

## СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Роман РИМИК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** Фізичне виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів є складовою частиною системи виховання та освіти і має на меті всебічний перманентний фізичний і духовний розвиток учнівської молоді. Це є основою для підготовки висококваліфікованих фахівців, які повинні мати достатні теоретичні знання, володіти професійною майстерністю, бути фізично і морально підготовленими до вимог сучасного виробництва.

В процесі фізичного виховання одними із завдань в професійно-технічних навчальних закладах є збереження і зміцнення здоров'я та набуття знань в галузі фізичної культури та гігієни [1].

Аналіз практичної діяльності навчальних закладів України показує, що вирішення цих завдань залежить від організації і самоорганізації учнями здорового способу життя.

Водночас в публікаціях багатьох фахівців (О.А. Пирогова, 1991; Т.М. Шистакова, 1995; О.С. Куц, 1997) з проблем здоров'я молоді висловлюється занепокоєння неспокійним станом. Так при вступі до школи стан здоров'я кожної третьої дитини має певного роду відхилення, а у дев'ятому класі - у кожної другої [2,4].

За даними вибіркового методу дослідження в Україні систематично займаються фізичною культурою 6-8 % підлітків та дорослих людей, у США і Японії де здоров'я відноситься до найважливіших життєвих цінностей ця цифра досягає відповідно 60 % і 80 % [3]. На деяких підприємствах кількість днів, пропущених через хворобу, складає середню до 18-20 днів на одного працюючого [6,7]. Такий стан потребує пошуку нових форм і результативних шляхів зміцнення здоров'я учнів навчальних закладів. В сучасних умовах ефективними та доступними засобами профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності є фізична культура. При цьому фізичне виховання потрібно організовувати так, щоб вирішуючи завдання оволодіння певними вміннями, навичками та розвитку фізичних якостей, формувати ціннісні орієнтації, пізнавальні здібності, бажання займатись фізичними вправами [5,8].

Завданням нашого дослідження було з'ясувати ставлення учнів професійно-технічних навчальних закладів до організованих і самостійних занять з фізичного виховання, їх інтереси і зацікавленість цим процесом.

Для вирішення поставленого завдання застосовувались наступні методи: аналіз наукової літератури, порівняння науково-методичних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

**Організація досліджень.** В дослідженні брали участь 428 учнів другого, третього та четвертого років навчання ВПУ № 13 м. Івано-Франківська, ВПУ № 59 м. Львова, Коледжу електронних приладів Івано-Франківського Національного університету нафти і газу, Електронного коледжу м. Львова.

Всі учасники опитування віком від 16 до 19 років навчаються за спеціальностями, пов'язаними з профілем радіотехніка. З них, до вступу в навчальні заклади, 64,6 % навчалися в сільські загальноосвітні школи та 35,4 % навчались в міських школах.

90,8 % опитаних входили до основної медичної групи. З них 22,5 % займались додатково в спортивних школах та 14,2 % займались самостійно. Велика кількість опитаних 78,7 % систематично не займались фізичною культурою і спортом до вступу в професійно-технічні навчальні заклади, всього 20,3 % учнів систематично відвідували спортивні секції та займались самостійно.

Навчаючись у професійно-технічних навчальних закладах учні показують посередню успішність з основних спеціальних та загальноосвітніх предметів. Відмінно навчаються - 8,8 %, вчаться на добре та відмінно 42,1 % учнів, більшість мають задовільні і не задовільні оцінки відповідно 47,4 % і 1,7 % учнів.

**Результати дослідження.** В ході опитування з'ясувалось, що переважна більшість учнів професійно-технічних навчальних закладів мають шкідливі звички та не ведуть здоровий спосіб життя. 57,7 % - систематично палять, спиртні напої вживають інколи - 62,5 % респондентів, вживають раз на місяць - 9,3 %, 3,4 % - кожного тижня, не раціонально харчуються - 41,4 %, не дотримуються режиму харчування 69,2 % учнів.

