

що сформувалася.

При відсутності силового впливу на кістку в умовах вагового розвантаження власна внутрішня напруга змінюється відповідно з новими функціональними умовами. На думку І.Б. Козловської (1983), усунення гравітації перетвориться в складній багатокомпонентній руховій системі в ряд факторів: м'язове розвантаження, усунення опорних навантажень, зміна біомеханіки рухів тощо, кожний з яких може обумовити зміну функції тієї або іншої ланки, і що зміни, обумовлені обмеженням рухової активності, є не специфічними для кісткової системи, а відбитком загального впливу гіпокінезії на структуру організму.

Література:

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека*. — К.: Здоров'я, 1987. — С. 10-48.
2. Бранков Г. *Основы биомеханики*. — М.: Мир, 1981. — 254 с.
3. Бровар В.Я. *Силы тяжести и морфология животных*. — М., 1960. — 238 с.
4. Донской Д.Д. *Биомеханика с основами спортивной техники*. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 288 с.
5. Зацюрский В.М. *Кинематика движений человека: Лекции для студентов ГЦОЛИФК*. — М.: ГЦОЛИФК, 1990. — 24 с.
6. Иваницкий М.Ф. *Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник*. — Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 544 с.
7. Иваницкий М.Ф. *Анатомия человека*. — 3-е изд. — М., 1956. — С. 80-121.
8. Лапутин А.Н. *Гравитационная тренировка*. — К.: Знання, 1999. — 315 с.
9. Лапутин А.Н., Каиуба В.А. *Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе*. — К.: Знання, 1999. — 202 с.
10. Николаев Л.П. *Руководства по биомеханике в применении к ортопедии и протезированию*. — К.: Гос. мед. изд-во УССР, 1947. — 315 с.
11. Оганов В.С. *Опорно-двигательный аппарат млекопитающих как гравитационно-зависимая система // Космическая биология и авиакосмическая медицина*. — Москва, Калуга, 1982. — Ч. 2. — С. 142-143.
12. *Физиология движений: Руководство по физиологии / Ред. коллегия тома: М.А. Алексеев, В.С. Гурфинкель, П.Г. Костюк и др.* — Л.: Наука, 1976. — 376 с.
13. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности*. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.

Надійшла до редакції 07.09.2001р.

РІВЕНЬ ТА ЯКІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В УМОВАХ ПОСТРАДІАЦІЙНОГО ЗАБРУДНЕННЯ І НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

Панін А.І., Носко М.О., Панін І.А.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. В статті автори розглядають проблему фізичної підготовленості школярів, які проживають в умовах пострадіаційного забруднення. Вони визначили рівень та якість фізичної підготовленості юнаків старших класів у віці 15, 16, 17 років за системою державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості населення України.

Ключові слова: фізична підготовленість, тестування, фізичні якості.

Аннотація. Панин А.И., Носко Н.А., Панин И.А. *Уровень и качество физической подготовленности юношей старших классов, которые живут в условиях пострадиационного загрязнения и не занимаются спортом. В статье авторы рассматривают проблему физической подготовленности школьников, которые проживают в условиях пострадиационного загрязнения. Они определили уровень и качество физической подготовленности юношей старших классов в возрасте 15, 16, 17 лет по системе государственных тестов и нормативных оценок физической подготовленности населения Украины.*

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, физические качества.

Summary. Panin A.I., Nosko N.A., Panin I.A. *Level and quality of physical skills of the young men of the senior classes, which live in conditions after radiative contamination and are not engaged in sports. In clause the authors consider a problem of physical skills, of the schoolboys, which live at postradiation conditions of pollution. They have determined a level and quality of physical skills for the young men of the senior classes 15, 16, 17 years old by the system of the state tests and normative ratings physical skills of the population in Ukraine.*

Keywords: physical skills, testing, physical qualities.

Становлення і розвиток України як незалежної держави вимагає від загальноосвітньої школи удосконалення системи виховання підростаючого покоління. Значне місце в ній займає фізична культура і спорт, які покликані сприяти гармонійному розвитку особистості, формувати звичку до здорового способу життя. У цьому зв'язку слід враховувати, що на фізичну підготовленість і здоров'я учнів, впливають не тільки соціальні, але й економічні умови життя, останнє пов'язане з чорнобильською аварією. В запобіганні цих негативних тенденцій значну роль відіграє раціональна організація фізичного виховання, спрямованого на активізацію рухової діяльності школярів, що дає змогу значно збільшувати метаболізм, обмін речовин і мобілізації виводячих систем організму, останнє сприяє збільшенню імунної або захисної функції людини [1, 3, 6, 7].

Протягом всього періоду навчання в школі учні набувають не тільки знання загальноосвітнього і політехнічного характеру, а й отримують необхідну фізичну підготовку, динаміка якої в значній мірі залежить від віку, статі, а також методів та засобів, які використовуються під час занять фізичним вихованням в режимі дня школи та позашкільних установ.

Характерною рисою змін в фізичній підготовленості учнів є показники рухових якостей (Л.В.Волков, 1981; Ю.В.Верхошанський, 1988), що дає змогу проектувати ці зміни протягом всього періоду навчання дітей у школі [2, 3]. Рухові здібності є головними в моторній діяльності людини, особливо дітей та юнаків шкільного віку, тому не дивно, що в нашій країні з 1996 року замість колишнього ГПО введені «Державні тести та нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України» [4].

