

підлозі + 30" піднімання тулуба всід) (разів)						
III модуль (волейбол)						
1.	Передача м'яча двома руками зверху (разів)	10	8	6	4	2
2.	Прийом-передача м'яча двома руками знизу (разів)	5	4	3	2	1
3.	Перестрибування через брусок 5 см (хв.)	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
4.	Комплексно-силова вправа (30" згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі + 30" піднімання тулуба всід) (разів)	36	32	28	24	20
IV модуль (легка атлетика)						
1.	Біг 100 м (сек)	16,7	17,2	18,0	18,9	20,0
2.	Човниковий біг 4?9 м (сек)	10,3	10,6	10,8	11,3	11,8
3.	Стрибки у довжину з місця (см)	180	175	170	165	160
4.	Комплексно-силова вправа (30" згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі + 30" піднімання тулуба всід) (разів)	36	32	28	24	20

Починаючи вивчення дисципліни, викладач має ознайомити студентів про критерії, форми і періодичність контролю знань, кількісну оцінку у балах (мінімальну і максимальну), яку він може отримати за відповідний модуль. Оцінку знань студентів під час поточного та підсумкового контролю здійснює викладач. При цьому для оцінювання знань та фізичної підготовленості студента використовуються єдині критерії оцінювання. Рекомендовані контрольні нормативи оцінювання фізичної підготовленості на заняттях з фізичного виховання: На кафедрі по завершенні кожного семестру проводиться аналіз успішності студентів з дисципліни. Данні аналізу свідчать, що запропонована система не погіршує загальні результати навчання, а навпаки сприяє підвищенню відсотків відвідування занять студентами, що знаходить відображення на більш якісній підготовці до контрольних заходів, з боку ж викладачів досягається більша об'єктивність в оцінюванні рівня підготовки студентів.

ВИСНОВКИ. Запровадження кредитно-модульної системи навчання студентів та оцінювання їх знань сприятиме:

- активізації практичної та самостійної роботи студентів;
- стимулюванню систематичної роботи студентів протягом усього періоду навчання;
- підвищенню об'єктивності оцінювання знань, вмінь та навичок студентів;
- запровадженню здорової конкуренції під час практичних занять з фізичного виховання;
- заохоченню студента до отримання високого рейтингу, що надає йому певні переваги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В.П. Модернізація вищої освіти України в контексті вимог Болонського процесу // Освіта. – 2004. – 12-19 травня. – С. 4-5.
2. Болюбаш Я. Програма проведення педагогічного експерименту щодо впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації // Освіта. – 2004. – 11 лютого. – С. 4.
3. Терещенко В.І. Атлетична гімнастика / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко, І.Й. Малинський // Навчальний посібник. – Ірпінь: НУДПСУ, 2011. – 234 с.
4. Sokal J.A. Zdrowie srodokowe (J.A. Sokal) / Lides. – 1993. – 11.0.
5. Sallis J. E. Phisikal activity quidelines for adolescents: consensus statement/ Sallis J. E., K. Pakrick // Pediat. Exerc Sci. – 1994. – 6. P.302-314.
6. Alderman M. Motivation for Achievement/ M. Alderman. – N. Y., 1999.
7. Madsein K.B. Modern Theories of Motivation/ K.B. Madsein. – Copenhagen, 1999.

УДК 796.011.3:376.352

Тимошенко О.В., Зубалий М. Д.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Інститут проблем виховання НАПН України

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ КРИТЕРІЇВ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У даній статті обґрунтовано необхідність розробки документів що регламентують оцінювання рівня здоров'я учнівської та студентської молоді. Показано значення фізичної підготовленості в процесі оцінювання стану здоров'я підростаючого покоління.

Ключові слова. Фізична підготовленість, паспорт, здоров'я, учні студенти, молодь, критерії, оцінка, працездатність.

