

8. Психологічний клімат у сім'ї: є повне розуміння тебе у сім'ї чи ні?

9. Батьки вживають алкоголь чи ні?

10. Чи є наявні стресові ситуації у процесі навчання чи в особистому житті?

Наступним важливим методичним підходом, на нашу думку, є знання вчителем умов життєдіяльності учня у сім'ї. З одного боку це дасть змогу виявити причини, які спонукають учня вживати алкогольні напої (батьки – алкоголіки, неповна сім'я, незадовільний морально-психологічний клімат у сім'ї, байдужість батьків до проблем дитини, матеріальні нестатки тощо), а з другого боку – допоможе знайти спільний шлях для подолання цієї проблеми (сім'я – школа – дитина).

Третім методичним елементом є розробка заходів щодо попередження та боротьби із алкоголізмом в учнівському середовищі. З цієї метою ми рекомендуємо застосовувати такі форми роботи як проведення позакласних бесід, індивідуальна робота з учнем, батьківські збори, бесіди з батьками у сім'ї, проведення днів здоров'я у класі та школі, використання у навчальному процесі таких засобів як написання диктантів на антиалкогольну тематику, проведення вікторин, диспутів, вечорів запитань і відповідей із залучення медичних працівників, психологів, працівників правоохоронних органів. Усі наведені форми роботи слід підкріплювати реальними прикладами із життя школи, населеного пункту чи мікрорайону, де показувати негативні наслідки пияцтва та алкоголізму. Варто критично висвітлювати потужну алкогольну рекламну кампанію в Україні і відсутність законодавчої бази, яка б урегулювала цю проблему.

Таким чином, основним завданням профілактики алкоголізму в учнівському середовищі є:

1. Знання реальної ситуації в навчальному закладі щодо проблеми дитячого та підліткового алкоголізму.

2. Профілактика пияцтва та алкогольної залежності серед підростаючого покоління є однією з важливих проблем морального та духовного виховання учнів у школі.

3. Починати виховну роботу слід якомога раніше вже з молодших класів.

4. Спрямованість форм і засобів профілактики повинна підпорядковуватися головній меті – виробленню в учнів стійкого стереотипу щодо ведення здорового, тверезого способу життя, знання про шкідливість алкоголю та негативні наслідки алкогольної залежності, виховання навичок та умінь щодо збереження та зміцнення власного здоров'я.

5. Усі заходи по профілактиці та боротьбі із зловживанням алкоголем повинні бути реальними і відповідати конкретній ситуації з даною проблемою як у навчальному закладі в цілому, так і в кожному конкретному класі чи при роботі з кожним конкретним учнем.

**Л. Я. ЧЕХОВСЬКА**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ АБІТУРІЄНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ**

*В роботі аналізується стан фізичної підготовленості абітурієнтів Львівського військового інституту.*

*В работе анализируется состояние физической подготовленности абитуриентов Львовского военного института.*

*The article analyses the physical preparation cadem of Lviv Military institute.*

**Актуальність.** Фізичний гарт є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молоді людини, що в свою чергу є запорукою майбутньої держави. Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів, готові до військової служби. Тобто готовність особистості до виконання загальних вимог навчально-бойової діяльності на початковому її етапі. Одним із важливих факторів зміцнення бойового потенціалу військ є фізична підготовка молоді. В умовах сучасних бойових дій виникають гострі екстремальні ситуації, які вимагають від людини витримки, швидкості у діях, сили, спритності, витривалості, збереження дієздатності протягом довгого часу. В таких умовах ефективно можуть діяти лише всебічно підготовлені молоді особи з різносторонніми фізичними здібностями [1, 2].

Разом з тим, за останніми даними статистичного аналізу в Україні захоплюються фізичною культурою 6-8% молоді й дорослих людей, у США-60%, в Японії-80% [1]. Лише 46% старшокласників займаються власним фізичним самовдосконаленням, а 54% вважають за потрібне

покрашувати свій фізичний розвиток [6]. Тому проблема підвищення фізичної підготовленості підростаючого покоління залишається актуальною.

