

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.] – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 355-357.

УДК 796. 011 (043.2)

Осадченко І.В.

Національний авіаційний університет, Київ

ВИЗНАЧЕННЯ І ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання завжди відіграло значну роль у підготовці всебічно розвиненої особистості, здатної успішно трудитися в різних галузях господарства, соціально-культурної сфери та захищати Батьківщину. Саме тому сучасні педагоги завжди перебувають у пошуках вирішення ряду виховних та освітніх завдань фізичного виховання.

Особливо важливого значення набувають способи, які допомагають більш успішно та продуктивно здійснити відбір ефективних методів навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, виявлення реальних можливостей організму та прогнозування перспективи розвитку фізичних здібностей.

Система фізичного виховання, що нині існує в Україні на жаль поки що не досягає поставленої мети – зміцнення здоров'я населення. Серед причин, що перешкоджають досягненню поставленої цілі, можна виокремити такі фактори: порушення функціональної взаємодії між соціальною та педагогічною підсистемами; відсутність модельно-цільових характеристик фізичного стану різних вікових груп населення, що відповідають високому рівневі фізичного здоров'я; консерватизм системи педагогічного контролю, яка не враховує прогресу у досягненнях фізичної підготовленості; застарілі підходи забезпечення навчально-виховних заходів у процесі фізичного виховання. Саме тому виникає потреба у обговоренні та поданні пропозицій по визначенні рівня фізичної підготовки для наступних поколінь [1, с. 104].

Нормативи фізичної підготовленості, виконання яких є зумовлені оптимальним та економічним рівнем функціонування основних систем в організмі (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), дають загальне враження про рівень фізичної підготовки молоді, але не визначає індивідуальні можливості поліпшення стану фізичної підготовленості організму. Щоб досягти висот у рівні фізичної підготовки слід виробити індивідуальний план рухової активності, який буде підібраний до кожного, відповідно до показників їхньої індивідуальної картки школяра/студента.

Таким чином, індивідуальна норма рухової активності зумовлена досягненням конкретного фізичного стану, який можна виразити кількісно показниками працездатності, фізично-підготовленості та функціональності стану загальних систем в організмі [3, с. 4-6].

Вивчення стану фізичного здоров'я молоді у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надмірно важливим для обґрунтування профілактико-оздоровчих засобів, визначення змісту занять фізичними вправами для підняття імунітету та поліпшення здоров'я молодого покоління.

Для оцінки фізичного стану молоді у відповідності із сучасними поглядами виділяють 5 категорій:

- рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку до календарного;
- рівень функціонування основних систем організму;
- рівень фізичної підготовки;

- опір організму до несприятливих впливів;
- наявність чи відсутність хронічних захворювань.

Визначення рівня фізичного розвитку слід проводити у визначеній порядку:

- визначити вік дитини на момент обстеження;
- антропометричні виміри;
- оцінка рівня кожного показника за результатом порівняння його фактичної величини з нормою відповідного стандарту;
- визначення загального рівня фізичного розвитку;
- констатація гармонійності чи дисгармонії фізичного розвитку [3, с. 34-37].

Контроль і оцінка здійснюється шляхом порівняння того, що особистого результату що реально одержали в процесі тестування із прописаною нормою.

Це порівняння стає підставою для продовження чи завершення дій або їх корекції(у тому випадку, коли перспективний план і результати проведеного тестування - відрізняються).

Отже, контроль і оцінка передбачає три ланки:

- становлення моделі бажаного результату;
- порівняння цього еталону з реальними вимірами;
- прийняття рішення про продовження, завершення чи корегування методики побудови тренувальних занять [2, с. 12].

Висновок: На різних етапах онтогенезу залежно від індивідуального рівня фізичного розвитку застосовують ті чи інші види спрямованого використання фізичної культури враховуючи вік, рівень фізичного розвитку та завдання тренувальних занять.

Список літератури

1. Т.Ю. Круцевич. Теорія і методика фізичного виховання Том 1. К. :Олімп. Л-ра, 2008. – 104 с., 279 с.
2. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. – Харків: «ОВС», 2000. – 12 с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 4-6 с., 23-24с., 34-37с.

*Науковий керівник: Совгіря Т.М.,
ст. викладач*