

застосування модифікованої шейпінг-програми на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Література:

1. Булахова Л.А., Видренко Е. Олигофрения: Справочник врача-психиатра / Под ред. Г.Л. Воронкова, А.Е. Видренко, И.Д. Шевчук. - К.: Здоров'я, 1990. – С. 226-285.
2. Ведмеденко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою // Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ХДПУ, 2004. – №3. – С.44.
3. Денисенко Н., Педік Л., Фукс Л., Чипс Р. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. №3. – С.44-46.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. №1. – С.122-130.
5. Сосіна В.Ю., Фабіан Э.М. Ритмічна гімнастика. – К.: Радянська школа, 1990. – С. 4-28.
6. Чебыкин А.Я. Исследование эмоциональных проявлений, характеризующих психическое здоровье детей и подростков// Социальные аспекты психического здоровья детей и подростков: Матер. Междунар. конгресса. – Одесса, 1994. – С.211-214.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ЛІЦЕЮ З ПОГЛИБЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ІМЕНІ ГЕРОЇВ КРУТ

Віталій Надич, Орест Лесько, Степан Решетило
Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Аналіз наукової літератури засвідчив, що на сьогоднішній день є багато різноманітних достатньо ефективних методик розвитку фізичної підготовленості осіб різних вікових груп, у тому числі і учнів старшого шкільного віку. Однак, фахівцями недостатньо уваги приділяється особливостям розвитку фізичної підготовленості юнаків, які навчаються у профільних середніх навчальних закладах, зокрема у військових ліцеях.

В зв'язку з цим, метою нашого дослідження була оцінка рівня фізичної підготовленості старшокласників військового ліцею імені Героїв Крут. Для тестування нами застосовувалися державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості. Загалом у дослідженні взяли участь 300 юнаків 10 і 11-х класів.

Результати дослідження. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості юнаків 10-х і 11-х класів з нормативними вимогами навчальної програми з фізичної культури і здоров'я Львівського державного військового ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут показав наступне. За всіма тестами на п'ять балів виконали 4 учні з 11-го класу і 37 учнів з 10-го класу. На шість балів із завданням впоралися 17 учнів з 11-го класу і 33 учні з 10-го класу. Сім балів отримали 46 учнів з 11-го класу і 40 учнів з 10-го класу. На вісім балів із завданням справилися 38 учнів з 11-го класу і 11 учнів з 10-го класу. На дев'ять балів результат показали 17 учнів з 11-го класу і 10 учнів з 10-го класу. На десять балів завдання виконали 14 учнів 11-го класу і 7 учнів 10 класу. Одинадцять балів отримали 9 учнів 11-го класу і 5 учнів 10-го класу. І найвищу оцінку, а саме 12 балів заслуговують 5 учнів 11-го класу і 7 учнів 10-го класу. Середній бал оцінки фізичної підготовленості загалом учнів 10-х класів відносно програмно-нормативних вимог становить 8,1 бала, а учнів 11-х класів – 7 балів.

Таким чином, рівень фізичної підготовленості оцінюється як середній. Для покращення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток швидко-силових якостей, так як біг на 100м одинадцяти класники виконують на шість балів за дванадцятибальною шкалою, що на нашу думку, для учнів профільного закладу не є дуже схвальним. Варто також застосовувати більше засобів для розвитку витривалості, так як біг на 3км одинадцятикласники виконують лише на чотири бали за дванадцятибальною шкалою. Наприклад цими засобами можуть бути: різноманітні спортивні ігри та циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба та біг на лижах, плавання, їзда на велосипеді та ін.)

Відносно низькі результати спостерігаються в одинадцятикласників і у вправі – стрибок в довжину з місця. Доцільно було б зосередити більше уваги саме зміцненню м'язів нижніх кінцівок, зокрема, застосовувати: стрибки на одній і двох ногах, стрибок в довжину з місця, з розбігу, потрійний стрибок, присідання на одній нозі, присідання з обтяженням, біг на короткі дистанції - 100, 200 м.

Не досить високі результати були показані учнями і у плаванні на 50м. В зв'язку з цим, доцільно розширити використання засобів для удосконалення техніки плавання, а саме: плавання в повній координації рухів шести ударним кролем; плавання за допомогою рухів одними руками (з поплавком між ногами, або без нього); плавання кролем із затримкою дихання і лицем опущеним у воду; плавання за допомогою швидких рухів тільки ногами і різним вихідним положенням рук (рухи ногами і однією рукою кролем, інша рука біля стегна, вдих в сторону притиснутої до стегна руки); плавання на ногах – руки випрямлені вперед ноги працюють способом кроль поперемінно;

Окрім того, результати тестування спонукають нас рекомендувати збільшити кількість занять з метання гранати. Для цього слід використовувати на приклад спортивні ігри, зокрема, гандбол, баскетбол та ін.

Стимулом для покращення фізичної підготовленості може бути також розробка рейтингу з фізичної підготовленості учнів, що дозволить підвищити мотивацію ліцеїстів з низьким рівнем фізичної підготовленості та спонукатиме більше часу приділяти самостійним заняттям фізичними вправами.

«ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ» ЯК КУРС ЗА ВИБОРОМ У ПРОФІЛЬНОМУ НАВЧАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА СПОРТИВНИМ НАПРЯМОМ

Ігор Лапичак, Петро Дацків, Надія Філінська
Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Згідно «Концепції загальної середньої освіти (12 річна школа)», зміст шкільної освіти має бути усучаснений таким чином, щоб випускники 12 – річної школи могли швидко адаптуватися у самостійному житті, цілеспрямовано використати свій потенціал як для самореалізації в професійному і особистому плані, так в інтересах суспільства, держави [1].

Реформування змісту шкільної освіти конкретизують такі основні програмно-нормативні документи :