

Земляне починають отримувати нове знання, необхідне для успішного еволюційного розвитку, формується нова парадигма пізнання людини і Всесвіту, котра об'єднує наукові, релігійні та езотеричні підходи.

Скористаймося нагодою, яку надає нам Небо через наукову творчість А. Васильчука, щоб наблизитися до ІСТИНИ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А. Біолокація тонкоматеріальних тіл людини. - Львів, СПОЛОМ, 2007 – 600с.
2. Васильчук А. Біолокація фізичного тіла людини. - Львів, СПОЛОМ, 2007. -352с. з іл.
3. Телиженко Л. В. Містичний досвід як антропологічний модус: синергетичний підхід. Монографія. –Суми: ВВП «Мрія-1», ТОВ, 2007. -176с

Г.В. ЧОРНЕНЬКА, І, ГИЧКА, Х. БУРКОВЕЦЬКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10-11 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття присвячена вивченню деяких фізичних якостей школярів в процесі фізичного виховання.

Статья посвящена изучению некоторых физических качеств школьников в процессе физического воспитания.

The article is devoted the study of some physical qualities of schoolboys in the process of physical culture.

Актуальність. Вимоги в середній загальноосвітній школі (СЗОШ) щодо підготовленості учнів, їх інтелектуальних та фізичних можливостей є надто високими та безперервно зростають. Однією з ефективних форм застосування засобів та методів підвищення рівня фізичної підготовленості є уроки фізичної культури.

Важливість суспільної ролі фізичної культури у СЗОШ в сучасних умовах зумовлена тим, що фізична підготовленість - є необхідністю для становлення людини як особистості, фахівця і громадянина. Завдяки комплексному впливу фізичної культури на людину реалізовується гармонійний розвиток та поєднання інтелектуального, духовного, фізичного людини.

На сьогодні є актуальними дослідження, пов'язані з фізичною підготовленістю школярів, з методикою виховання їх фізичних якостей.

Як вказано у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, затвердженій Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004, одним із завдань державної політики у сфері фізичної культури і спорту є удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Водночас існує недооцінка ролі планомірного виховання фізичних якостей школярів. Реалізація вказаних завдань можлива лише за умов використання в навчальному процесі різноманітних форм і засобів фізичного вдосконалення.

Аналіз низки наукових джерел свідчить, що питання виховання фізичних якостей або фізичної підготовленості розглядається лише в контексті складання контрольних нормативів [2].

Результати опитування вчителів фізичної культури свідчать, що рівень фізичної підготовленості школярів, а саме 10-11 років, може бути оцінений як середній та нижче середнього.

Наведене вище свідчить про необхідність глибокого наукового вивчення проблеми виховання фізичних якостей школярів 10-11 років

Об'єкт дослідження: фізичне виховання школярів 10-11 років.

Предмет дослідження: виховання фізичних якостей школярів 10-11 років на уроках фізичної культури.

Мета роботи – вивчити особливості розвитку фізичних якостей школярів 10 – 11 років на уроках фізичної культури.

Завдання:

1. Вивчити особливості розвитку фізичних якостей школярів 10 – 11 років за літературними джерелами.

2. Визначити фізичну підготовленість школярів 10 – 11 років.

3. Розробити методику виховання відстаючих фізичних якостей школярів 10 – 11 років в залежності від навчального плану та експериментально перевірити її на практиці.

Наукова новизна. Нова запропонована методика відповідає новим вимогам навчального плану та процесу навчання школярів 10 – 11 років на уроках фізичної культури.

Організація дослідження

Перевірка робочої гіпотези і вирішення поставлених завдань проведено на 2 етапах дослідження. Дослідження проводилося на школярах Сокирницької ЗОШ I – III ступенів з поглибленим вивченням французької мови Хустського району Закарпатської області. У педагогічному спостереженні брало участь 24 хлопчики та 36 дівчаток віком 10 – 11 років.

Перший етап (вересень – грудень 2008 року): аналіз літературних джерел з проблеми дослідження, визначення методів дослідження.

Другий етап (січень – березень 2009 року) – проведення педагогічного спостереження з визначення фізичних якостей школярів 10-11 років (усього: 60 школярів) у легкоатлетичних видах шкільної програми.

Педагогічне спостереження проводилося за такими видами діяльності школярів:

1. Біг на 30 м – швидкість, швидкісні якості.
2. Стрибок у довжину з місця – результат, швидкісно-силові якості.
3. Стрибок у висоту – швидкісно-силові якості.
4. Човниковий біг – спритність.

Результати дослідження. Показники проведеного педагогічного спостереження за результатами та оцінкою в легкоатлетичних видах шкільної програми представлено у таблицях 1 і 2.

Таблиця 1.

Середні показники фізичних якостей хлопців 10 – 11 років у легкоатлетичних видах за шкільною програмою (n=24)

Показники	Біг на 30 м, с		Стрибок у довжину з місця, см		Стрибок у висоту, см		Човниковий біг 4 x 9 м, с	
	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал
Середнє значення	5,5	9,9	145,2	7,7	86,8	6,7	11,6	6,4
Стандартне відхилення	0,5	1,2	2,3	0,6	0,9	0,3	0,7	0,4

Таблиця 2.

