

всередині кожної вікової групи досить великі. У чоловіків 40-49 років Lact O D коливається в межах 2,7 - 7,71 л; у чоловіків 50-59 років - 1,68-4,28 л. Посередня оцінка метаболічної властивості міокарду, проведена нами за допомогою динаміки початкових рівнів лактатного (VO) і алактафного (VO) споживання кисню, підтверджує вікове зниження, як метаболічної активності серця, так і тканинної утилізації кисню; З віком спостерігається зниження можливостей до максимальної інтенсифікації організму, що виявляється у зменшенні максимальних рівнів показників серцево-судинної та дихальної систем: максимальної легеневої вентиляції - на 22%, хвилинного об'єму серця - на 20. В той же час, показники вимірів в умовах відносного м'язового спокою, є найменш залежними від віку. Так, темпи падіння в значеннях споживання кисню в стані спокою складають 17%, частоти серцевих скорочень в стані спокою -14%.

Вивчення вікової динаміки результативності окремих рухових тестів найбільші темпи падіння виявило в таких якостях, як: швидкість - на 30% ($p < 0,05$); загальна витривалість - на 26% ($p < 0,001$); швидкісна витривалість - на 24% ($p < 0,05$); динамічна сила - на 23% ($p < 0,05$) і трохи менші значення швидкісно-силової витривалості - на 18% ($p < 0,05$). Аналіз коефіцієнтів кореляції між віком (числом прожитих років) і руховими тестами підтверджує, що в міру збільшення віку погіршуються рухові якості. Про це свідчить позитивний кореляційний зв'язок з швидкістю ($r = 0,533; p < 0,001$); і від'ємні зв'язки з динамічною силою ($r = 0,434; p < 0,01$); швидкісною витривалістю ($r = -0,434; p < 0,01$); швидкісно-силовою витривалістю ($r = -0,351; p < 0,05$) і гнучкістю ($r = -0,281; p < 0,05$).

Таким чином, нами встановлене вікове зниження практично всіх показників фізичного стану. При цьому в найбільшій мірі ці зміни в групі 50-річних порівняно з групою 40-річних відмічені в таких показниках, як лактатний борг - на 34% ($p < 0,05$), аеробна метаболічна ємність - на 27% ($p < 0,001$), максимальне споживання кисню - на 26% ($p < 0,001$), максимальна легенева вентиляція - на 22% ($p < 0,01$), хвилинний об'єм серця - на 20% ($p < 0,05$). Серед рухових якостей - в тестах на швидкість - на 30% ($p < 0,001$), загальну витривалість - на 26% ($p < 0,001$), швидкісну витривалість - на 24% ($p < 0,05$), динамічну силу - на 23% ($p < 0,05$) і швидкісно-силову витривалість - на 18% ($p < 0,05$).

ДО ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧОЛОВІЧИХ ШКОЛАХ ПАЛЕСТИНИ АЛЬМАДЖАЛАВІ А., АБДЕЛЬРАЗІК Б. (ПАЛЕСТИНА)

Український державний університет фізичного виховання і спорту
У сучасній Палестині відбувається пошук власних шляхів організації освіти та виховання юних громадян. Виходячи з гео-

графічного, політичного та соціального становища, автономія до останнього часу будувала свою шкільну систему фізичного виховання на Йорданських та єгипетських програмах. Зараз виникла необхідність у створенні власної системи, що враховувала б соціальні запити держави у здоровому, фізично підготовленому населенні. До цього часу підставою для розробки та складання програм служили загальні рекомендації відділу фізичного виховання та освіти Палестини. Самі програми розробляли вчителі фізичного виховання кожної школи окремо. При цьому слід відзначити, що кваліфікація вчителів нерівнозначна.

Поряд з цим досягнення головної цілі фізичного виховання - зміцнення, укріплення та збереження здоров'я підрастаючого покоління багато в чому залежить від змісту програми, її нормативних вимог, системи оцінки знань та навичок, що отримуються на уроках фізичної культури.

Враховуючи наведене вище, визначення та розробка державних нормативних вимог і оцінки фізичної підготовленості для різних вікових груп школярів Палестини служитиме об'єктивною основою вибору найраціональніших засобів, методів та конкретних параметрів навантажень на уроках фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учня.

Предмет досліджень - закономірності взаємозв'язку фізичного розвитку, основних параметрів функціонального стану організму, фізичної працездатності та показників захворюваності вказаного контингенту досліджуваних.

Ціллю дисертаційних робіт є обґрунтування та розробка системи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості в хлопців 6-9 років і юнаків 16-18 років, що навчаються в школах Палестини. Система оцінки розробляється на основі вивчення показників морфо-функціонального статусу, фізичної працездатності та підготовленості, а також показників захворюваності. Викладене вище є, в цілому, основою для створення програмно-нормативної основи державної системи фізичного виховання Палестини. Дослідження проводяться на базі чоловічих шкіл першого ступеня та старших класів міста Сектор Газа. Результатом дослідження буде розробка науково обґрунтованих:

- таблиць антропометричних стандартів оцінки рівня фізичного розвитку молодших школярів та учнів старших класів чоловічих шкіл Палестини;

- нормативних вимог державних програм фізичного виховання для учнів 1-4 і 10-12 класів шкіл Палестини;

- методичних рекомендацій для вчителів фізичного виховання з використанням розроблених методик у практиці роботи шкіл Палестини.