Система державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної

підготовленості як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Цінність даних тестів полягає також в тому, що вони погоджуються з відповідними процедурами і нормативними оцінками міжнародних організацій, останнє дає змогу порівнювати одержані результати тестування з показниками фізичної підготовленості населення інших країн і оцінювати їх з позиції вимог світових стандартів.

Головним же критерієм оцінки запроваджених тестів є визначення (на підставі бальної системи) рівня і якості фізичної підготовленості школярів, студентів, військових, а також осіб зрілого віку.

В нашому дослідженні були поставлені завдання: визначити рівень та якість фізичної підготовленості юнаків старших класів у віці 15, 16, 17 років, які проживають в умовах пострадіаційного забруднення на території міста та шкіл селищного типу Чернігівської області. В тестуванні приймали участь більше 300 школярів, в кожній віковій групі класів – 50-60 осіб, результати тестування наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники фізичної підготовленості юнаків міської та сільської школи Чернігівської області у віці 15, 16, 17 років, які мешкають в умовах пострадіаційного забруднення

№ п/п	Тести	Вік	Міська школа			Сільська школа		
			результат	оцінка в балах	оцінка з індивідуального тестування	результат	оцінка в балах	оцінка з індивідуального тестування
1.	Біг 1500 м, хв. Біг 3000 м, хв.	15	7,12	2	4	8,7	2	4
		16	13,09	4	8	13,5	4	8
		17	13,43	3	6	13,5	3	6
2.	Підтягування на перекладині, разів	15	9	3	3	9	3	3
		16	9	2	2	9	2	2
		17	12	4	4	11	3	3
3.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	15	43	4	4	43	4	4
		16	46	4	4	45	4	4
		17	38	3	3	44	3	3
4.	Стрибок у довжину з місця, см	15	197	3	3	212	4	4
		16	223	4	4	221	3	3
		17	220	3	3	215	3	3
5.	Біг 60 м, с Біг 100 м, с	15	10,11	2	2	9,8	2	2
		16	15,04	3	3	14,2	4	4
		17	13,7	4	4	13,0	5	5
6.	Нахил тулуба вперед у положенні сидячи, см	15	8	2	2	11	3	3
		16	11	3	3	12	4	4
		17	9	2	2	12	3	3
7.	Човниковий біг 4 x 9 м, с	15	11,3	1	1	10,0	4	4
		16	10,8	2	2	10,0	3	3
		17	9,7	3	3	9,7	3	3
8.	Плавання, м	15	60	4	8	61	4	8
		16	55	4	8	48	3	6
		17	68	4	8	54	3	6
9.	Рівень фізичної підготовленості	15	26 – середній			32 – середній		
		16	34 – середній			34 – середній		
		17	33 – середній			32 – середній		
10.	Якісна оцінка фізичної підготовленості	15	“задовільно”			“задовільно”		
		16	“задовільно”			“задовільно”		
		17	“задовільно”			“задовільно”		

Аналіз результатів тестування свідчить, що школярі старшої вікової групи, як міської, так і сільської школи мають значні відставання в фізичній підготовленості за стандартними показниками державних тестів. Так, юнаки старших класів у віці 15, 16, 17 років здатні за індивідуальною оцінкою державних тестів набрати 28-34 бали, що вважається середнім рівнем фізичної підготовленості, а за якістю — “задовільно”. У юнаків досліджуваних шкіл спостерігається помітне відставання у виконанні завдань з розвитку витривалості, гнучкості, та у віці 15 років — витривалості.

Порівняльний аналіз показників окремих видів тестування свідчать про деяку перевагу юнаків сільської школи в вправах на силу, а міських — на швидкість, що обумовлюється, на наш погляд, умовами життя і трудової діяльності школярів міста й села.

Наші експериментальні дослідження підтверджують думку і результати інших авторів, що для школярів, які мешкають в умовах пострадіаційного забруднення, доцільно розробляти й запропонувати тести, які були б адекватні їх фізичній підготовленості.

Висновки.

1. З метою підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків старшої вікової групи є доцільним рекомендувати на уроках фізичної культури більше уваги приділяти розвитку витривалості, спритності, деяких видів силової підготовленості та швидкісних здібностей.

2. Порівняльний аналіз рівня і якості фізичної підготовленості юнаків міської і сільської школи, які мешкають в умовах пострадіаційного забруднення, не виявив суттєвої різниці в їх фізичній підготовці.

3. Аналіз динаміки рівня фізичної підготовленості юнаків старших класів за три роки їх навчання в школі, свідчить про значне зниження їх показників зі швидкісно-силових здібностей і на витривалість, що потребує внесення певних коректив в зміст урочної та позакласної роботи з фізичного виховання.

Література:

1. Амосов Н.М. *Раздумья о здоровье*. – М.: Молодая гвардия, 1978. – 192 с.
2. Верхошанский Ю.В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волков Л.В. *Физические способности детей и подростков*. – К.: Здоровье, 1981. – 120 с.
4. *Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України*. – К., 1996. – 31 с.
5. Завацький В.І., Грейда Б.П., Зимонін А.І. *Соціальні та медико-біологічні особливості життєдіяльності дітей і дорослого населення, які постраждали в наслідок аварії на Чорнобильській АЕС*. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 152 с.
6. Куц А.С. *Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: Автореф.дис... д-ра пед.наук*. – К., 1997. – 44 с.
7. Панін І.А. *Фізичне виховання школярів в умовах пострадіаційного забруднення: Автореф.дис... канд. пед. наук*. – К., 2000. – 20 с.

Надійшла до редакції 07.09.2001р.