Отже, отримані результати дозволяють стверджувати, що в учнівському середовищі не дотримуються норм і правил здорового способу життя, не усвідомлюють наслідки шкідливих звичок, що призводить до хвороб і пропусків занять. Відчувають дискомфорт через діяльність серцево-судинної, нервової, дихальної систем 45,8 % респондентів, з них в повсякденному житті - 28,5 %, 17,3 % - в процесі виробничої (на заняттях з виробничої практики) і не відчувають ніяких відхилень в здоров'ї 54,2 % учнів. Слід зауважити, що 64,6 % респондентів не змогли дати відповідь який у них артеріальний тиск. Отже дві треті опитаних учнів не цікавиться станом свого здоров'я, систематично не відвідують лікувально-профілактичні заклади.

Протягом навчального року 28,6 % учнів пропускають до п'яти занять через хворобу, до десяти занять - 14,2 %, більше десяти - 7,1 %. Систематично відвідують заняття 48,5 % опитаних учнів. Отже, відповіді респондентів свідчать, що половина учнів (49,9 %) пропускають заняття через хворобу протягом навчального року (рис 1).

Більше половини учнів не займаються додатково фізичними вправами, окрім обов'язкових занять за розкладом (49,8 %). Постійно займаються додатково фізичними вправами третя частина учнів (30,8 %), рідко займаються цим видом діяльності 19,4 %. Порівнюючи результати опитування респондентів виявлено, що під час навчання в професійно-технічних навчальних закладах кількість учнів, які не займаються фізичними вправами окрім обов'язкових занять з фізичного виховання зменшилась на 28,9 %.

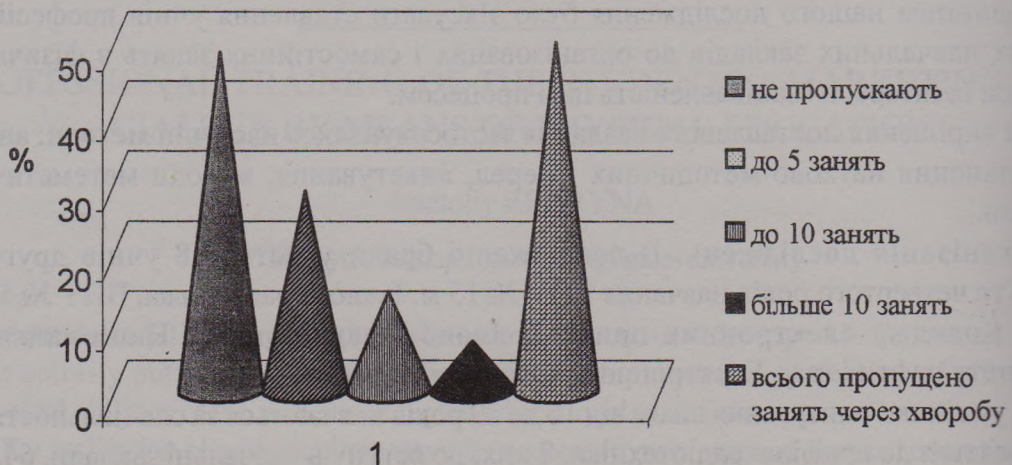


Рис. 1. Кількість пропущених занять з фізичного виховання через хворобу протягом навчального року

На питання “Визначте свій рівень зацікавленості в заняттях фізичним вихованням” відповіді респондентів розділились так: більше половини (60,3 %) визначили свій рівень зацікавленості як середній, 12,2 % - низький, 12,8 % - високий. У 14,7 % інтерес до занять фізичними вправами повністю відсутній. Очевидно такий інтерес до занять повинен спонукати фахівців різноманітніше, цікавіше, планувати процес фізичного виховання, використовувати нетрадиційні засоби та новітні технології фізичного виховання.