**Мета роботи** – визначити стан фізичної підготовленості абітурієнтів–кандидатів до вступу у Львівський військовий інститут (ЛВІ).

Відповідно до мети роботи вирішувались такі **завдання**:

1. Проаналізувати матеріали вітчизняних авторів з проблеми військово-фізичної підготовки на різних етапах розвитку суспільства.

2. Вивчити і порівняти результати фізичної підготовленості абітурієнтів до вступу у ЛВІ впродовж останніх років.

**Об'єкт дослідження** – система фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

**Предмет дослідження** – рівень фізичної підготовки абітурієнтів до вступу у Львівський військовий інститут.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: метод отримання ретроспективної інформації; метод теоретичної інтерпретації: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, індукція, дедукція; порівняльний метод, методи математичної статистики.

Останнім часом значно погіршився фізичний стан призовної молоді. Стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості молоді суттєво впливають на загальну організацію фізичної підготовки у ЗСУ, на її зміст, методику [6].

Для визначення фізичної підготовленості абітурієнтів до ЛВІ нами було проаналізовано протоколи здачі іспиту з предмету “Фізична підготовка” абітурієнтів 1987, 1998 та 2003 років. Оцінювалися показники фізичних вправ, що характеризують рівень розвитку рухових якостей: сили–підтягування, швидкості–біг на 100м і витривалості–біг на 3000м. Отримані результати виконання фізичних вправ були опрацьовані методом математичної статистики і порівнювалися з нормативами фізичної підготовленості [3, 4].

Нами сформовано три групи вибірки із числа абітурієнтів до вступу у ЛВІ при Національному університеті “Львівська Політехніка” за спеціальністю “Культурно–просвітницька робота у військах”.

За результатами вступних випробувань абітурієнтів було утворено три вибірки за роками вступу. Обсяг вибірки в 1987р. становив 30, в 1998р.–35 і в 2003р.–27 абітурієнтів, що свідчить про репрезентативність вибірових сукупностей. Все це дозволило у відповідності формули Стерджеса розбити вибірки на 5 інтервалів, провести попередню статистичну обробку результатів [5,6]; заповнити таблицю інтервального варіаційного ряду і побудувати його графічне зображення. Розподіл результатів має подібність до нормального закону. Це дає підставу стверджувати, що всі вони належать до однієї генеральної сукупності. Оскільки всі виміри знаходяться в межах інтервалу „три сигма”, то з вірогідністю 99% можна запевнити, що хибних вимірів немає і всі дані приймаються для подальшої статистичної обробки.

Рівень розвитку силових можливостей абітурієнтів визначався за результатами виконання фізичної вправи у підтягуванні. Аналіз порівняльних результатів статистичної обробки даних у підтягуванні показав, що числові характеристики як центральної тенденції, так і розсіювання погіршуються (табл.1).

В результаті математичної статистики встановлено, що:

1. Погіршився мінімальний результат підтягування. Якщо у 1987р. він становив 8 підтягувань, то в наступні роки число підтягувань знизилось до 5.

2. Покращився максимальний результат відповідно з 21 до 22 разів.

3. Внаслідок погіршення мінімального результату і покращення максимального, розмах результатів розширився з 13 до 17 підтягувань, тобто коливання результатів збільшується.

4. Значення середнього арифметичного погіршилось з 13,2 до 11,5 підтягувань.

5. Границі інтервалу довіри середнього арифметичного генеральної сукупності розширились і змістились у сторону зниження результату. Якщо в 1987р. інтервал становив 2,2, тобто 12,1–14,3, то в 2003р.–3,5, тобто 9,77–13,27 (табл.1).

6. Значення коефіцієнту варіації збільшується з кожним разом (22,46%, 32,05% і 38,70%), що свідчить про зростання неоднорідності груп абітурієнтів за своєю фізичною підготовленістю. Особливо за своєю неоднорідністю фізичної підготовленості є група абітурієнтів–кандидатів до вступу у ЛВІ 2003р., на що вказує полігон розподілу результатів. На графіку полігону проглядається подібність до двомодального розподілу, тобто групу за фізичною підготовленістю можна розбити на два рівні.

