

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург: МПП Петрополис, 1992. – 120 с.
2. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – №6. – С.55-58.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
4. Основы математической статистики / Под ред. В.С.Иванова. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
5. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989 – 163 с.

**THE LEVER OF SOMATIC HEALTH STANDARD
OF 7-11 FORMERS
OXANA MYKHAILUK**

Lessya Ukrainka Volyn State University

The article deals with the level of physical health standard of 7-11 formers. The physical health standard of 7-11 formers defined by means of express-screening enables to hold sanitary measures on the basis of the results revealed.

**ВЗАЄМОМО ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ З РУХОВОЮ
АКТИВНІСТЮ І ФІЗИЧНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯКА
МЕШКАЄ НА ТЕРИТОРІЇ ЧОРНОБИЛЬСЬКОГО СЛІДУ**

ПЕТРО ДАНЧУК

Рівненський економіко-гуманітарний інститут

Для вивчення взаємозв'язків між руховою активністю, фізичною працездатністю і рівнем розвитку фізичних якостей нами до наших досліджень були залучені школярі 7-17 років, що навчаються в містах Коростень і Вінниця до і після Чорнобильської катастрофи в кількості 1108 чоловік (552 хлопці і 556 дівчат) 1985 року дослідження і 786 чоловік (376 хлопців і 410 дівчат) 1996 року дослідження.

За основу нормування рухової активності школярів нами було взято принцип оптимальної кількості довірливих рухів, котрі вони виконували упродовж дня, методом тижневого хронометражу за методикою О.С. Куца (1997). Крім того, нами були розроблені спеціальні картки, у яких реєструвалися усі види побутової рухової активності (ПРА) і фізкультурно-оздоровчої рухової активності (ФОРА). Усього за рік було проведено більше 6 000 вимірів. Показники фіксувалися в період із 9-00 до 20-00 годин (час перебування в школі і вдома) кожний третій тиждень наступного місяця. Опрацювання результатів підрахунків усіх видів рухової активності проводилися за нашою методикою – методом варіаційної статистики, що дало можливість судити про віково-статеві особливості рухової активності школярів 7-17 років.

Для визначення рівня фізичної працездатності використовувався степ-тест PWC₁₇₀ у відповідності до рекомендацій Л.І. Абросімової (1978): а) відбирати однорідну групу школярів (по 25-30 чоловік на кожну віко-статеву групу); б) усі досліджувані школярі повинні відноситися до підготовчої або основної груп; в) мати середній і вище рівень фізичного розвитку за місцевими стандартами; г) бути постійним (або не менше 5 років) жителем даного регіону; д) бути здоровим у день дослідження і не мати перенесених простудних захворювань за два тижні до обстеження.

Результати дослідження

Відомо, що рівні розвитку фізичної підготовленості, рухової активності і фізичної працездатності не є постійними для визначення віково-статеві групи. Дані, отримані при обстеженні учнів в одних умовах, не можна екстраполювати на учнів, які проживають в інших клімато-географічних і екологічних умовах (Гільбух Ю.З., Гончаренко С.О., 1992; Вільчковський Е.С., 1996; Куц О.С., 1997 та ін.).

У зв'язку з цим нами вивчено взаємозв'язок фізичної підготовленості школярів 7-17 років з рівнем їх рухової активності і фізичною працездатністю, оскільки раніше такі дослідження в зоні Чорнобильського варіанту забруднення не проводилися.

Аналіз даних з обчисленням коефіцієнтів парної кореляції показав, що між рівнями розвитку окремих фізичних якостей, руховою активністю і фізичною працездатністю існує певний взаємозв'язок, про що зі всією очевидністю свідчать дані таблиці 1.