Тимошенко А.В., Зубалий М.Д. Физическая подготовленность как один из критерииев оценки уровня здоровья ученической и студенческой молодежи. В данной статье обоснована необходимость разработки документов регламентирующих оценку уровня здоровья учащейся и студенческой молодежи. Показано значение физической подготовленности в процессе оценки состояния здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова. физическая подготовленность, паспорт, здоровья, ученики студенты, молодежь, критерии, оценка, работоспособность

Tymoshenko O., Zubaliy M. Physical education as one of evaluation criteria of pupils and students' health level. In this article, there is a substantiate the necessity of development documents that regulate evaluation of pupils and students' health level. Shown, that today State tests and normative evaluation of physical education of the Ukraine population, approved in 1996, using not on purpose. Recently, this has led to doing certain steps for cancel evaluation on the lessons of physical education in schools or on classes of physical education in institutions of higher education by central executive authorities and also cancellation of control educational standards. Found, that such actions of Ministry of Education and Science of Ukraine are not way out from this alarming situation. In this case research of domestic and foreign scientists and many-years experience practicing allowed to formulate the basic provisions of functions the system physical education of different populations' group that provide solutions of educational and health tasks. Special importance in the system of physical education given to physical training, where the state of health, working capacity, active and busy define the level. Proposed the Position about "The Passport of health", which included the data about the person and indicator of different functional tests, where this information defines the level of person's health. Besides, there is an information about working capacity, human preparedness in this "Passport of health". Including the indicators to "Passport of health", which characterized the level of physical training of person, are very important and necessary moment, especially considering recent events which taking place in the east of our country. In this case the development of such standards and tests takes place in many countries of the world.

Key words. Physical trainings, passport, health, pupils / students, youth, criteria, evaluation, working capacity.

Постанова проблеми та її зв'язок з важливими практичними дослідженнями. У зв'язку з останніми подіями в Україні та Європі, які пов'язані із появою військової загрози з боку деяких держав знову постає питання щодо формування фізично досконалої людини, готової до праці та оборони. При цьому все таки залишається пріоритетною метою системи фізичного виховання її оздоровча спрямованість, оскільки здорова людина є основою здорової нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останній час було прийнято багато різних законів, постанов, наказів щодо розвитку галузі фізичної культури і спорту. Згідно цих нормативно-правових документів стратегічними цілями системи фізичного виховання дітей та молоді на сьогоднішній день є формування в них фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу й звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. Проте, на превеликий жаль, сьогодні Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, що затверджені в 1996 році використовуються не за призначенням. У переважній більшості випадків державні тести застосовуються вчителями загальноосвітніх навчальних закладів і викладачами фізичного виховання вищих навчальних закладів лише з метою оцінювання успішності на уроках фізичної культури чи на заняттях з фізичного виховання. При цьому індивідуальні особливості тих, хто навчається, відвідуваність уроків фізичної культури і занять з фізичного виховання, активність, старанність, особисті досягнення в спортивній діяльності протягом навчального року практично не враховуються. Це привело до того, що останнім часом у центральних органах виконавчої влади зроблені певні кроки щодо відміни оцінювання на уроках фізичної культури в школі чи на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема, було скасовано контрольні навчальні нормативи з витривалості. Крім цього, у 2008 році Наказом Міністерства освіти і науки України були ліквідовані Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Це вважалося невідкладним заходом щодо збереження здоров'я під час занять фізичними вправами. Однак, на превеликий жаль, смертельні випадки в українських школах не припинилися. Це пов'язано, насамперед, з відсутністю в школах лікарів, які визначають у класах на початку кожного навчального року основну, підготовчу й спеціальну медичні групи. На наш погляд, такі дії МОН України не є виходом із цієї тривожної ситуації, тим більше, що наприклад, оцінювання рівня витривалості учнів різного віку чи студентської молоді важливе, оскільки дає інформацію про функціональні можливості їхнього організму. Так, на думку Г. Апанасенко [1], Hines E.W. [13] та Morgan V.P. [14], енергопотенціал людського організму представлений, головним чином, аеробними механізмами енергоутворення, що дає можливість «виміряти» кількість здоров'я рівнем розвитку загальної витривалості й рядом показників, які характеризують функції дихальної й серцево-судинної системи. Автори вказують, що чим вище аеробний енергопотенціал, тим індивід стійкіше до різних негативних факторів – від гіпоксії й інтоксикації до крововтрати й радіовипромінення. При цьому встановлено, що існує такий рівень аеробного енергопотенціалу, вище якого не реєструються ні хронічні, ні ендогенні фактори ризику їхнього розвитку [8, 9]. Однак, слід зазначити, що високий рівень розвитку загальної витривалості у стаєрів не гарантує їм абсолютне здоров'я й для діагностики даного стану необхідний комплексний підхід, навіть в умовах оперативного контролю [10]. Таким чином, наукові дослідження вітчизняних і закордонних вчених та багаторічний досвід практиків дозволили сформулювати основні положення функціонування системи фізичного виховання різних груп населення, що передбачає вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Особливе значення у системі фізичного виховання людини відводиться фізичній підготовці, рівень якої визначає стан здоров'я, працездатність та термін активної життєдіяльності [11, 12]. При цьому результати наукових досліджень свідчать про низький рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я представників сучасної учнівської та студентської молоді [5, 6]. А педагогічна практика констатує тенденцію до збільшення контингенту спеціальних медичних груп [3, 4]. У результаті до 50% випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні працювати в таких обсягах і з такою інтенсивністю, яких вимагають умови ринкової економіки [2, 7].

