

УДК: 796:015:377.1-057.87

ББК: 75.7+74.56.73

Богдан Шиян, Роман Римик

### ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ ЗА ПРОФІЛЕМ РАДІОТЕХНІКА

*У статті визначено професійно важливі фізичні якості й психофізіологічні властивості фахівця радіотехнічного профілю; обґрунтовано і сформовано зміст професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) учнів професійно-технічних навчальних закладів, що навчаються за профілем радіотехніка; визначено засоби й форми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів та їхню ефективність у процесі оволодіння професією радіотехнічного профілю.*

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, фізичні якості, психофізіологічні властивості, фахівець радіотехнічного профілю.

*In the articles determination of professionally significant physical and psychic qualities and functional possibilities of a specialist in radiotechnology; explanation and formation of the content of professionally applied preparation of vocational school students majoring in radiotechnology; definition of the means and the forms of professionally applied physical training of the students, their efficiency in the process of mastering the profession of a specialist in radiotechnology.*

**Key words:** professionally applied preparation, vocational school students, professionally significant physical qualities, psychic qualities and functional possibilities, specialist in radiotechnology.

**Постановка проблеми.** Науково-технічний прогрес спричинив механізацію та автоматизацію виробництва. Поява нової техніки та технологій зумовила зниження рухової активності фахівців, зокрема працівників радіотехнічного виробництва. За цих умов підвищується соціально-економічне значення якісної професійної та фізичної підготовки майбутнього фахівця – учня професійно-технічного навчального закладу [6; 11].

На вагоме значення фізичного виховання і його складової – професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) як бази для успішного оволодіння трудовими процесами вказує низка дослідників [5; 7; 11].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню необхідних трудових навичок, оптимізують фізичну й психічну підготовку учнів до праці, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності [6; 9].

Проблеми ППФП учнів і студентів навчальних закладів різного профілю вивчали вітчизняні та зарубіжні дослідники. Так, у роботах Ю.Н.Позднякова, Г.П.Грибана [2; 10] висвітлено проблеми ППФП фахівців агропромислового комплексу. Наукові основи ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів розробляли В.А.Кабачков, П.П.Демченко, А.В.Деманов [3; 4; 6] та інші.

Водночас досі залишалась невивченою ППФП студентів, що освоюють групу професій, пов'язаних із малорухомою працею, у тому числі учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена, з одного боку, важливістю ППФП як складової формування фахівця та ефективною реалізації його професійного потенціалу у практичній діяльності, а з іншого, – відсутністю досліджень із проблем ППФП учнів, що освоюють професії радіотехнічного профілю.

**Метою роботи** є визначення й обґрунтування змісту і форм професійно-прикладної фізичної підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка.

**Методи досліджень.** З метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування, фізіометричні й педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення даних наукової літератури й результатів опитування дозволили виявити особливості фізичної підготовленості та психофізичного стану учнів професійно-технічних навчальних закладів, ефективність застосування засобів ППФП у процесі фізичного виховання, характер і специфіку досліджуваної професійної діяльності, вимоги до фізичних якостей і психофізіологічних властивостей учнів професійно-технічних навчальних закладів, співвідношення засобів загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі навчання й освоєння професії.

За допомогою педагогічних спостережень вивчали характер професійної діяльності фахівців-радіотехніків, режим та умови виробничого навчання, побут учнів професійно-технічних навчальних закладів, організацію і проведення уроків з фізичної культури, секційної роботи, додаткових і самостійних занять.

Для визначення фізичного розвитку учнів використовували індекс Кетле, силовий індекс, життєвий індекс. Функціональний стан дихальної системи оцінювали за допомогою проби Генчі. Рівень фізичного здоров'я визначали за допомогою експрес-методу Г.Л.Апанасенка [1]. Для виявлення фізичної працездатності використовували Гарвардський степ-тест [8]. Фізичну підготовленість оцінювали за результатами контрольних вправ, які передбачені Державними тестами й нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України.

