від 24 грудня 1993 року.
3. Мудрік І.В. Науково-методичне обґрунтування різних форм фізичного виховання студентів / І.В.Мудрік. – К., 2006. – 61 с.
4. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України № 347/2002 від 17 квітня 2002 року // В. Кремень. Освіта і наука України: шляхи модернізації (Факти, роздуми, перспективи). – К., 2004. – С. 181-1985.

*In the article described the stage of physical development of the pupils and the young students (male and female) in processing of physical education.*

**Key words:** *physical education, physical development, pupils, students.*

*В статье рассматриваются возрастные показатели физического развития учащейся и студенческой молодежи разного пола в процессе физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, физическое развитие, учащиеся, студенты.*