В одному із питань анкети респондентам було запропоновано визначити мотив, що спонукає відвідувати заняття з фізичного виховання. Результати відповідей наведено в таблиці 1.

Найбільш часто мотивом до відвідування занять з фізичного виховання учні називають отримання залікової оцінки. Другу і третю рангову позицію посідають зміцнення і збереження здоров'я та підвищення професійної працездатності. Четверте та п'яте місце посідають цілі формування гарної статури та покращення настрою. На шостому місці знаходиться зняття втоми.

Таблиця 1.

### Мотиви відвідування занять з фізичного виховання учнів професійно-технічних закладів

Варіанти відповідей	Загальна кількість відповідей	
	%	Ранг
Зміцнення і збереження здоров'я	30,8	2
Формування гарної статури	15,2	4
Покращення настрою	11,7	5
Зняття втоми	6,8	6
Підвищення професійної працездатності	25,5	3
Отримання залікової оцінки	39,9	1
Інше	10,1	7

Оскільки фактор зняття втоми знаходиться на низькій ранговій позиції, можна стверджувати, що в учнів недостатньо знань про вплив занять фізичними вправами на зняття втоми, покращення самопочуття, настрою засобами фізичного виховання. Це свідчить про необхідність проведення із учнями роз'яснювальної та просвітницької роботи для підвищення рівня їх спеціальних знань.

### Висновки:

1. У більшості учнів професійно-технічних навчальних закладів традиційно не сформована потреба піклуватись про власне здоров'я, для них характерна знижена фізична активність відсутність регулярності занять фізичними вправами низька орієнтація на здоровий спосіб життя.
2. Учні професійно-технічних навчальних закладів проводять свій вільний час пасивно.
3. Рівень знань учнів професійно-технічних навчальних закладів про здоровий спосіб життя, зняття втоми та покращення самопочуття засобами фізичної культури є низький, що вимагає поліпшення роз'яснювальної та просвітницької роботи в даних навчальних закладах.
4. При плануванні процесу фізичного виховання в професійно-технічних навчальних закладах слід враховувати інтереси і мотиви учнів, урізноманітню-

вати форми і методи роботи, використовувати нетрадиційні засоби фізичного виховання, впроваджувати новітні технології для підвищення рівня залученості до занять з фізичного виховання.

### Література:

1. Програма для професійно-технічних навчальних закладів. Київ, 1999 р.
2. Войтенко С.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991.
3. Кочергіна Т.І., Косенко А.Ф. Фізичне виховання і здоров'я нації. – К., 2000.
4. Дубогай О.Д., Панчелов Б.П., Фролова Н.О., Горбунко М.І. Інтеграція фізичної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – Київ: Спорт, 2001, – 151 с.
5. Дубогай О.Д. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури // Нива знань. – 1999. – Спец. вип. – С. 52-54.
6. *Wjrd Helth Statistics // Quart.* – 1985. – в. 38. – № 2. – Arinex 1. – P. 36.
7. Виноградов П.А. Воспоминание о будущем // Витатрон. – 1994. – № 8.
8. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: Автореф. дис.... докт. пед. наук (13.00.04) / РГАОУ. – М., 1994 – 40 с.

---

## THE ATTITUDE OF THE STUDENTS OF PROFESSIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO PHYSICAL EDUCATION

Roman RYMYK

**Annotation.** In this article the attitude of students of professional educational institutions to physical education is found out. The information about the health condition of the students is presented. The level of rules and norms observance of leading a healthy life image by the students is revealed.

**Key words:** physical education

---

## ВПЛИВ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Ігор РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

**Актуальність.** Фізичний стан – це результат фізичної активності людини. Це інтегральний показник, який характеризує стан організму і функціонування його головних систем і органів. В останні роки спостерігається значне погіршення фізичного стану (РФС) населення.

Визначення і порівняння РФС досліджуваних є процедурою, яка дозволяє опосередковано говорити і про загальний стан здоров'я людини. РФС фізичного