Для визначення професійно важливих якостей використовували 12 тестів (табл. 2), які добре зарекомендували себе під час масових обстежень (використовували порівняльні норми, що належать до однієї сукупності) [12].

З метою вивчення ставлення учнів до фізичного виховання, зацікавленості заняттями фізичними вправами ми проводили анкетування, в якому взяли участь 428 учнів віком від 16 до 19 років 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.

Педагогічний експеримент проводили для перевірки ефективності впливу експериментальної програми ППФП на формування професійно значимих якостей та фізичний стан учнів технічних навчальних закладів вищевказаного профілю.

Під час констатувального й формувального експериментів вивчали рівень фізичної підготовленості, психофізичного стану, розвитку загальних і професійно важливих фізичних якостей, зміни фізичної працездатності під впливом експериментальної програми. Критерієм її ефективності також слугувала успішність учнів із загальноосвітніх предметів та професійного навчання.

Для обробки отриманих кількісних даних використовували методи математичної статистики.

У формувальному експерименті брали участь 54 учні віком 17 років, з яких 30 юнаків склали експериментальну (ЕГ) й 24 – контрольну групи (КГ). Формувальний експеримент тривав із грудня 2002 до червня 2004 року (19 місяців). В ЕГ у процесі фізичного виховання реалізовували авторську програму ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка.

Результати досліджень. Проведене дослідження дало змогу виявити морфофункціональні особливості учнів професійно-технічного училища за профілем радіотехніка. У переважній більшості обстежених маса тіла є адекватною його довжині. У 61,2% вияв-

лено низькі функціональні резерви системи дихання, у більшості частини – недостатній рівень розвитку м'язової сили. Показники діяльності серцево-судинної системи (за даними частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та ортостатичної проби) у 2/3 учнів знаходяться у межах фізіологічної норми. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила низький функціональний потенціал у 72,3% учнів.

Більшість обстежених (76,6%) мають низький та нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я і лише у 23,4% він є середній та вищий за середній, що свідчить про малий резерв здоров'я у переважної більшості обстежених учнів.

Дві третини (66,4%) обстежених виявили середній показник фізичної працездатності, 27,6% показали нижчий за середній результат і лише 6,0% мали добру працездатність. Жоден учень не отримав низьку оцінку за індексом Гарвардського степ-тесту (ІГСТ), але й відмінної оцінки за цим індексом не одержав ніхто.

Значна кількість (41,4%) обстежених мали середній рівень фізичної підготовленості, 29,3% – нижчий від середнього, 22,4% – вищий від середнього. Відсоток учнів із високим рівнем фізичної підготовленості становив 5,2%, з низьким – 1,7%.

Результати дослідження розвитку професійно важливих фізичних якостей та психофізіологічних властивостей показали, що більшість обстежених учнів досягли середнього рівня усіх показників, окрім тесту на статичну силову витривалість м'язів спини й тесту з визначення зорової довільної пам'яті.

Анкетування виявило, що у більшості опитаних не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, для них характерна низька фізична активність.

Учні хочуть, щоб під час планування процесу фізичного виховання враховували їхні інтереси й мотиви, урізноманітнювали форми й методи роботи, використовували різноманітні та нетрадиційні засоби фізичного виховання.

Найважче опитувані переносять монотонність роботи та емоційне напруження, що спричиняє загальну втому й зменшення функціональних можливостей зорового аналізатора.

Більша частина учнів не володіє достатньою інформацією про вимоги майбутньої професійної діяльності щодо фізичних та психічних якостей. Вони не мають знань і практичних навичок стосовно цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для підвищення професійної працездатності.

Тестування з визначення психофізіологічних властивостей, притаманних фахівцям радіотехнічного профілю, виявило, що фахівці різного рівня кваліфікації суттєво відрізняються за показниками тестів "Зорові відчуття", "Червоно-чорні таблиці", "Зорова оперативна та довільна пам'ять", "Швидкість переробки зорової інформації", "Теплінг-тест". На підставі кореляційного аналізу з'ясовано, що не всі фактори мають однакове значення для професійної діяльності фахівця, який працює за профілем радіотехніка. До визначальних факторів можна віднести гостроту зору ( $r = 0,355$ ), оперативну ( $r = 0,402$ ) та довільну ( $r = 0,511$ ) пам'ять, швидкість переробки зорової інформації ( $r = 0,586$ ).

