

ЧСС на 3 хв. охолодження	0,60	>0,5
ЧСС на 3 хв. відновлення	2,70	< 0,01

Висновки:

1. У навчально-методичному забезпеченні для учнів 8-9 класів питання загартовування передбачені у основоположних освітніх документах. Проте, у переважній більшості програм, навчальних посібників з предметів "валсологія", "фізична культура" розгляд питань гартування для учнів 8-9 класів не передбачається; не звернено належної уваги й на багатовікові українські народні традиції, звичаї загартовування. У навчально-методичному забезпеченні не передбачено контрольних тестів на загартованість учнів; тематика гартування розглядається лише у початкових класах, що разом узятє, очевидячки, знижує рівень знань та володіння навичками загартовування школярів підліткового віку.

2. Виявлено низький рівень ефективності навчання загартовуванню у школі. У 8-9 класах загартовується різними способами лише 22% учнів.

3. Констатуючий природний експеримент з визначенням холодової стійкості показав, що учні ЕГ мають кращу холодову стійкість, достовірно краще відновлюються після холодового навантаження, ніж учні, які не гартуються (значення t-критерію Стьюдента 2,70; достовірність результату  $P < 0,01$ ).

Практичні рекомендації

1. З метою підвищення ефективності навчання загартовуванню у шкільний навчальний процес рекомендуємо запровадити контроль за гартувальною діяльністю школярів. З цією метою пропонуємо застосовувати пробу на холодову стійкість (Подшибякін А.К.); метод про загартовування на протязі року, трьох років і більше, запропонований Латишевим Г.Д., а також, більш складні інструментальні проби.

2. Пропонуємо підвищувати професійний рівень та діяльність вчителів з тематики загартовування учнів середніх класів. У школах створити умови для загартовування школярів. Вчителям школи сумісно з медичними працівниками проводити моніторинг гартувальної діяльності, загартованості та захворюваності учнів ГРЗ. У паспорті здоров'я відмічати досягнення учнів у загартованості.

## АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

МИРОСЛАВА ДАНИЛЕВИЧ, МАРІЯ ЧОПИК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Серйозною проблемою школи на сьогодні є перевантаження учнів навчальними предметами, що призвело до значного зниження їх рухової активності. Це, в свою чергу, викликає негативні наслідки: швидка втомлюваність на уроках, низькі показники фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я.

Так, 11-й клас закінчує 80% хворих випускників. З них 60% мають порушення постави, 40% - серцево-судинні захворювання, а 30% - неврози [2].

Дві години на тиждень не дають змоги підвищити фізичний стан до необхідного рівня, тому дітям потрібно залучати до додаткових занять фізичними вправами.

Зважаючи на вищевикладене, нами проводилось дослідження, мета якого порівняти показники фізичного здоров'я у дітей, які тричі на тиждень займалися у секції оздоровчого бігу і тих, які не займалися в жодній секції.

Оцінка рівня індивідуального фізичного здоров'я дітей здійснювалася з урахуванням показників фізичного розвитку та функціонального стану систем організму за методикою Г.Л. Апанасенко [1].

Результати показують, що на початок педагогічного експерименту (ПЕ) 44% хлопчиків експериментальної і 48% - контрольної групи мали низький рівень фізичного здоров'я (РФЗ). У дівчаток - 68 і 64% відповідно.

Зокрема, тестування у спробі Руф'є виявило, що на початок ПЕ 72% хлопчиків експериментальної і контрольної груп мали низький показник, у дівчаток відповідно 80 і 88%. Низький показник силового індексу зафіксовано у 88% хлопчиків експериментальної і контрольної груп, у 84 і 76% дівчаток відповідно.

Через 6 місяців систематичних занять бігом підвищилися показники фізичного розвитку та функціонального стану систем організму, РФЗ школярів. В експериментальній і контрольній групах хлопчиків на 36 і 20% відповідно зменшилася кількість учнів з низьким рівнем. В експериментальній на 36% збільшилася кількість хлопчиків з середнім РФЗ, а в контрольній – лише на 20% зросла кількість з нижче середнього РФЗ (рис. 1).