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати роль і місце фізичної підготовленості в процесі оцінювання рівня здоров'я учнівської та студентської молоді.

Основні матеріали дослідження. З відміною оцінювання фізичної підготовленості населення нашої країни, на даний момент в заміні Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України було запропоновано деякі комплекси, які спрямовані на визначення рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та стану здоров'я молоді, зокрема, це всеукраїнський комплекс «Козацький гарт». Однак він не став тим нормативним документом, який би широко використовувався у різних навчальних закладах з метою оцінювання фізичного стану підростаючого покоління. Оскільки

даний комплекс достатньо складний у застосуванні в навчально-виховному процесі школярів та студентської молоді, вимагає оформлювати велику кількість різних документів і використовувати різні складні методики оцінювання, а також він не давав можливості здійснювати контроль оцінювання фізичного стану людини протягом певного періоду життя. Тому на сьогоднішній день важливо розробити необхідні нормативні документи, які дадуть можливість фахівцям фізичного виховання і спорту контролювати стан здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості підростаючого покоління та дорослого населення. Нами запропоновано Положення про «Паспорт здоров'я» (див. додаток 1), який включає в себе дані про особу та показники різних функціональних проб, які є інформативними щодо визначення рівня здоров'я людини. Крім того, в цьому положенні є дані про фізичну працездатність і підготовленість людини. На нашу думку, включення в «Паспорт здоров'я» показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості особи є дуже важливим і необхідним моментом, особливо з урахуванням останніх подій, які відбуваються на сході нашої країни. Досвід розробки подібних нормативів і тестів існує в багатьох розвинутих країнах світу. Наприклад, в США розроблено й затверджено в 1966 році в період президентства Ліндона Джонсона (1963 – 1969) президентський комплекс фізичних вправ (тестів) для визначення рівня фізичної підготовленості учнів шкіл США. Виконанню його нормативів надається в державі великого значення. Для заохочення учнів, стимулювання роботи шкіл з підготовки до складання вимог комплексу в країні розроблена й діє ефективна система нагородження. Для цього кожного року відбувається вручення переможцям (учням 10 – 17 років) президентської нагороди. Разом із цим серед загальноосвітніх шкіл різних типів визначається щорічно чемпіон країни й чемпіон кожного штату з виконання нормативів президентського комплексу, які теж одержують відповідні нагороди. Всі ці тести й нормативи, як і наші Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України дають можливість оцінити й порівняти рівень фізичної підготовленості нашої молоді з рівнем фізичної підготовленості населення в інших державах. Це, в свою чергу, дасть можливість здійснювати корекцію розвитку всієї системи фізичного виховання в нашій країні. Головне використовувати їх за призначенням, а не перетворювати ці тести й нормативи для оцінювання успішності учнівської молоді в процесі занять фізичними вправами на уроках фізичної культури чи на заняттях з фізичного виховання.