Кореляційний аналіз показав, що деякі фактори мають слабкий зв'язок із робітничим кваліфікаційним розрядом. До таких належать концентрація та стійкість уваги ( $r = 0,206$ ), розподіл та переключення уваги ( $r = 0,150$ ), точність м'язових зусиль ( $r = 0,174$ ), рівень рухливості нервових процесів ( $r = 0,290$ ).

Вищенаведені кореляційні показники свідчать про те, що фахівці цього профілю повинні мати гострий зір, відмінне кольоросприйняття. Їм має бути притаманна рухливість нервових процесів, високий рівень тактильної і кінестетичної чутливості пальців рук, добра координація та точність рухів, що створює можливість для швидкого маніпу-

лювання невеликими предметами, забезпечує статичну витривалість м'язів спини, тулуба, стійкість уваги і здатність до її переключення й тривалої розумової роботи, вміння зосереджуватися, запам'ятовувати й системно мислити.

Необхідність удосконалення зазначених якостей лягла в основу визначення змісту програми ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка.

Експериментальна програма включала засоби, форми та педагогічні умови реалізації авторського бачення ППФП як складової системи фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів. Від чинних програм із фізичного виховання вона відрізнялась специфічними засобами та методами розвитку професійно важливих якостей фахівців радіотехнічного профілю.

Для досягнення позитивного ефекту у процесі ППФП учнів ЕГ ми використовували:

а) чотири групи фізичних вправ:

– до першої увійшли фізичні вправи загального впливу;

– другу групу склали фізичні вправи, спрямовані на спеціально-професійну фізичну підготовку;

– до третьої групи ми віднесли фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей, важливих для діяльності радіотехніка;

– четверта група містила фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань, нейтралізації впливу шкідливих чинників радіотехнічного виробництва.

На різних етапах підготовки співвідношення цих вправ змінювали. Для учнів першого курсу воно було таким: 30–35% засобів на професійно-прикладну фізичну підготовку, 65–70% – на загальну фізичну підготовку. На другому курсі засоби ППФП складали 40–45%. На третьому році навчання вони становили 50–55% від усього обсягу засобів, що використовувалися у процесі реалізації авторської програми.

За характером змісту навчальні заняття були комплексними. Окремі заняття були цілком присвячені ППФП, тому їх ми умовно назвали спеціалізованими. Наприкінці основної частини кожного уроку фізичної культури проводили колове тренування з використанням засобів ППФП для груп радіотехнічних професій.

Використовували фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації навчально-тренувальної діяльності учнів.

Окрім різноманітних фізичних вправ, для вирішення завдань ППФП учнів-радіотехніків ми активно застосовували природні та гігієнічні чинники.

Вагоме місце в експериментальній програмі посідала теоретична підготовка, яка сприяла посиленню мотивації учнів, формувала у них позитивне ставлення до занять та самовдосконалення у позаурочний час;

б) форми ППФП – навчальні заняття, ввідна гімнастика, руханкові хвилинки і паузи, масажні мікропаузи, масові оздоровчі й спортивні заходи (некласифікаційні змагання, одноденні туристські походи, дні здоров'я, спортивно-художні свята й вечори), самостійні заняття;

в) педагогічними умовами реалізації авторської програми були визначені такі: 1) творче використання національних традицій фізичного виховання, пов'язаних із військовою справою та трудовими процесами; 2) урахування інтересів, потреб і мотивів учнів в оволодінні професією; 3) акцентування уваги учнів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на професійне формування майбутнього фахівця радіотехнічної галузі; 4) оцінювання педагогічної ефективності процесу ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів із метою удосконалення її змісту та форм; 5) активізація самостійної тренувальної роботи в позаурочний час із метою професійного формування;

б) використання сучасної цифрової техніки в удосконаленні психічних та психомоторних властивостей учнів, що навчаються за профілем радіотехніка.

