- пробегание 10 м с хода (с) – для определения уровня развития быстроты;
- пробегание 30 м с места (с), прыжок в высоту с места (см), прыжок в длину с места (см), бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы в положении стоя (см0 – для определения скоростно-силовых качеств;
- пробегание дистанции 150 м (с) – для определения уровня развития выносливости.

Для получения информации об уровне физического развития мы использовали измерения жизненной емкости легких, силы правой и левой кистей, силы мышц спины (становая сила), веса, роста.

В результате анализа полученных данных мы пришли к выводу о том, что по большинству из них воспитанники детских дошкольных учреждений превосходят своих сверстников из д/д. Причем по отдельным показателям это превосходство достигает 15 – 25 %.

На наш взгляд это явилось следствием не только перечисленных нами выше проблем, но и слабым врачебно-педагогическим контролем, а также не корректного программного обеспечения физического воспитания.

Если же рассматривать более масштабно, то первопричина сложившегося положения изначально заложена в отсутствии научно обоснованной и проверенной практикой концепции системы физического воспитания для данного типа детских образовательных учреждений на государственном уровне.

THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CHILDREN'S: CONDITION, PERSPECTIVES OF DEVELOPMENT

Fedir MARTUSHOV, Natalia SEDUNOVA

Krasnoyarsk State University

This article reflects the main problems in the life of children's homes and the influence of these problems on the levels of physical development and physical preparedness of the pupils of these institutions.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ВИЩИХ ПРОФЕСІЙНИХ УЧИЛИЩ

(на прикладі училища №13 м. Івано-Франківськ)

РОМАН РИМИК

Львівський державний інститут фізичної культури

Час навчання у вищому професійно-технічному училищі (ПТУ) є сприятливим періодом для становлення особистості. В цьому процесі важливу роль відіграють систематичні заняття фізичними вправами, що покликані забезпечувати базову фізичну

підготовку, сприяти оволодінню вміннями і навичками, що необхідні для зміцнення здоров'я, здорового способу життя, активної праці та військової служби. Проте за останнє десятиліття спостерігається значне погіршення здоров'я населення України загалом та учнів ПТУ зокрема. Однією з причин такого стану є зниження рівня їхньої фізичної підготовленості.

Аналіз літературних джерел [2,4,6,] свідчать, що фізичний розвиток і стан здоров'я учнів характеризується низкою негативних тенденцій: збільшенням кількості дисгармонійно розвинутих дітей різного віку, погіршення стану здоров'я, зміною структури захворюваності. За час навчання кількість здорових дітей зменшується в 3-4 рази, а здоровими закінчують середню школу лише 2-5%. Незважаючи на те, що стан здоров'я дітей і підлітків в Україні вивчається вже багато років, ця проблема залишається недостатньо дослідженою. Так, науковцями [2,4] доведено, що існує зв'язок між здоров'ям і рівнем фізичної підготовленості обстежених. В. К. Бальсевич , В. А. Запорожанов (1987), В. А. Грибков, А. І. Бурханов (1994) стверджують, що навчання старших підлітків у ПТУ – це напружена праця, яка характеризується емоційною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями. Тривале, напружене навчання у частини учнів ПТУ призводить до змін у регуляції мозкового кровообігу. Це спричиняє розвиток вегетативної дистонії, підвищення артеріального тиску, головний біль. М.М. Амосов [1] вказує на зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я учнів під час навчання. При напруженій розумовій роботі м'язова система мало активна, що сприяє розвитку атеросклерозу, атрофії міокарду. Гіподинамія призводить до ослаблення найважливіших функцій організму, до порушення опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення, супроводжується зниженням сили м'язового скорочення, маси м'язової тканини [1].

Недостатня рухова активність негативно позначається на психічній діяльності: порушується сон, з'являється в'ялість, знижується розумова й фізична працездатність. Наявність нервово-емоційних стресів, зниження рухової активності є головною причиною незадовільної динаміки фізичної підготовленості учнів ПТУ за час їхнього навчання. В умовах фізичної "бездіяльності" фізична підготовка майбутнього фахівця природно погіршується, що поступово призводить до зниження рівня стану здоров'я. Тому рухова активність повинна бути найважливішим засобом зміцнення здоров'я учнів ПТУ [2].

Незважаючи на доволі широкий спектр досліджень рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів ПТУ різних профілів підготовки, не достатньо вивченим залишається питання фізичної підготовленості учнів ПТУ за профілем радіотехніка.

Враховуючи викладене, метою нашого дослідження було обрано визначення рівня фізичної підготовленості учнів 1-3 курсів ВПУ №13 м. Івано-Франківськ. Тестування проводилося відповідно до вимог Державних тестів і нормативів оцінок фізичної підготовленості населення України.

Визначався рівень фізичної підготовленості учнів, що освоюють такі спеціальності:

- радіомеханік з обслуговування й ремонту радіотелевізійної апаратури;
- електромеханік із ремонту та обслуговування лічильно-обчислювальних машин;
- регулювальник радіотелевізійної апаратури; електромонтер станційного обладнання телефонного зв'язку.

Всього було обстежено 208 учнів, що займаються в основній медичній групі. Заняття з фізичного виховання для них є обов'язковими, проводяться в обсязі 2 годин на тиждень за регіональною програмою.