Рівень взаємозв'язку між фізичною підготовленістю і фізичною працездатністю школярів 7-17 років

Показники фізичної підготов.	Фізична працездатність (PWC ₁₇₀)					
	7-10 років		11-14 років		15-17 років	
	дів.	хлоп.	дів.	хлоп.	дів.	хлоп.
Швидкість (біг 30 м, с)	0,563	0,582	0,643	0,714	0,764	0,679
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	0,487	0,492	0,521	0,498	0,665	0,634
М'язова сила (кистьова динамометрія, кг)	0,532	0,561	0,568	0,611	0,768	0,712
Гнучкість (стоячи в нахилі вперед, см)	0,423	0,397	0,408	0,428	0,489	0,506
Спритність (човниковий біг 3 x 10 м, с)	0,489	0,482	0,514	0,547	0,788	0,846

З матеріалів таблиці 1 видно, що ступінь взаємозв'язку показників фізичної підготовленості віковому аспекті невинно зростає. Найбільш високий ступінь взаємозв'язку виявлений між розвитком швидкості і фізичною працездатністю ($r = 0,563-0,764$), спритністю і фізичною працездатністю ($r = 0,489-0,788$). Достатньо високий ступінь взаємозв'язку виявлений також між м'язовою силою і фізичною працездатністю ($r = 0,532-0,768$).

У межах значимого взаємозв'язку знаходяться фізична працездатність з швидкісно-силовими якостями і гнучкістю ($r = 0,487-0,634$ і $r = 0,423-0,506$).

Аналогічна картина спостерігається при вивченні взаємозв'язку показників фізичної підготовленості з руховою активністю, про що свідчать дані поданні в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень взаємозв'язку між фізичною підготовленістю і руховою активністю

Показники фізичної підготов.	Загальна рухова активність (%)					
	7-10 років		11-14 років		15-17 років	
	Дів.	Хлоп.	Дів.	хлоп.	дів.	хлоп.
Швидкість (біг 30 м, с)	0,664	0,682	0,698	0,774	0,876	0,832
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	0,487	0,492	0,521	0,498	0,766	0,738
М'язова сила (кистьова динамометрія, кг)	0,432	0,551	0,568	0,617	0,648	0,642
Гнучкість, стоячи в нахилі вперед, см	0,443	0,399	0,488	0,468	0,489	0,536
Спритність (човниковий біг 3 x 10 м, с)	0,469	0,488	0,574	0,547	0,768	0,842

Отримані дані підтверджують думку низки авторів (Е.С. Вільчковський, О.О. Вишенський, 1996; А.Г. Сухарев, 1972; Фомін Н.А., Вавілов Ю.Н., 1991; Чесноков А.С., 1973) про те, що обсяг рухової активності людини і потреби в ній індивідуальні і залежать від багатьох факторів: екологічних, фізіологічних, соціально-економічних, географічних, рівня фізичної підготовленості і фізичної працездатності та ін.

Нами встановлено, що для кожного індивідуума, який мешкає в екологічно забрудненій умові, можливий певний діапазон рівня рухової активності, необхідний для нормального розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності, функціонування організму і зміцнення здоров'я. Помірний рівень (17-23 % для молодших, 24-32 % для середніх і 18-27 % для старших школярів) досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і результатів у розвитку фізичних якостей; максимальні межі (24-30 % для молодших, 33-37 % для середніх і 28-35 % для старших школярів) можуть викликати перевтому, різке зниження фізичної працездатності, призвести до спаду темпів розвитку фізичних якостей.

Результати досліджень дозволили розробити таблиці нормування рухової активності і фізичної працездатності учнів 1-11 класів (П.С. Данчук, 1999), які дають можливість здійснювати диференційований підхід до вибору форм, засобів і методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами в умовах підвищеної радіації.

Результати експерименту дозволяють виявити особливості фізичної працездатності школярів 7-17 років, які мешкають у зоні жорсткого радіаційного контролю і які повинні враховуватися при плануванні і організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми. Крім того, кількісне визначення фізичної працездатності має велике значення при організації фізкультурно-оздоровчої роботи, розробці рухових режимів, процесу розвитку фізичних якостей школярів різних віково-статевих груп і фізичного виховання в цілому (Амосов Н.М., Мурашов І.В., 1985; Іващенко Л.Я., 1981; Куц О.С., 1997).

Отримані дані дозволяють сформулювати уявлення про взаєморозподіл якісних і кількісних сторін фізичної підготовленості, рухової активності і фізичної працездатності.