Ефективність розробленої програми перевіряли шляхом порівняння показників фізичного стану та професійно важливих якостей, середнього балу успішності із загально-освітніх і спеціальних дисциплін та виробничого навчання, а також робітничих розрядів учнів експериментальної та контрольної до й після реалізації експериментальної програми.

За період педагогічного експерименту не відбулося вірогідних змін фізичного розвитку. Виняток становили показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) та життєвого індексу (ЖІ), які збільшилися в ЕГ відповідно на 11,89% та 9,86% ( $P < 0,05$ ).

Статистично достовірними виявилися показники індексу Руф'є та ЧСС учнів ЕГ ( $P < 0,05$ ). Показник індексу Руф'є цієї групи збільшився на 4,48 ум.од. (58,6%).

За час педагогічного експерименту індекс Руф'є зріс на 58,6% ( $P > 0,05$ ), поліпшився рівень фізичного здоров'я на 64,0% ( $P < 0,05$ ). При цьому кількість обстежених учнів, які мали низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, зменшилася на 30,0%. На 36,7% збільшилася кількість учнів із середнім та вищим за середній рівнями соматичного здоров'я. На кінець педагогічного експерименту фізична працездатність учнів зросла на 23,9% ( $P < 0,05$ ). При цьому не виявлено учнів із низьким та нижчим за середній рівнями фізичної працездатності.

Під впливом експериментальної програми відбулися також позитивні зміни фізичної підготовленості учнів (табл. 1).

Таблиця 1

#### Показники фізичної підготовленості учнів після педагогічного експерименту

Назва тесту	Контрольна група (n=24)	Експериментальна група (n=30)	
	$M_x \pm m_x$	$M_x \pm m_x$	P
Підтягування (рази)	7,67±0,510	12,60±0,790	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	208,50±2,846	241,50±2,606	<0,05
Нахил тулуба вперед (см)	5,04±0,746	14,33±1,070	<0,05
Біг 100 м (с)	14,98±0,108	13,47±0,139	<0,05
Біг 3000 м (хв)	13,61±0,152	13,07±0,150	<0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	10,35±0,096	9,75±0,102	<0,05

Наприкінці формуального експерименту не виявилось учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості (до початку експерименту таких учнів було 10,0%). На 47,7% зменшилася кількість учнів із нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості та на 3,4% – із середнім. Водночас на 33,4% зросла кількість учнів із вищим за середній рівнем фізичної підготовленості. При цьому 26,7% учнів виявили високий рівень фізичної підготовленості.

Кількісний аналіз змін показника тесту Копилова (табл. 2) на кінець педагогічного експерименту показав, що результат зріс на 18,9% ( $P < 0,05$ ).

Упродовж формуального експерименту учні покращили показники у стрибку в довжину з місця на 15,4%. У тесті “Човниковий біг” результат збільшився на 11,7% ( $P < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Зміни показників рівня розвитку професійно-прикладних фізичних якостей та психофізіологічних властивостей учнів після педагогічного експерименту**

Назва тесту	Контрольна група (n=24)	Експериментальна група (n=30)	
	$M_x \pm m_x$	$M_x \pm m_x$	P
Тест Копилова (с)	9,66±0,181	8,99±0,179	<0,05
Стрибки у довжину із місця уперед і назад (різниця) (см)	96,63±4,215	85,93±4,274	<0,05
Човниковий біг 4х9 м з веденням баскетбольного м'яча (с)	15,37±0,305	15,39±0,149	<0,05
Кидки баскетбольного м'яча в кошик за 1 хв (к-сть)	8,00±0,637	19,57±0,774	<0,05
Статична витривалість м'язів черевного преса (с)	26,00±0,23	41,00±0,69	<0,05
Статична витривалість м'язів спини (с)	52,00±0,45	65,00±0,92	<0,05
Швидкість переробки зорової інформації (ум.од.)	3,19±0,210	4,00±0,169	<0,05
“Переплутані лінії” (правильних відповідей)	15,50±0,801	19,43±0,660	<0,05
“Червоно-чорні таблиці” (правильних відповідей)	35,04±1,997	40,23±1,546	<0,05
Теплінг-тест (кистьових рухів)	252,29±5,104	247,43±3,275	<0,05
“Оцінка точності м'язових зусиль” (кг)	15,04±0,894	9,05±0,486	<0,05
Зорові відчуття (нижній поріг) (см)	522,08±9,818	533,80±8,082	>0,05
Оперативна пам'ять (бали)	24,80±0,791	26,70±0,300	<0,05
Довільна пам'ять (к-сть)	4,70±0,414	4,35±0,386	<0,05