ВИСНОВКИ. Фізична підготовка має велике значення для реалізації оздоровчого завдання та формування міцного фундаменту працездатності з метою довготривалої активної життєдіяльності в умовах навчального закладу. Розроблено і обґрунтовано «Паспорт здоров'я», який є об'єктивним показником фізичного стану учнівської та студентської молоді, де одним із основних критеріїв оцінки кількості здоров'я є показники рівня фізичної підготовленості.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ будуть спрямовані на удосконалення технології впровадження «Паспорту здоров'я» в різних навчальних закладах на основі розробки різних комп'ютерних програм, що значно оптимізують роботу щодо обробки результатів діагностики фізичного стану і оформлення необхідних документів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания /Г.Л. Апанасенко //Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: «Прінт Хауз», 2001. – Вип. 2. – С. 106-107.
2. Гнинюк О. Впровадження оперативного контролю та оцінки в процес фізичної підготовки до професійної діяльності майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху / О. Гнинюк //Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 298-303.
3. Горбуля В.О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ / В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля //Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005 – №24. – С. 47-51.
4. Дубогай О. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи /О. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: мат. науково-практ. конф., 24-26 червн. 2004 р. – Тернопіль, 2004 – С. 370-374.
5. Еднак В. Фізичний стан та його корекція засобами фізичного виховання у юнаків-студентів віком 17-18 років /В.Д. Еднак // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: мат. науково-практ. конф., 24-26 червн. 2004 р. – Тернопіль, 2004 – С. 325-327.
6. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» /М.О. Носко. – Київ, 2003. – с. 53.
7. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: автореф. дисс. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /С.В. Халайджі. – Львів, 2006. – 20 с.
8. Baum A. Stress, intrusive imagery and chronic stress /A. Baum // Health psychol. – 1990. – V.9. – P. 653-675.
9. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity /C. Bouchard, A.W. Taylor, J.A. Simoneau, S. Dulac // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – P. 175-221.
10. Brooks D.S. Program design for personal trainer: Bridging theory into application /D.S. Brooks. – Human kinetics. – 1997. – 328 p.
11. Dustman R.E. Aerobic exercise training and improved neuropsychological function of older individuals /R.E. Dustman, R.O. Ruhing, E.V. Russel //Neurobiology of aging. – 1984. – #5. – p. 32-42.
12. Fox E.L. The physiological basis fo exercise and sport /E.L. Fox, R.W. Bowers, M.L. Foss. – Modison, Dubuque: Brown and Denchmark, 1993. – 710 p.
13. Hines E.W. Fitness swinning: Fitness spectrum series /E.W. Hines. – Human kinetics. – 1999. – 186 p.
14. Morgan V.P. Physical activity, fitness and depression /V.P. Morgan // Physical activity, fitness and health / C. Bouchard, R.J. Shepord, N. Stephens. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – P. 851-867.

Додаток 1

ПОЛОЖЕННЯ ПРО «ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я»

(сертифікат фізичної культури і здоров'я)

1. Положення визначає статус «Паспорта здоров'я», мету його впровадження, порядок оформлення і вручення.
2. «Паспорт здоров'я» є офіційним свідоцтвом індивідуальних рівнів здоров'я, фізичного розвитку й рухової підготовленості, досягнутих за період навчання. Він запроваджується згідно з «Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні».
3. Мета впровадження «Паспорта здоров'я» сприяти покращенню стану здоров'я, підвищенню усвідомлення й рівня фізичної культури підрастаючого покоління, значущості та якості фізичного виховання. Показники «Паспорта здоров'я» також слугують підвищенню конкурентоспроможності його володаря при прийнятті на навчання, роботу й є важливою основою для виявлення переваг за інших рівних умов.
4. «Паспорт здоров'я» є офіційним самостійним документом єдиного зразка й видається після закінчення дошкільного закладу, першого, другого і третього ступенів загальноосвітньої школи, професійного навчально-виховного та вищого навчального закладів. Подається обов'язково при переході від одного ступеня освіти до іншого, вступі до навчального закладу, зарахуванні на роботу, під час призову до Збройних Сил України.
5. У «Паспорті здоров'я» зазначаються: особові дані; узагальнені показники стану здоров'я; показники функціональних можливостей організму; оцінки фізичного розвитку, рухової підготовленості й працездатності; показники спортивної підготовленості; оцінка рівня теоретичної і методичної підготовленості з фізичної культури; показники щодо дотримання здорового способу життя тощо.
6. «Паспорт здоров'я» оформляють: класний керівник (у середньому навчальному закладі), викладач фізичного виховання (у ВНЗ) за стандартною методикою на основі особової справи, даних медичного огляду, спеціальних обстежень, результатів державного тестування, заліків з фізичного виховання, педагогічних спостережень і співбесід.
7. Заповнений документ підписують класний керівник (учитель фізичної культури, викладач фізичного виховання), лікар, керівник навчального закладу, його завіряють печаткою.
8. Вручається «Паспорт здоров'я» в урочистій обстановці.
9. Відповідальність за об'єктивність даних і видачу «Паспорта здоров'я» несе адміністрація дошкільної установи, середнього загальноосвітнього, професійного навчально-виховного або вищого навчального закладів.

