

РЕГІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

МИХАЙЛО ДЕМКІВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Відмінною характеристикою сучасності являється науково-технічний прогрес, який поряд з багатьма позитивними моментами приніс із собою і такий негативний фактор як "гіподинамія". В даний час фізична культура взагалі переживає не кращі свої часи. Перебудова освіти на всіх рівнях вимагає нового підходу до педагогічної діяльності. В даний час в теорії і практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовки школярів загальноосвітніх шкіл. Вихід даної проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління зумовлений вираженими в останні роки невідповідностями між рівнем фізичної підготовленості допризвигної молоді і постійно зростаючими вимогами до неї, вимогами сучасного виробництва. Спеціалісти підкреслюють, що здоров'я людини тільки у 7-8% випадків залежить від стану служби охорони здоров'я і більш ніж наполовину – від стилю життя людини.

В структурі фізичної підготовки школярами старших класів загальноосвітніх шкіл на уроках фізичної культури силова і швидкісно-силова підготовка являється одним із важливих напрямків. В сучасній науковій літературі накопичені певні знання про особливості методики силової і швидкісно-силової підготовки юнаків старших класів, про вибір засобів і методів виховання силових і швидкісно-силових якостей. [1, 2, 3].

Науковцями подаються рекомендації щодо змісту фізичного виховання і дозування навантажень, які часто не однакові і навіть протилежні. Рекомендується виконувати вправи силового і швидкісно-силового характеру. Але ці рекомендації розроблені для територій радіаційного забруднення. [4].

Дослідження показників які дозволяють оцінити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку, які не займаються спортом, на території м. Львова і Львівської області за останні десять років не проводились.

Враховуючи велике теоретичне та практичне значення цієї проблеми і недостатню їх наукову розробку, дослідження модельних характеристик силових і швидкісно-силових якостей вимагає подальшого вивчення.

Виходячи з цього ми провели тестування юнаків старшого шкільного віку 16-17 років, які не займаються спортом, згідно постанови Кабінет Міністрів України N80 від 15 січня 1996 року "Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України" в школі №1 м.Самбора Львівської області. В тестуванні прийняли участь 73 юнаки 10-11 класів (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Середні показники фізичної підготовленості учнів (юнаків) 10 кл. м.Самбора
Львівської області, які не займаються спортом**

№ п/п	Тестові вправи	п	X	G	V%
1	Біг 100 м,с	35	15.1	0.8	5.4
2	Біг 3000 м,хв.с	35	14.5	1.3	8.9
3	Човниковий біг 4 x 9 м.с	35	10.5	0.5	5.0
4	Підтягування у висі на перекладині, разів	35	7.0	2.8	40.0
5	Стрибок у довжину з місця, см	35	182.0	18.8	10.3

**Середні показники фізичної підготовленості учнів (юнаків) 11 кл. м.Самбора
Львівської області, які не займаються спортом**

№ п/п	Тестові вправи	п	X	G	V%
1	Біг 100 м,с	38	15.0	0.8	5.3
2	Біг 3000 м, хв.с	38	15.5	1.4	9.2
3	Човниковий біг 4 x 9 м.с	38	10.6	0.5	5.2
4	Підтягування у висі на перекладині, разів	38	7.0	2.2	31.4
5	Стрибок у довжину з місця, см	38	190.0	10.1	5.3

На таблицях 1,2 показано середні показники фізичної підготовленості юнаків які не займаються спортом. Як видно з таблиць рівень фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку 16-17 років є нижчий за середній. Практика показує, що багато школярів не можуть виконати нормативи, досягти високих результатів в: бігу, стрибках: підтягуванню, при наявності значного показника розкиду у варіаційному ряді, які характеризують рівень силової підготовленості. В сучасній теорії і практиці наголошується на необхідності систематичних досліджень показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості, ще крім цього іншого обумовленню необхідністю регіональних навчальних програм і розробки оціночних таблиць для певних регіонів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк С.Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа: Автореферат диссертации. М., 1991
2. Лукьяненко Н.И. Методика реализации индивидуального подхода в развитии скоростно-силовых качеств юношей 15-17 лет с применением ЭВМ: Автореферат диссертации. М., 1994
3. Терехов С.А. Методика воспитания силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры: Автореферат диссертации. М., 1991
4. Дуб І.М. Розвиток швидкісно-силових якостей школярів 12-14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації. Автореферат дисертації. Луцьк, 1999

REGIONAL RESULTS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF SENIORAGED PUPILS MYKHAYLO DEMKIV

Lviv State Institute of Physical Culture

The article deals with the questions of physical education of pupils aged 16-17.

The tests which had been held among 73 boys of the 10-11 forms in Sambir, Lviv region, showed a poor level of development and fitness of Pupils aged 16-17.

The tables 1 and 2 evaluate the average results of physical fitness of the boys which are not engaged in sport activities.

It can be easily seen from the tables that the level of boys physical development and fitness is lower than the average one.

Taking into consideration great theoretical and practical importance of this problem and its insufficient scientific elaboration, the investigation of model description of power and speed-power abilities requires further profound researching.