Середній результат учнів у тесті “Кидок баскетбольного м'яча у кошик протягом однієї хвилини” збільшився на 57,8% ( $P < 0,05$ ). Силова витривалість м'язів черевного преса на кінець педагогічного експерименту зросла на 78,3% ( $P < 0,05$ ). Аналогічні зміни відбулися у показнику сили м'язів спини.

Кількісний аналіз швидкості переробки зорової інформації учнів виявив вірогідне збільшення цього показника на 45,5%. Щодо показників у тесті “Переплутані лінії” то приріст склав 30,4% ( $P < 0,05$ ).

Подібна тенденція спостерігалася у тесті “Червоно-чорні таблиці” та показниках рухливості нервових процесів. Стосовно точності м'язових зусиль то вона зросла на 23,47 кг ( $P < 0,05$ ). Показники оперативної пам'яті учнів збільшилися на 15,7% ( $P < 0,05$ ), а довільної – на 85,8% ( $P < 0,05$ ).

Для визначення ефективності впливу експериментальної програми ми проаналізували також успішність учнів із загальноосвітніх предметів, спеціальних дисциплін та професійного навчання.

В ЕГ середній бал із загальноосвітніх дисциплін збільшився на 8,2%, зі спеціальних дисциплін – на 9,5%, з виробничого навчання – на 7,5%.

Аналіз кваліфікаційних робітничих розрядів показав (рис. 1), що в ЕГ не було жодного учня, якому був присвоєний I чи II розряд; 13,3% учнів отримали III розряд; 63,3%

– IV розряд; 23,3% учнів було присвоєно високий V кваліфікаційний робітничий розряд. Водночас 16,7% учнів КГ отримали II розряд, 62,5% учням було присвоєно III розряд; 20,8% – IV кваліфікаційний розряд.

