

3. Яблонська А. М. Роль фізичних вправ у оздоровленні студентів спеціальної медичної групи/А.М. Яблонська// Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: Збірник наукових праць. - Житомир, 2015. –С.254-256.

**УДК 373.5.015.311:796**

**О.В. Непша**, асистент,  
**В.С. Ушаков**, старший викладач  
(Мелітопольський державний педагогічний  
університет імені Богдана Хмельницького)

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СЕРЕДОВИЩЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

З розвитком теорії і практики фізичної культури, з переглядом її ціннісних ідеалів і з прийняттям особистісно-орієнтованої парадигми освіти процес фізичної підготовки учнів спрямовується не стільки на формування у них знань і досвіду використання фізичних вправ, скільки на формування з його допомогою фізичної культури особистості учня [2].

Фізичне виховання в освітньому середовищі сприяє всебічному розвитку особистості, забезпечуючи фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання підростаючого покоління. Воно активно сприяє формуванню таких соціально цінних морально-вольових якостей особистості, як патріотизм, колективізм, цілеспрямованість, стійкість, сміливість, відповідальність, рішучість. Розширюючи діапазон творчих можливостей людини, воно відіграє важливу роль в соціалізації особистості [1].

Однак доводиться констатувати, що сьогодні фізичне виховання акцентовано на «механічне» освоєння школярами рухових умінь і навичок. Воно не створює передумов до безперервного фізичного вдосконалення, не формує гуманістичну спрямованість досвіду співпраці і спілкування. Школярі не опановують способами творчого застосування отриманих знань у своєму житті, а головне – не отримують стійкої мотивації до занять фізичною культурою, як способу збереження і зміцнення здоров'я. Таким чином, в теорії і практиці організації та проведення фізичного виховання в школі існують деякі суперечності: між задекларованими цілями фізичного виховання в школі і реальним рівнем їх реалізації; між широким вибором організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання і недостатньою розробкою систем їх ефективного реалізації в школі; між багатоплановістю можливостей фізичного виховання в школі і акцентуванням всієї системи викладання тільки на діяльнісний компонент фізичної культури.

Одним із шляхів зміни даної ситуації є підвищення якості технології виховної діяльності вчителя фізичної культури, що розуміється як сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, що визначають підбір, компонування і порядок задіяння виховного інструментарію. Це дозволить орієнтувати весь процес навчання на підвищення рівня грамотності школярів в питаннях фізичної культури і спорту, на розвиток в учнів ціннісного ставлення до сфери фізичного виховання і спорту, на збільшення досвіду рухової активності займаються за допомогою фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності. Результатом такої діяльності буде не тільки підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, а й формування у них ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, підтримання здорового способу життя, самостійного і активного використання засобів і методів фізичного виховання в процесі життєдіяльності, тобто буде виховуватися фізична культура особистості.

### Література

1. Васьков Ю.В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах/Ю.В. Васьков//. Теорія і методика фізичного виховання. - 2010. - № 6. –С.47-49.
2. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012 – С. 300-305.

УДК 796.894- 056.67

**Р.Р. Петров,**

студент 4 курсу факультету фізичного виховання  
(Бердянський державний педагогічний університет)

### **ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 15-16 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальність.** Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів має велике значення у педагогічній практиці та дає можливість вчителю фізичної культури прогнозувати результати занять, ефективно добирати засоби та методи оптимальної побудови навчально-виховного процесу.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Вивченню інформативних досліджень, які використовуються для визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості присвячено публікації М.І. Воробйова, Т.Ю. Круцевич [2]. Науковцями проаналізовано матеріал, накопичений у вітчизняній та зарубіжній літературі, а також представлено результати власних досліджень.

**Мета дослідження** – визначити найбільш ефективні засоби оцінки рівня фізичного розвитку та силової підготовки учнів 15-16 років у процесі фізичного виховання.

**Сутність дослідження.** Дослідження проводилося у два етапи.

На першому етапі було проаналізовано науково-методичну літературу стосовно оцінки фізичного розвитку та силової підготовленості учнів 15-16 років у процесі фізичного виховання.

На другому етапі було визначено систему тестів, за допомогою яких можна ефективно оцінити рівень фізичного розвитку та силової підготовленості учнів 15-16 років у процесі фізичного виховання.

Для оцінки рівня фізичного розвитку учнів 15-16 років застосовуються вимірювання таких антропометричних даних, як довжина і маса тіла, що дозволить використати метод індексів [2]:

Індекс маси тіла (ІМТ, або індекс Кетле) визначається за формулою  $ІМТ=m/h$   
де: m - маса тіла в кілограмах h - зріст в метрах.

Динамометричний індекс (ДІ) м'язів згиначів кисті застосовують для виміру статичної сили м'язів згиначів кисті. Для цього використовують дитячий медичний динамометр, що береться в руку стрілкою до долоні. З двох спроб фіксується кращий результат з точністю до 1 кг. ДІ розраховується формулою [2]:

$$ДІ = \frac{\text{Сила м'язів кисті руки, кг}}{\text{Маса тіла, кг}}$$

Результати оцінки динамометричного індексу можна оцінити за даними таблиці 1.