Середні показники фізичних якостей дівчаток 10 – 11 років у легкоатлетичних видах за шкільною програмою (n=36)

Показники	Біг на 30 м, с		Стрибок у довжину з місця, см		Стрибок у висоту, см		Човниковий біг 4 x 9 м, с	
	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал	Рез-т	Бал
Середнє значення	5,7	9,6	126,4	6,9	80,2	5,6	12,5	4,7
Стандартне відхилення	0,2	0,3	3,1	0,5	1,6	0,2	0,9	0,6

Визначивши рівень середніх показників у легкоатлетичних видах шкільної програми, видно, що показник середнього значення в бігу на 30 м у хлопців і дівчат відповідно (5,5 с і 5,7 с) випереджає інші показники. Результат у бігу на 30 м відповідає високому рівню розвитку швидкісних якостей школярів. Отже, хлопці і дівчатка 10 – 11 років у даному виді легкої атлетики знаходяться на однаковому рівні.

На другому місці – стрибок у довжину з місця, що свідчить про достатній рівень швидкісно-силових якостей ніг у хлопців та дівчаток. Середній показник результату в стрибках у довжину з місця у хлопців випереджає на 18,6 см, хоча рівень визначено як достатній і для хлопців, і для дівчаток.

Незначно, а саме на 1 бал поступається стрибок у висоту відносно стрибка у довжину з місця і відповідає достатньому рівню розвитку в хлопців та середньому рівню у дівчаток. Різниця складає 6,6 см.

Однак, середній результат човникового бігу 4 x 9 м виявився найнижчим як у хлопців, так і у дівчаток 10 – 11 років та відноситься до середнього рівня розвитку координації рухів та здатності

аналізувати і регулювати просторові параметри, що за В.Н.Платоновим (1997) відноситься до видів спритності.

ВИСНОВКИ

Рівень фізичної підготовленості школярів 10 – 11 років СЗОШ I-III ступенів Хустського району Закарпатської області за показниками бігу на 30 м, стрибка у довжину та стрибка у висоту та човникового бігу визначено як середній. У школярів (хлопців і дівчат) 10 – 11 років розвиток швидкісних якостей знаходиться на високому рівні. Розвиток координації рухів та здатності аналізувати і регулювати просторові параметри у хлопців і дівчаток 10 – 11 років значно поступаються за своїм рівнем іншим якостям і знаходяться на середньому рівні.

Результати дослідження впроваджено в навчальну роботу викладачів фізичної культури Сокирницької ЗОШ I-III ступенів Хустського району Закарпатської області.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посібн. Для студ. навч. закладів III-IV р.а. – 2-е вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: “Абетка – НОВА”, 2001. – 384 с.
2. Бакіко І., Касарда О. Особливості експериментальної програми з фізичної культури для школярів загальноосвітніх шкіл // Збірник наукових праць “Молода спортивна наука України”, 2008. – Вип. 12. – Т. 2. – С. 6 - 11.
3. Бачинський Й.В. Легка атлетика. Навчальний посібник. - Львів, 1996.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
5. Микіч М.С., Чорненька Г.В., Турчин М.В. Особливості динаміки розвитку сили засобами легкої атлетики в школярів 12 – 16 років // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки, 2008.

Л.Т.ШЕВЧУК

РИЗИКИ ЗАХВОРЮВАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ: ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ, ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Аналізуються ризики захворюваності населення, розкриваються особливості їх виникнення та зростання в умовах кризи, пропонуються заходи, спрямовані на їх попередження.

Анализируются риски заболеваемости населения, раскрываются особенности их возникновения и рост в условиях кризиса, предлагаются мероприятия, направленные на их предупреждение.

The risks of morbidity of population are analyzed, the features of their origin and growth open up in the conditions of crisis, measures, directed on their warning, are offered.

Актуальність теми. Останнім часом в Україні, як і в багатьох інших країнах світу, навіть розвинених, зросли ризики захворюваності населення, а в окремих випадках і смертності. Це активізувало вивчення цього явища з метою попередження його зростання. Сказане засвідчує, що тема цієї статті, яка присвячена ризикам захворюваності населення України, є актуальною.

Виклад основного матеріалу. Зростання захворюваності і смертності населення України протягом останніх років є підтвердженням збільшення ризиків такого зростання. Людина дуже часто не думає над тим, як ризикує власним здоров'ям в процесі життєдіяльності. За рахунок здоров'я вона не тільки домагається успіхів у своєму житті, але й ризикує ним в банальних ситуаціях, не замислюючись, що робить. Це зумовлене, з одного боку тим, що здоров'я не займає належного місця у системі життєвих цінностей людини, а з другого боку тим, що ризики важко передбачувані та погано піддаються обрахункам. В результаті, здоров'я людини погіршується, насамперед, хронічні захворювання (табл.1). Така ситуація посилюється тим, що людина мало думає про своє майбутнє, а ще менше про власне здоров'я.

Так, Київський міжнародний інститут соціології провів соціологічне дослідження «Бачення мешканцями України свого майбутнього», результати якого показали, що фактично замислюються про своє майбутнє тільки 59,1% громадян, а тих, які ніколи цього не роблять - 6,2%. Цікаво, що респонденти, яким за п'ятдесят, дещо менше думають про власне майбутнє порівняно з молодшими