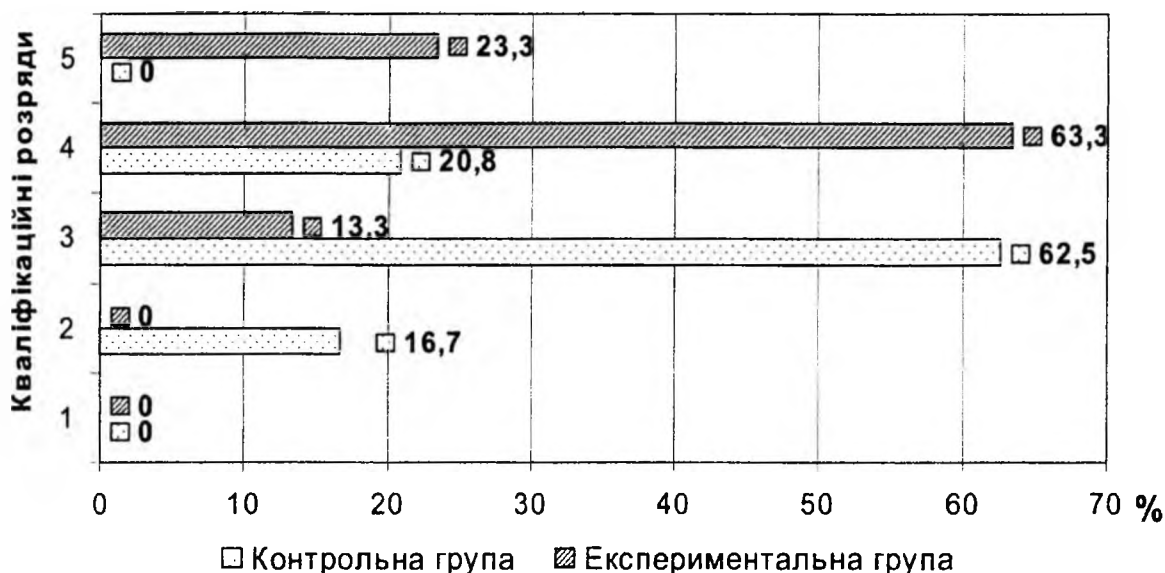


Рис. 1. Присвоєні кваліфікаційні робітничі розряди учням контрольної та експериментальної груп.

## Висновки

1. У процесі констатувального експерименту у 61,2% учнів виявлено малий функціональний резерв системи дихання за показниками ЖСЛ та життєвого індексу; 56,0% обстежених мають недостатній рівень розвитку м'язової сили; серцеву недостатність (за пробою Руф'є) зафіксовано у 72,3% учнів ВПУ.

Установлено, що рівень соматичного здоров'я у 76,6% учнів є низький та нижчий від середнього; у 23,4% цей рівень середній та вищий за середній; високого рівня фізичного здоров'я серед учнів не виявлено.

Дві третини (66,4%) обстежених учнів за результатами індексу Гарвардського степ-тесту мають середній показник фізичної працездатності, у 27,6% вона нижча за середній і лише 6,0% мали добрий рівень працездатності.

Майже половина (41,4%) обстежених учнів характеризуються середнім рівнем фізичної підготовленості, 29,3% – нижчим від середнього, 22,4% – вищим від середнього і лише 5,2% обстежених виявили високий рівень фізичної підготовленості.

Слабко та дуже слабо розвинуті у третини учнів такі професійно важливі фізичні й психофізичні якості, як статична силова витривалість м'язів черевного преса й спини, точність рухів та м'язових зусиль, розподіл і переключення уваги, зорова довільна пам'ять.

2. У більшості опитаних учнів не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, недостатня фізична активність, низький рівень спеціальних знань, вони не налаштовані на здоровий спосіб життя.

На думку учнів, у процесі фізичного виховання варто: посилити просвітницьку роботу; пропагувати здоровий спосіб життя; надавати більше інформації

про вимоги майбутньої професії до фахівця та про підготовку до неї за допомогою прикладних фізичних вправ; урахувати інтереси й побажання учнів, урізноманітнювати форми й методи роботи, використовуючи різноманітні та нетрадиційні засоби й новітні технології.

3. Установлено, що найоптимальнішим є таке співвідношення засобів загальної фізичної підготовки та ППФП: на I курсі – 30–35% засобів ППФП і 65–70% засобів ЗФП; на II курсі засоби ППФП складають до 40–45%, засоби ЗФП – 55–60%; на III курсі ППФП займає 50–55% від загального обсягу засобів.

Ефективність авторської програми ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів, які навчаються за профілем радіотехніка, підтверджена в експерименті, про що свідчать його результати, зокрема: показник ЖЄЛ збільшився на 11,89%, ЖІ – на 9,86%; показник індексу Руф'є зріс на 58,6%; рівень соматичного здоров'я підвищився на 64,0%; фізична працездатність зросла на 23,9%; зросла кількість учнів із вищим за середній рівнем фізичної підготовленості (на 33,4%), 26,7% учнів виявили високий рівень; на 47,7% зменшилася кількість учнів із нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості, на 3,4% – із середнім рівнем; не було виявлено учнів із низьким рівнем розвитку фізичних якостей; вірогідно зросли результати тестування професійно значущих якостей учнів, а саме: координація рухів за тестом Копилова і стрибком у довжину з місця уперед і назад; спритність за тестом “Човниковий біг із веденням баскетбольного м'яча”; точність рухів за результатами кидків баскетбольного м'яча у кошик протягом 1 хвилини; силова витривалість м'язів черевного преса та спини; швидкість переробки зорової інформації; концентрація і стійкість уваги, розподіл та переключення уваги; рухливість нервових процесів; точність м'язових зусиль; оперативна та довільна пам'ять.