МЕТОДИКА ОФОРМЛЕННЯ «ПАСПОРТА ЗДОРОВ'Я»

«Паспорт здоров'я» заповнюють після проходження медичного огляду, державного тестування, оцінювання теоретичних і методичних знань з фізичної культури. До нього вносять такі дані:

Особові дані: прізвище, ім'я, по батькові, рік народження, клас (група, курс), назва навчального закладу тощо (переносять у документ з особової справи володаря «Паспорта здоров'я»).

Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку. Відомості про стан здоров'я й фізичний розвиток отримують з результатів останнього медичного обстеження. У графі «Стан здоров'я» записують узагальнені висновки фахівців щодо медичної групи володаря «Паспорта здоров'я»: віднесений до основної (підготовчої, спеціальної) медичної групи. Дані фізичного розвитку (зріст, маса тіла, окружність грудної клітки, артеріальний тиск, ЧСС), переносять з медичної картки без їх оцінювання.

Визначення максимального споживання кисню (МСК). Максимальне споживання кисню встановлюють під час спеціального обстеження, проведеного лікарем або досвідченим учителем фізичної культури (викладачем фізичного виховання) за одною із загальноприйнятих методик. Для цього використовують природні фізичні вправи (плавання, біг тощо), тести на східцях, велоергометри, тред-бані (тред-милі). За браком належних умов МСК можна прогнозувати за результатами бігового тесту на витривалість, що застосовується для оцінки фізичної підготовленості за таблицею 1. Приклад 1: десятирічний учень пробіг 1000 м за 4 хв 2 с. Згідно з таблицею його МСК дорівнює 48 мл/хв/кг. До «Паспорта здоров'я» вносять цей показник.

За медичних протипоказань МСК не визначають, а в графі записують «не визначалося».

Оцінка фізичної працездатності. Фізичну працездатність оцінюють за чотирибальною шкалою («відмінна», «добра», «задовільна», «незадовільна») за прогнозованою величиною максимального споживання кисню (МСК) (таблиця 2). Приклад 2: за показником МСК, визначеним у прикладі 1 (таблиця 2), оцінюємо фізичну працездатність. У даному разі вона «відмінна».

Оцінка фізичної підготовленості. Фізичну підготовленість оцінюють за результатами державного тестування. Записують якісну й кількісну (в балах) оцінку.

Характеристика спортивної підготовленості. Спортивна підготовленість визначається виступами в змаганнях, наявністю спортивного розряду або звання з виду спорту. В «Паспорт здоров'я» за документальним підтвердженням одне з таких формулювань: «виступав(ла) у змаганнях з... (зазначається вид спорту)»; «має... розряд з... (виду спорту)»; «є кандидатом у майстри спорту... (майстром спорту України, майстром спорту України міжнародного класу) з... (виду спорту)». Якщо володар «Паспорта здоров'я» на брав участі в змаганнях і не має спортивного розряду або звання, то у графі «спортивна підготовленість» роблять прочерк.

Оцінка теоретичної і методичної підготовленості з фізичної культури. Теоретичну і методичну підготовленість з фізичної культури оцінює вчитель фізичної культури (викладач фізичного виховання) за чотирибальною шкалою («відмінна», «добра», «задовільна», «незадовільна») за результатами співбесіди з цих розділів або заліків з фізичного виховання (якщо вони проводилися).

