

ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕНДЕНЦІЙ І ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ КОНДИЦІЙ ВИПУСКНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ – СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ 2004-2007 РОКІВ

Здоров'я випускника загальноосвітньої школи та його фізичний розвиток має особливе значення в подальшому житті, будь-то навчання, праця чи просто суспільно-корисна діяльність.

Метою наших досліджень було визначити рівень фізичного розвитку випускників ЗОШ, а також виробити рекомендації до покращення фізичної підготовки учнів у школі та зацікавити і спонукати їх до активніших занять у ВНЗ.

Для оцінки фізичного стану вчорашніх випускників шкіл – першокурсників за допомогою спеціальних тестів ми досліджували щороку рівень кондицій фізичного стану студентів, які поступили на перший курс (табл.1).

Таблиця 1

Порівняльні показники фізичних якостей першокурсників

Види випробувань	Роки	Жінки			Чоловіки		
		Макс. рез.	Мін. рез.	Середн. показн.	Макс. рез.	Мін. рез.	Середн. показн.
Біг 100 м,с	2004	15,8	22,0	18,0	13,0	18,2	17,2
	2005	16,0	22,5	18,5	13,2	18,0	17,6
	2006	16,0	20,2	18,6	13,2	18,2	17,6
	2007	16,5	19,8	18,6	13,4	19,0	17,8
Човниковий біг 4x9 м, с	2004	9,5	12,7	10,7	8,0	10,5	10,2
	2005	9,6	13,0	10,7	8,5	10,8	10,6
	2006	10,1	21,0	10,7	9,2	12,0	10,7
	2007	9,7	19,3	11,3	10,0	12,0	10,8
Стрибки в довжину, см	2004	195	130	159	230	200	220
	2005	206	145	160	228	200	214
	2006	205	140	156	260	100	215
	2007	200	135	168	240	195	248
Віджимання від підлоги	2004	23	2	13	51	20	37
	2005	28	8	15	55	40	50
	2006	30	1	14	53	40	48
	2007	26	3	14	90	9	56
Піднімання тулубу в сід	2004	48	11	35	56	36	42
	2005	46	22	38	53	36	38
	2006	49	25	39	65	37	47
	2007	53	34	39	53	34	39
Підтягування	2004	-	-	-	20	5	11
	2005	-	-	-	18	4	11
	2006	-	-	-	20	3	12
	2007	-	-	-	18	2	10

Оскільки дослідження показали, що протягом 2004 - 2007р.р. фізичний стан випускників має негативну тенденцію до зниження, необхідно:

1. Підвищити якість підготовки учнів на уроках з фізичного виховання в школах.
2. Заняття з фізичного виховання у ВНЗ вже з першого курсу потребують підвищеної уваги, разом з пошуком нових цікавих форм, методів і засобів навчання та розширення кількості секцій, видів спорту (плавання, гімнастика, ЗФП, бадмінтон) тощо.