4. Упровадження експериментальної програми позитивно вплинуло на успішність учнів із загальноосвітніх і спеціальних дисциплін, а також на професійно значимі якості формування випускників. Середній бал із загальноосвітніх дисциплін в ЕГ збільшився на 8,2%, у КГ – на 2,4%. Зі спеціальних дисциплін в ЕГ цей показник зріс на 9,8%, у КГ – на 3,0%. Оцінка з виробничого навчання в ЕГ збільшилася на 7,5%, у КГ – на 3,5%. Окрім того, учням ЕГ після складання державних іспитів були присвоєні вищі кваліфікаційні робітничі розряди, ніж учням КГ, а саме: 16,7% учнів КГ отримали II робітничий кваліфікаційний розряд, 62,5% – III розряд, 20,8% – IV кваліфікаційний розряд.

В ЕГ жодному учню не було присвоєно I чи II розряд. При цьому 13,3% учнів отримали III, 63,3% – IV розряд, 23,3% учнів було присвоєно високий V кваліфікаційний робітничий розряд.

5. Експериментальна програма ППФП учнів ВПУ, що навчаються за профілем радіотехніка, показала свою ефективність, позитивно вплинувши на професійне формування учнів як майбутніх фахівців. Вона сприяла поліпшенню ставлення учнів до організованих та самостійних занять фізичними вправами, підвищила їхню активність, прояв ініціативи; учні зрозуміли, що заняття з використанням засобів ЗФП та ППФП є корисними для здоров'я та їхнього професійного формування і громадської активності.

Наведені результати значною мірою були досягнуті завдяки створенню у процесі фізичного виховання відповідних педагогічних умов, серед яких: 1) творче використання національних традицій фізичного виховання, пов'язаних із військовою справою та трудовими процесами; 2) урахування інтересів, потреб і мотивів учнів в оволодінні професією; 3) акцентування уваги учнів на безпосередньому та



опосередкованому впливі занять на професійне формування майбутнього фахівця радіотехнічної галузі; 4) оцінювання педагогічної ефективності процесу ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів із метою удосконалення її змісту та форм; 5) активізація самостійної тренувальної роботи в позаурочний час із метою професійного формування; 6) використання сучасної цифрової техніки в удосконаленні психічних та психомоторних властивостей учнів, що навчаються за профілем радіотехніка.

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье, как предмет исследования // Валеология. – 1997. – №4. – С.44–46.
2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г., Ткаченко П.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов в учебном процессе по физическому воспитанию // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: Тез. докл. междунар. науч.-метод. конф. – Минск, 1994. – С.8–10.
3. Деманов А.В. Разработка и применение учебных нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке для учащихся СПТУ строительного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991. – 22 с.
4. Демченко П.П. Особенности построения занятий в ПТУ с использованием многокомплексного оборудования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1989. – 22 с.
5. Ежков В.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 23 с.
6. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1996. – 33 с.
7. Каравашкина О.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 23 с.
8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К., 1999. – 230 с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – Т. 2. – К.: Олимпийская литература. 2003. – 392 с.
10. Поздняков Ю.Н. Внедрение профессионально-прикладной физической подготовки в учебный процесс студентов сельскохозяйственных вузов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №8. – С.16–17.
11. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. – Минск, 1999. – Ч.II. – С.20–24.
12. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

УДК 796.012

ББК 75. 091

Роман Файчак

## ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ЛІЦЕЇСТІВ

*Наше дослідження спрямоване на визначення рухової активності, стилю життя ліцеїстів і мотивації їх до занять фізичною культурою і спортом. Отримані результати допоможуть правильно збалансувати режими занять і відпочинку в ліцеях.*

**Ключові слова:** рухова активність, ліцеїсти, режим дня.

*The our experiment directat on determine motion activity, way of live and motivation to studies physical culture and om go in for sport. Thes result help, assist, aid correctly programme studies and recreation lizeum.*

**Key words:** motive activity, students of lyceum, mode of day.