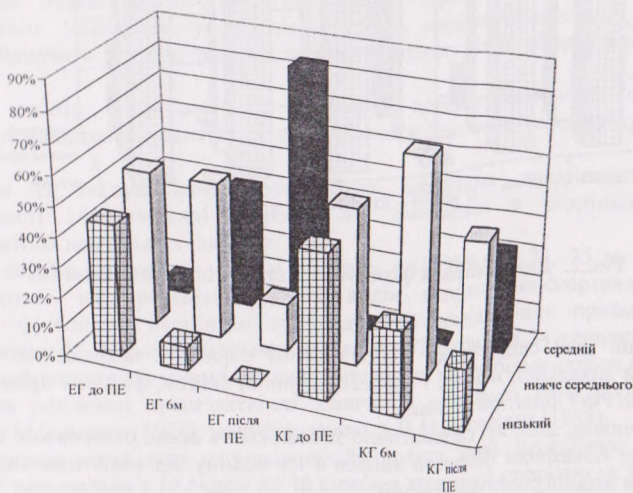


Рис. 1. Динаміка рівня фізичного здоров'я хлопчиків за час ПЕ

В експериментальній групі дівчаток на 20% зменшилася кількість з низьким рівнем і на 8% збільшилася кількість з середнім РФЗ. У контрольній групі дівчат змін майже не відбулося.

Через 1 рік занять результати за окремими показниками змінюються ще більше. Так в експериментальних групах 100% учнів мають середній показник у спробі Руф'є, а в контрольних групах такий рівень зафіксовано у 40% хлопчиків і 28% дівчаток. Значно покращились показники силового і життєвого індексів, індексу Робінсона. Все це призвело до підвищення РФЗ школярів. В експериментальних групах відсутні учні з низьким РФЗ. На 80% у хлопчиків та на 60% у дівчаток збільшується кількість з середнім РФЗ (рис. 1, 2).

В контрольній групі хлопчиків після ПЕ збільшується на 32% кількість учнів з середнім рівнем, але у 20% дітей залишився низький РФЗ. У дівчаток на 12% зменшилась кількість з низьким РФЗ і на 16% зростає з середнім РФЗ.

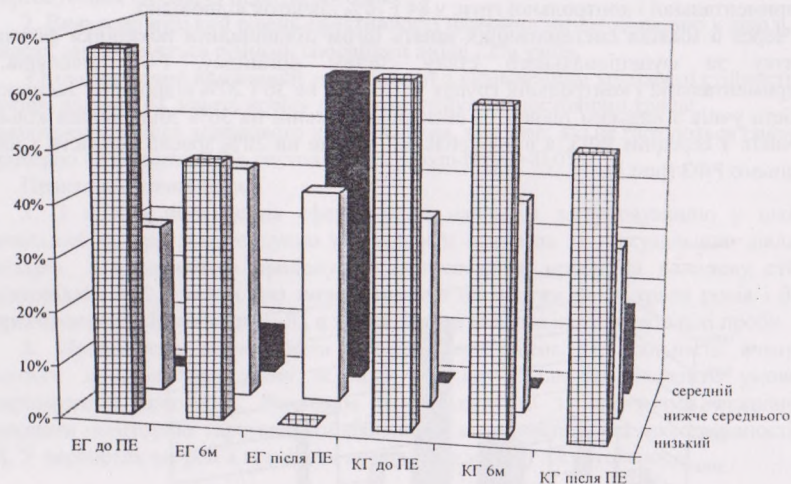


Рис.2. Динаміка рівня фізичного здоров'я дівчаток за час ПЕ

Отримані дані свідчать, що заняття бігом сприяють покращенню резервних можливостей дихальної, м'язової і серцево-судинної систем, фізичної працездатності, і підвищенню РФЗ підлітків загалом.

Таким чином, діти, які систематично займаються в секції оздоровчого бігу мають значно кращі показники фізичного здоров'я на відміну від своїх однолітків, які не займаються в жодній спортивній секції.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. для студентів навч. закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид., – Кам'янець – Подільський: Абетка – НОВА, 2001. – 384 с.
2. Присяжнюк С.І. Критерії оцінювання успішності студентів з предмету " Фізичне виховання" // Фізичне виховання в школі. – 2003. - № 2. – С. 35 – 38.