7. Результати перевірки нульової статистичної гіпотези на основі порівняння середніх арифметичних значень 2-ох незв'язаних сукупностей показав, що середній рівень фізичного стану є статистично однаковий (табл.2).

Таблиця 1

**Основні статистичні характеристики спортивної підготовленості абітурієнтів-кандидатів до вступу у ЛВІ за результатами у підтягуванні**

№	Назва характеристики	1987р.	1998р.	2003р.
1.	Обсяг вибірки (n)	30	35	27
2.	Мінімальне значення результату (min), разів	8,00	5,00	5,00
3.	Максимальне значення результату (max), разів	21,00	20,00	22,00
4.	Розмах (H), разів	13,00	15,00	17,00
5.	Середнє арифметичне ( $\bar{X}$ ), разів	13,20	11,63	11,52
6.	Мода (Mo), разів	13,20	13,13	7,72
7.	Медіана (Me), разів	13,50	12,00	11,00
8.	Дисперсія (D)	8,79	13,89	19,87
9.	Середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ), разів	2,96	3,73	4,46
10.	Коефіцієнт варіації (V,%)	22,46	32,05	38,70
11.	Стандартна похибка середнього арифметичного ( $S_{\bar{X}}$ )	0,54	0,63	0,86
12.	Міра скошеності ( $S_k$ )	-0,00	-0,40	0,85
13.	Екссес ( $E_x$ )	91,95	77,74	63,07
14.	Границі інтервалу довіри середнього арифметичного генеральної сукупності [ $\bar{X} - \varepsilon; \bar{X} + \varepsilon$ ]	12,1 14,3	10,34 12,92	9,77 13,27
15.	Границі інтервалу „3-сигми” [ $\bar{X} - 3\sigma; \bar{X} + 3\sigma$ ]	4,32 22,08	0,44 22,82	-1,86 24,9

Таблиця 2

**Результати перевірки нульової гіпотези про рівність середніх арифметичних у фізичних вправах абітурієнтів-кандидатів до вступу у ЛВІ**

Фізична вправа	роки порівняння	Середній результат, $\bar{X}$	Число ступенів свободи, $\nu$	Табличне значення t-критерію, $t_{\alpha, \nu}$	Розрахункове значення t-критерію, $t_p$	Рішення про прийняття нульової гіпотези
підтягування	<u>1987</u> 1998	<u>13,2</u> 11,6	63	2,00	1,89	$t_p < t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ приймається
	<u>1998</u> 2003	<u>11,6</u> 11,5	52	2,02	0,1	$t_p < t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ приймається
	<u>1987</u> 2003	<u>13,2</u> 11,5	44	2,02	1,66	$t_p < t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ приймається
БГ 100 М	<u>1987</u> 1998	<u>12,4</u> 13,1	60	2,00	1,91	$t_p < t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ приймається
	<u>1998</u> 2003	<u>13,1</u> 13,2	58	2,00	0,64	$t_p < t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ приймається
	<u>1987</u> 2003	<u>12,4</u> 13,2	55	2,00	2,43	$t_p > t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ не приймається
БГ 3000 М	<u>1987</u> 1998	<u>748,17</u> 785,06	63	2,00	3,48	$t_p > t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ не приймається
	<u>1998</u> 2003	<u>785,06</u> 787,89	58	2,00	0,24	$t_p < t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ приймається
	<u>1987</u> 2003	<u>748,17</u> 787,89	51	2,02	3,42	$t_p > t_{\alpha, \nu}, \Rightarrow$ не приймається