Для дослідження витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей використовувалися 6 стандартних тестів: біг 3000 м, 100

м, "човниковий біг" 4х9 м, підтягування на поперечині, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба. Під час оцінювання результатів за одержані абсолютні дані виконаних тестів ми нараховували бали. Одержані результати наведені в таблиці та на рисунку.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості учнів ВПУ № 13 (у %)

Курс	Спеціальності	Рівень фізичної підготовленості				
		високий	вищий за середній	середній	нижчий за середній	низький
1	Радіомех РТА	-	13,40	56,60	30,0	-
	Електромех РОМ	3,50	24,10	48,30	20,70	3,40
	Регулювальник РА	-	*12,50*	*25,0*	*62,50*	-
	$\overline{x}$	1,20	16,70	43,30	37,70	1,10
2	Радіомех РТА	8,30	41,70	50,0	-	-
	Електромех РОМ	13,60	50,0	13,60	22,80	-
	Регулювальник РА	8,30	16,70	33,30	37,50	4,20
	$\overline{x}$	10,10	36,10	32,30	20,10	1,40
3	Радіомех РТА	-	29,70	40,70	22,20	7,40
	Електромех РОМ	-	20,0	52,0	24,0	4,0
	Регулювальник РА	-	26,10	39,10	21,70	13,10
	$\overline{x}$	-	25,30	43,90	22,60	8,20
$\overline{x}$ за загальній к-сті		3,80	26,0	39,80	26,80	3,60

Аналіз індивідуальних результатів обстежених учнів за середніми показниками рівня фізичної підготовленості свідчить, що більшість (від загальної кількості обстежених - 39,8%) мали середній рівень підготовленості, 26,8% - нижче середнього і 26% - вище середнього рівня. Кількість учнів із високим рівнем коливалася на І курсі від 1,2% до 10,1%; на ІІ курсі - на 8,3% до 13,6%; на ІІІ курсі не було жодного учня, який би мав високий рівень фізичної підготовленості. Викликає насторогу, що низький рівень фізичної підготовленості до 3 курсу має тенденцію до зростання - з 1,1% до 8,2% [5].

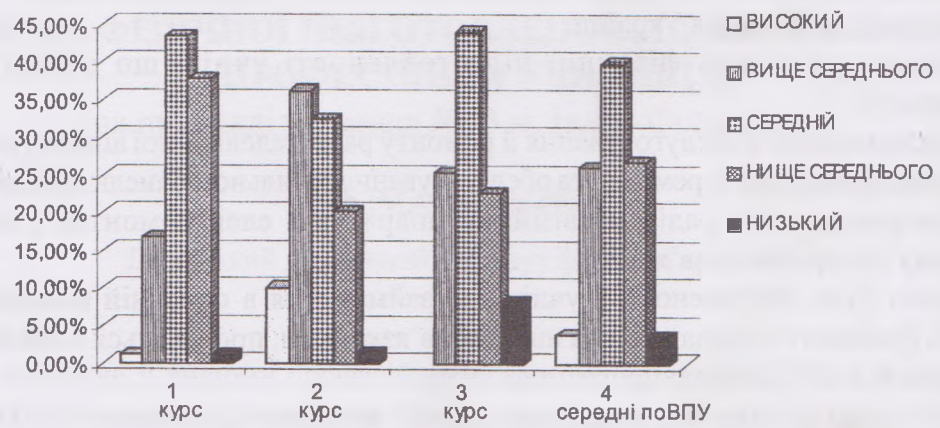


Рис. 1. Середні показники фізичної підготовленості учнів різних курсів навчання

Показники середніх результатів розвитку рухових якостей свідчать, що учні ВПУ №13 на І курсі отримали 2 бали з таких дисциплін: 3000 м (14?6?); підтягування (8 р.); гнучкість (7,5 см); стрибок з місця (204 см). Тести з бігу на 100 м (14,8?) і "човниковий біг" 4х9 м (10,1?) - по 3 бали. З тесту на гнучкість по 2 бали отримали II курс (10,9 см) і III курс (9,7 см). За іншими тестами II і III курс отримали по 3 бали (біг на 100 м (14,3? і 14,4?), 3000 м (13?7? і 14?3?); підтягування (10,6 р. і 10 р.); "човниковий біг"4х9 м (10? і 9,9?); стрибок з місця (216 см і 217 см)).

Таким чином, проведені нами дослідження фізичної підготовленості дозволяють зробити такі висновки:

1. За період навчання у ВПУ рівень фізичної підготовленості підвищується від першого до другого курсу і знижується в учнів третього курсу.

2. Майже кожен четвертий юнак має нижчий за середній і низький рівень фізичної підготовленості.

3. Характерною ознакою фізичної підготовленості обстежених учнів є відсутність стійкої тенденції до її підвищення. При цьому найменш розвинута у них гнучкість.

Одержані дані актуалізують необхідність удосконалення процесу фізичного виховання, добору ефективних методів і засобів навчання, розробку оптимальних рухових режимів тренувальних навантажень.

Література

1. *Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 1987. – с.63*
2. *Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. – К.:. Здоров'я, 1987. – с.224*
3. *Вилков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. – К.: Рад. школи., 1988. – с.184*
4. *Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991.*
5. *Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України від 15 січня 1996 року. – К., 1996.*
6. *Терехов С. А. Методика воспитания силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры: Автореферат диссертации. - М., 1991. – с.18*

THE PUPILS LEVEE OF PHYSICAL TRAINING AT HVS (HIGHER VOCATIONAL SCHOOL №13 IN IVANO-FRANKIVSK)

ROMAN RIMIK

L'viv State Institute of Physical Culture

208 pupils who train in the main group at HVS №13 were examined. During the study at the increfse of the level of physical training is obsevvecl from the first year students to the second year ones, and its decreast of the tnird ytar students.
