

мованій на створення необхідних умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному їх поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшенням екології навколошнього середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10–20 років, різко підвищилася життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило суттєве економічне зростання у зазначених країнах.

З огляду на викладене та з метою активізації роботи щодо удосконалення вітчизняної системи фізичного виховання школярів та студентів (як генеруючого чинника здорового способу життя підростаючого покоління) доцільним видається переглянути існуючу методологію фізичного виховання дітей та молоді, яке досі розглядається ізольовано від інших компонентів здорового способу життя й зводиться лише до рядової навчальної дисципліни. До навчальних програм з фізичної культури треба включати види рухової активності, які користуються більшим інтересом, щоб рухова активність викликала у них задоволення і бажання займатися цим видом діяльності й у позанавчальний час. Суттєвого покращення потребує матеріально-технічна база фізичного виховання в школах та вищих навчальних закладах України, а також вирішення питання належного кадрового забезпечення організації і проведення масових спортивних заходів. Потрібно створити умови для обов'язкового медичного супроводу процесу фізичного виховання в школах та у вищих навчальних закладах. За місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення треба сформувати привабливу інфраструктуру для занять дітей і молоді популярними оздоровчими видами рухової активності та масового спорту. У засобах масової інформації, передусім на телебаченні, необхідно запровадити широку соціальну рекламу здорового способу життя дітей та молоді, а також доступних спортивних занять.

Благай О.Л.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Ярмак О.М.

ст. викладач

Білоцерківський національний аграрний університет

КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить про наявність проблеми в організації ефективного процесу фізичного виховання підростаючого покоління. На думку багатьох авторів одним із основних компонентів управління процесом фізичного виховання є педагогічний контроль фізичного стану школярів. Водночас проблема контролю фізичного

стану дотепер не одержала належного вирішення через складність уніфікації та об'єктивізації тестів для оцінки фізичного стану. Існують суперечливі думки, як відносно критерій, так і методів визначення його рівня. Тому для обґрутування системи контролю фізичного стану старшокласників нами були проведені спеціальні дослідження. Дослідницька робота проводились на базі гуманітарно – педагогічного коледжу Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів та спеціалізованої загальноосвітньої школи I–III ступеня № 9 м. Білої – Церкви з юнаками 15–17 років. У дослідженнях брали участь 102 юнаки – основна та 30 юнаків – контрольна група. Дослідження проводилося за наступним алгоритмом:

- визначення головних факторів, що визначають фізичний стан людини, спираючись на матеріали науково-методичної літератури та факторної структури фізичного стану юнаків 15–17 років із розрахунком внеску кожного фактора;
- визначення групи показників, що значною мірою відображають фізичний стан юнаків 15–17 років на основі вивчення кореляційних взаємозв'язків між показниками всередині факторів і між окремими факторами;
- розробка і обґрутування експрес-системи оцінки фізичного стану та визначення її інформативності та валідності.

На основі результатів факторного аналізу було встановлено, що загальний фізичний стан детерміновано групою з шістьох факторів. Аналіз факторної структури фізичного стану юнаків 15–17 років підтвердив, що фізичний розвиток займає провідне місце серед факторів, що визначають фізичний стан людини, з внеском – 26,25% у загальну дисперсію. Показники, які характеризують серцево-судинну систему, дихальну систему, та центральну нервову систему складають основу II, III, та IV фактора, роблять внесок – 30,38% у загальну дисперсію. Фактор V, фізична працездатність, робить внесок у загальну дисперсію – 10,38% та фактор VI, фізична підготовленість, має внесок 5,75% у загальну дисперсію.

Вивчення кореляційних взаємозв'язків між показниками всередині факторів і між окремими факторами дозволило виявити інформативні і прийнятні для практичного застосування в освітніх закладах показники фізичного розвитку, функціонального стану, захворюваності, фізичної підготовленості та працездатності, які значною мірою відображають фізичний стан юнаків 15–17 років.

Методом регресійного аналізу розроблено прогнозну модель фізичного стану юнаків 15–17 років. Отриманий в результаті перевірки придатності моделі коефіцієнт валідності $R = 0,904$ значимий на рівні $p < 0,001$. Різниця між дисперсіями фактичного значення та модельного значення $PWC_{170} \text{ кг}\cdot\text{х}^{-1}$ також є статистично не значима на рівні $p > 0,05$, що перевірено за допомогою критерію Фішера. Для підвищення ефективності навчального процесу нами була запропонована автоматизована система скринінгу фізичного стану юнаків 15–17 років.