1. Мінімальний результат погіршується. Якщо у 1987р. результат у бігу на 100м становив 12,4с, то в наступні роки він знизився і в 1998р. становить 13,1с, а в 2003р.– 13,2с.
2. Максимальний результат 15,0с, який був показаний в 1987р. погіршився. У 1998р. він становив 15,8с, а в 2003р.– 15,4с.
3. Розмах результатів розширився з 2,6с, який становив у 1987р., до 2,7с у 1998р. і до 2,2с у 2003р., тобто коливання результатів зменшилося.
4. Значення середнього арифметичного погіршилось з 13,86с до 14,16с у 1998р. і 14,26с у 2003р.
5. Границі інтервалу довіри середнього арифметичного генеральної сукупності розширились і змістились у сторону зниження результату. Якщо в 1987р. інтервал становив (13,61-14,41), то в 2003р.-14,26-14,51 (табл.4).
6. Значення коефіцієнту варіації залишилося практично на однаковому рівні: (4,64%, 4,44% і 4,23%), що свідчить про однорідність груп абітурієнтів за своєю фізичною підготовленістю у даній фізичній вправі.
7. Результати перевірки нульової статистичної гіпотези на основі порівняння середніх арифметичних значень 2-ох нез'язаних сукупностей показав, що середній рівень фізичного стану є статистично неоднаковий.

Продовжуючи вивчення за кумулятою отриманих даних рівня розвитку швидкісних здібностей абітурієнтів за оціночними нормативами (табл.3), зазначимо, що кількість юнаків, які виконують фізичну вправу біг на 100м на оцінку „відмінно” і „добре” знизилось до 48% у 2003р. порівняно з 68% у 1987 році. Якщо в 1987р. оцінку „незадовільно” отримало 7 абітурієнтів, то в 2003р.– норматив на позитивну оцінку не виконало 19 кандидатів для вступу.

Якщо 1987р. 99% абітурієнти-кандидати до вступу показали результат 2-го і 3-го юнацьких спортивних розрядів, то у наступні роки ця цифра зменшилась і становила, відповідно, 89 і 82%.

Рівень розвитку загальної витривалості абітурієнтів визначався за результатами виконання фізичної вправи у бігу на 3000м. Аналіз порівняльних результатів статистичної обробки даних показав, що числові характеристики як центральної тенденції, так і розсіювання погіршуються (табл.5).

Таблиця 5

**Основні статистичні характеристики абітурієнтів–кандидатів до вступу у ЛВІ за результатами в бігу на 3000м**

№	Назва характеристики	1987р.	1998р.	2003р.
1.	Обсяг вибірки (n)	30	35	27
2.	Мінімальне значення результату (min), с.	650	693	698
3.	Максимальне значення результату (max), с.	828	905	891
4.	Розмах (H)	178,00	212,00	193,00
5.	Середнє арифметичне ( $\bar{X}$ ), с.	748,17	785,06	787,89
6.	Мода (Mo), с.	761,89	779,21	765,55
7.	Медіана (Me), с.	747,50	778,00	780,00
8.	Дисперсія (D), с <sup>2</sup> .	1604,97	2060,53	2208,03
9.	Середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ), с.	40,06	45,39	46,99
10.	Коефіцієнт варіації (V,%)	5,35	5,78	5,96
11.	Стандартна похибка середнього арифметичного ( $S_{\bar{X}}$ )	7,31	7,67	9,04
12.	Міра скошеності ( $S_k$ )	-0,34	0,13	0,48
13.	Екссес ( $E_x$ )	76,88	112,86	60,54
14.	Границі інтервалу довіри середнього арифметичного генеральної сукупності [ $\bar{X} - \varepsilon; \bar{X} + \varepsilon$ ]	733,27 763,06	769,36 800,76	769,49 806,29
15.	Границі інтервалу „3-сигми” [ $\bar{X} - 3\sigma; \bar{X} + 3\sigma$ ]	627,99 868,35	648,89 921,23	646,92 928,86

1. Мінімальний результат погіршується. Якщо у 1987р. результат у бігу на 3000м становив 650с, то в наступні роки він виріс і в 1998р. становить 693с, а в 2003р.– 698с.

2. Максимальний результат 828с, який був показаний в 1987р., різко погіршився у 1998р. і становив 905с, у 2003р. дещо покращився і становить 891с, тобто очевидне коливання результатів.

3. Розмах результатів розширився з 178с, у 1987р. до 212с у 1998р. і дещо зменшився в 2003р. – 193с.

4. Значення середнього арифметичного погіршилось з 748,17с до 785,06с у 1998р. і у 2003р. – 787,89с.

