

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

*Антоніна Бородаєва,*  
V курс, факультет фізичного  
виховання і спорту.  
Науковий керівник – *Тягур Р. С.,*  
кандидат педагогічних наук, доцент.

Незадоволення станом фізичного виховання школярів висловлюють усі, хто залучений до цього процесу або має до нього стосунок. Особливу тривогу викликає стан здоров'я молоді, від якого залежить доля майбутньої держави. Значна кількість учнів має низький рівень стану здоров'я [1] і незадовільну фізичну підготовку [2], 80-90 відсотків випускників шкіл мають патологічні відхилення у стані здоров'я [3]. У дитячому та підлітковому середовищі спостерігається падіння моралі, поширення шкідливих звичок, зростання злочинності. В учнів знижується інтерес до уроків фізичної культури. Одна з головних проблем навчальної роботи з фізичної культури в школі – підвищення ефективності уроку для вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань.

Цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання класних і позакласних форм занять, під час яких відбувається засвоєння основ фізичної культури та формування вмінь і навичок щодо організації самостійних занять фізичними вправами, на нашу думку зможе забезпечити зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів.

В доступній науковій літературі відсутні дані про вплив занять фізичними вправами на організм дітей молодшого шкільного віку протягом короткого проміжку часу (одного місяця), виходячи з цього проведено дослідження про вплив занять фізичною культурою на організм дітей початкових класів. Дослідження тривало протягом одного місяця у IV чверті навчального року.

Контрольні групи займалися фізичною культурою двічі на тиждень, як це передбачено розкладом уроків. Експериментальні групи займалися двічі на тиждень на уроках фізичної культури згідно з розкладом і ще тричі після уроків. Практично уроки фізичної культури у них були щодня.

Додаткові уроки проводились за спеціально розробленою програмою. В понеділок і середу діти займалися переважно біговими вправами і силовою підготовкою. Третій урок у п'ятницю був ігровий. Заняття проводились методом колового тренування. До засобів колового тренування входили вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та інші, які включені до шкільних програм з фізичної культури.

Основними завданнями додаткових уроків були: розвиток фізичних якостей (сили та загальної витривалості).

Отже, проведене дослідження показало, що уроки "м'язової радості" не заважають дітям початкових класів, але й покращують розумову діяльність, і сприяють: активізації розумової діяльності; удосконаленню функціональної діяльності серцево-судинної та дихальної систем; кращій адаптації організму дівчаток до фізичних навантажень додаткових уроків фізичної культури; покращенню фізичної підготовленості учнів експериментальних груп, що виявилось у розвитку фізичних якостей сили та загальної витривалості.

1. Литвинов В. Н. Концептуальные подходы при скрипинговых исследованиях уровня здоровья. Медико-педагогические аспекты. – 1998. – С. 18.
2. Усов А. В. Проверка гипотез о распределении статистических данных физической подготовленности населения Украины. – 1998. – С. 82.
3. Дуб И. М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации. – М.: Изд-во фонда М. Ю. Лермонтова, 1999. – С. 179.

## КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Ірина Дроздюк,*

*V курс, факультет фізичного  
виховання і спорту.*

*Науковий керівник – Мокров О.М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент.*

Мета нашого дослідження: комплексна оцінка стану соматичного здоров'я студентів Прикарпатського університету ім. Василя Стефаника віком 17-21 років, яку ми проводили протягом 2000 – 2001 рр.

В дослідженні взяло участь 458 студентів: 38 факультету фізичного виховання (тренованих) та 420 нетренованих (інших факультетів університету).

З метою оцінки морфо-функціонального статусу організму вивчалися наступні антропометричні показники: довжина тіла (см); маса тіла (кг); окружність грудної клітки (см); м'язова сила кисті (кг), станова сила (кг), ЖЄЛ (мл). З показників серцево-судинної системи вивчались ЧСС (уд./хв.), артеріальний тиск крові АТсист. та діаст. (мм рт. ст.). На основі цих показників розраховувались середній артеріальний тиск крові (АТсер. мм рт. ст.), подвійний добуток в стані спокою ПД (ум. од.), ударний об'єм серця (УОС, мл), хвилинний об'єм крові (ХОК) л/хв.

Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою батареї тестів, які в основному були рекомендовані Державними тестами фізичної