Встановлені кількісні характеристики взаємозв'язку фізичної підготовленості з рівнем фізичної працездатності і обсягом рухової активності дозволяють зробити висновок про необхідність диференційованого підходу до вибору форм, засобів і методів організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

КАТЕГОРІЯ “ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ” ТА ЇЇ ПРОЯВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

ОКСАНА ЗВАРИЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Однією з першорядних проблем нашого буття є питання здоров'я нації, особливо підрастаючих поколінь. Нажаль стан здоров'я населення України має тенденцію до погіршення. Дані наукових досліджень свідчать, що кожний третій першокласник має різноманітні відхилення у стані здоров'я, а до завершення навчання, кожний другий учень має захворювання (О.М.Балакірева, 1995; С.І.Присяжнюк, 1998; М.В.Данилевич, 1999 та інші). Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими за даними різних авторів складає від 5 до 25 % (М.І.Долішній, М.І.Злупко, 1997; А.В.Домашенко, 1998). Навчання у школі супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, які пов'язані з необхідністю засвоєння та переробки учнями великої кількості інформації. Якщо до цього додати неякісне харчування, шкідливі звички, несприятливі екологічні умови життя, тоді стають зрозумілими причини погіршення фізичного стану, підвищення рівня захворюваності, що в комплексі породжує невпевненість молоді в завтрашньому дні.

Зі школи молода людина виносить великий обсяг теоретичних знань та різноманітних навичок, які використовуватиме в майбутньому. Чи формують уроки фізичної культури необхідність використовувати в майбутньому засоби фізичного виховання? Чи готові вони після закінчення школи взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан після завершення шкільного курсу навчання? Чи відчуває учень потребу займатися фізичними вправами, чи вміє самостійно підібрати для цього засоби?

Відповідь на ці питання є ознакою сучасного підходу до проблем фізичного виховання школярів.

Метою даного дослідження є аналіз категорії “відповідальність”, як важливого чинника формування фізичної культури особистості.

Фізична культура і спорт мають стати щоденною потребою людини (Б.М.Шиян, 1993). Якщо почати виховувати цю потребу в шкільні роки, то можна забезпечити особі на майбутнє фундамент збереження працездатності, зміцнення здоров'я та творчого довголіття.

Потреба – це психологічний стан, що характеризується прагненням особистості до певних дій. В процесі виховання необхідно формувати у школярів такий стан, який характеризувався б прагненням до занять фізичними вправами з метою розвитку власних здібностей, зміцнення здоров'я.

Адже, шкільні роки для кожної людини є дуже відповідальним періодом у формуванні її особистості, яке майже завершується в старших класах.

Старшокласники чимало уваги приділяють самоаналізу, у них формується світогляд. Юнаки спроможні адекватно оцінити свої сильні та слабкі сторони, повністю володіють своїми психічними станами. Проте, вияв названих позитивних якостей можливий лише за умови кропіткої, систематичної, виховної роботи. Чинні методики фізичного виховання старшокласників в цьому контексті потребують серйозного перегляду та удосконалення.

Важливим напрямком удосконалення людини є підвищення мотивації до занять фізичною культурою, зокрема виховання відповідальності за власний фізичний стан. Поняття “відповідальність” використовується у різних галузях науки. Зокрема, у психології – відповідальність трактується як здійснення контролю над діяльністю суб'єкта, в етиці – це виконання моральних вимог, в юриспунденції – це передбачене законом і застосоване державою примусове обмеження або позбавлення правопорушника певних благ. З точки зору мовознавства – відповідальність тлумачиться, як взятий на себе або переказаний на когось обов'язок відповідати за певну ділянку роботи. Визначення “відповідальність”, як поняття давалось багатьма вченими. Аналізуючи поняття “відповідальність” вчені психологи виділили основні ознаки цього поняття: точність, пунктуальність, вірність особистості у виконанні обов'язків і її готовність відповідати за наслідки своїх дій. В інших, відповідальність - це сукупність об'єктивних вимог, які висуваються суспільством до окремих своїх членів, у вигляді норм, що виражають суспільну необхідність (С.Ф.Анісімов;1979), це добровільна, тобто внутрішньо прийнята реалізація необхідності, правил, вимог (К.А.Альбуханова-Славська, 1991) тощо. Низка авторів стверджує, що відповідальність є динамічною (К.Мудзибаєв, 1983; М.В.Савчин, 1994). Одним із напрямків такої відповідальності є перехід від відповідальності за минуле до відповідальності за майбутнє. Прояв відповідальності за майбутнє – результат здатності суб'єкта усвідомлювати особисту відповідальність за