5. Границі інтервалу довіри середнього арифметичного генеральної сукупності розширились і змістились у сторону зниження результату. Якщо в 1987р. інтервал становив 733,27-763,06, то в 2003р. – 769,49-806,29.

6. Значення коефіцієнту варіації залишилося, практично, на однаковому рівні (5,35%, 5,78% і 5,96 %), що свідчить про однорідність груп абітурієнтів за своєю фізичною підготовленістю у даній фізичній вправі.

7. Результати перевірки нульової статистичної гіпотези на основі порівняння середніх арифметичних значень 2-ох незв'язаних сукупностей показав, що середній рівень фізичного стану є статистично неоднаковий як в 1998р., так і 2003р. порівняно з 1987р.(табл.2).

Продовжуючи вивчення за кумулятою отриманих даних рівня розвитку загальної витривалості абітурієнтів за оціночними нормативами (табл.5), зазначимо, що кількість юнаків, які виконують фізичну вправу в бігу на 3000м на оцінку „відмінно” і „добре” знизилась до 39% у 2003р. порівняно з 68% у 1987 році. Якщо в 1987р. оцінку „незадовільно” отримало 8 абітурієнтів, то в 2003р.- норматив на позитивну оцінку не виконало 33 кандидатів для вступу.

Якщо в 1987р. 22% абітурієнтів–кандидатів до вступу показали результат 2-го і 3-го юнацьких спортивних розрядів, то в наступні роки ця цифра зменшилась і становила, відповідно, у 1998р. – 7% і у 2003р. – 5%.

Цікавими є показники парної кореляції між фізичними вправами за роками вступу (табл.6). Якщо у 1987 році між силовими здібностями і швидкісними можливостями коефіцієнт кореляції Брава-Пірсона має значення–0,30, то в наступні роки він значно знизився до –0,10 у 1989 році, а до у 2003році приймає додатне 0,09.

Значення коефіцієнта кореляції між фізичними вправами у бігу на 100м і 3000м майже не змінився і становить близько 0,5. Виходячи з того, що рівень швидкісних якостей і витривалості понизився, то отримані значення коефіцієнтів кореляції відповідають дійсності. Молоді юнаки більше дбають про красиву і пропорційно розвинену статуру свого тіла. Силова підготовка найкраще формує мотивацію та зацікавленість бути здоровим, привабливим і гармонійно фізично розвиненим. Привабливість силового напрямку у фізичній підготовці молоді зумовлюється порівняно більшим приростом цієї якості ніж, наприклад, швидкості чи витривалості. В процесі тренування збільшити силу людини можна у 2-4 рази, у той час, як покращити результат в бігу на 100м можливо тільки на 10%.

Таблиця 6

**Коефіцієнти кореляції між результатами у фізичних вправах за роками**

1987 р.	Підтягування	100 м	3000 м
		-0,30	-0,61
		-	0,48
1998 р.	Підтягування	100 м	3000 м
		-0,10	-0,25
		-	0,51
2003 р.	Підтягування	100 м	3000 м
		0,09	-0,14
		-	0,49

З одного боку, за результатами нарахування балів рівень фізичної підготовленості абітурієнтів–кандидатів до вступу визначається оцінкою “добре” (табл.7) [3, 4].

Таблиця 7

**Оціночні бали абітурієнтам–кандидатам до вступу за середніми показниками**

Фізична вправа	1987р.	1998р.	2003р.
Підтягування	31	29	29
Біг на 100м	34	31	30
Біг на 3000м	31	24	24
Загальна сума	96	84	83

Очевидно, що головною фізичною вправою абітурієнти-кандидати до вступу вважають підтягування, де і показують максимальний результат. Наступні дві вправи абітурієнти-кандидати до вступу, можливо, виконують на результат, який забезпечує загальну оцінку "добре". З іншого боку неправильна система нарахування балів за показаний результат. Оцінка у вправах повинна бути еквівалентною: однаково доступні результати мають оцінюватися однаковою кількістю балів [4]. Це зробило би тестування у кожній фізичній вправі рівнозначним і фізичний стан підготовленості був би визначений за максимальними результатами у кожній вправі.

#### ВИСНОВКИ

1. Військово-фізична підготовка в Україні з найдавніших часів забезпечувала ефективну фізичну і моральну підготовленість людей до військової справи та характеризувалася широким колом специфічних засобів і методів. Фізична підготовка, на сьогоднішній день, є складовою частиною фахової підготовки, елементом бойової готовності, важливою і невід'ємною частиною навчання і виховання особового складу всіх видів Збройних Сил України.

2. Кількість абітурієнтів до ЛВІ, які виконують фізичну вправу підтягування на оцінку „відмінно” і „добре” знизилось до 69% у 2003р. порівняно з 93% у 1987 році. Якщо в 1987р. всі абітурієнти отримали позитивні оцінки, то в 2003р.–17% кандидатів для вступу норматив на позитивну оцінку взагалі не виконали;

3. Виконання вправи біг на 100м на оцінку „відмінно” і „добре” знизилось до 48% у 2003р. порівняно з 68% у 1987 році. Якщо в 1987р. оцінку „незадовільно” отримало 7 абітурієнтів, то в 2003р.– норматив на позитивну оцінку не виконало 19 кандидатів до вступу.

4. Кількість юнаків, які виконують фізичну вправу в бігу на 3000м на оцінку „відмінно” і „добре” знизилась до 39% у 2003р. порівняно з 68% у 1987 році. Якщо в 1987р. оцінку „незадовільно” отримало 8 абітурієнтів, то в 2003р.- норматив на позитивну оцінку не виконало 33 кандидатів для вступу.

5. Отримані результати показали:

- в цілому низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів;
- низьку мотивацію до здачі нормативів з фізичної підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Анохін Є.Д., Афонін В.М., Власик С.І., Єрьомін С.А. Теорія та організація фізичної підготовки військ : Підручник / Під ред. Резнікова Ю.О., Афоніна В.М. –Львів : ЛВІ, 2002. –316с.

2. Борищак М.В. Гузенко І.І. Національно-патріотичне виховання студентів та курсантів в Україні – проблеми фізичного виховання. – Львів: Світ, 1990, – 132 с.

3. Настанова з фізичної підготовки–1987 року.

4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України 5.11.1997р. №400.–150с.

5. Русіло П.О. Заневський І.П. Математична статистика. Обробка і аналіз результатів спортивних вимірів.–Львів: ВВП „Львівська політехніка”, 1998.–64с.

6. Сухорада Г.І. Результати спортивної підготовленості випускників ЗНЗ – кандидатів до вступу у вищі ВНЗ –Київ : Національна академія оборони України, кафедра ФП і С. – 2003. – 15 с.

Л.Т.ШЕВЧУК

### РОЛЬ МОЛИТВИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ЕКОНОМІКИ ПЕРЕХІДНОГО ТИПУ

*Висвітлюється роль молитви у життєдіяльності людини, у формуванні здорового способу життя суспільства. Обґрунтована необхідність вчитися молитися. Пропонується низка заходів для забезпечення реалізації цього процесу.*

*Освещается роль молитвы в жизнедеятельности человека, в формировании здорового образа жизни общества. Обосновывается необходимость учиться молиться. Предлагается ряд мер по обеспечению реализации этого процесса.*

*The Role of the Prayer in the Way of Life and in the Forming of the Healthy Life of the Society is Lighted. The Necessary of the Prayer Study Is Founded. Steps of the Providing Realisation of this Process Is Propose*

В процесі життєдіяльності сучасної цивілізації викристалізувалися *два способи перебування Людини у Світі – священний і мирський (світський)*. Священний спосіб життя передбачає ставлення людини, суспільства до навколишнього світу як до священного. Таке сприйняття світу є глибоко сакральним, благоговійним, воно характеризується релігійним підходом до простору, часу, до власного житла, до окремих елементів простору і, по суті, є освяченням самого життя, усіх життєвих функцій (роботи, харчування, сексу тощо), є таїнством. Це таїнство неможливе без