Висновок про дотримання здорового способу життя (ЗСЖ). Учитель фізичної культури (викладач фізичного виховання) визначає місце в способі життя (дошкільника, учня, студента), фізичної праці, ефективного після робочого відновлення, раціональної рухової активності у фізіологічно обґрунтованому обсязі, загартовування, особистої гігієни, психогігієни. Фахівці фізичної культури також визначають наявність чи відсутність в учня (дошкільника, студента) шкідливих звичок, чи дотримує він режиму життя, раціонального харчування тощо. Для цього користуються різними видами опитування,

педагогічними спостереженнями, методом незалежних характеристик тощо. На основі одержаних даних роблять висновки: «веде ЗСЖ» (якщо обстежуваний регулярно використовує всі дієві компоненти ЗСЖ, рекомендовані для його віку); загалом дотримує ЗСЖ (якщо використовуються всі дієві компоненти ЗСЖ, але з деякими відхиленнями від науково обґрунтованих рекомендацій): «прагне дотримувати ЗСЖ» (якщо використовуються основні дієві компоненти ЗСЖ, але нерегулярно). Окремо характеризують ставлення до шкідливих звичок: паління і вживання алкогольних напоїв. Указують тільки на негативне ставлення до них: «не палить», «алкогольні напої не вживає».

Оцінка участі в процесі фізичного виховання. Оцінюють за регулярністю відвідування навчальних і позакласних (позааудиторних) занять фізичною культурою (фізичним вихованням) протягом останнього року. У «Паспорті здоров'я» за цим критерієм описуються такі формулювання: «фізичною культурою (фізичним вихованням) не займається»; «був(ла) звільнений(а) від уроків фізичної культури (практичних занять фізичним вихованням) за станом здоров'я»; «нерегулярно займався(лася) фізичною культурою (фізичним вихованням) на навчальних заняттях» (при відвідуванні до 80 % уроків фізичної культури чи занять фізичним вихованням); «нерегулярно займався (лася) фізичною культурою на навчальних і позакласних (позааудиторних) заняттях» (при відвідуванні до 80 % уроків фізичної культури чи занять фізичним вихованням) і епізодичних заняттях у спортивній секції, участі в одному-двох фізкультурних або спортивних заходах); «регулярно займався (лася) фізичною культурою (фізичним вихованням) на уроках фізкультури (заняттях фізичним вихованням)» (при відвідуванні понад 80 % уроків фізичної культури, занять фізичним вихованням, у спортивній секції, самостійних тренувань, участі в трьох-чотирьох фізкультурних або спортивних заходах тощо); «регулярно займався(лася) спортом» (при відвідуванні занять у ДЮСШ, спортивному відділенні ВНЗ, СДЮШОР, ШВСМ тощо).

Міністерство освіти і науки України
ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я
 (сертифікат фізичної культури і здоров'я)

прізвище

ім'я, по батькові

число, місяць, рік народження

навчальний заклад

місто (селище, село)

стан здоров'я (медична група)

кількість занять, пропущених через захворювання

Зріст, см _____

Маса тіла, кг _____

Окружність грудної клітки, см _____

Артеріальний тиск, мм.рт.ст _____

Систолічний _____

Діастолічний _____

ЧСС, уд/хв. _____

Максимальне споживання кисню, мл/хв/кг _____

Фізична працездатність _____

оцінка (висока, середня, низька)

Фізична підготовленість за держаним тестуванням _____

якісна (відмінна, добра, задовільна, незадовільна), кількісна оцінка

Теоретична підготовленість _____

оцінка

Методична підготовленість _____ *оцінка* _____ *оцінка* _____ *спосіб життя*

наявність шкідливих звичок

участь в процесі фізичного виховання

спортивна підготовленість

Керівник навчального закладу

_____ *підпис*

Класний керівник

(учитель фізичної культури, викладач фізичного виховання)

Лікар

_____ *підпис*

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

М.П.

ПРОГНОЗУВАННЯ ВЕЛИЧИНИ МСК ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ БІГУ на 600, 1000, 1500, 2000 і 3000 м

Таблиця 1

Діти 6-7 років

600 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	600 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	600 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг
1.42	60	2.02-2.04	50	2.33-2.35	40
1.43	59	2.05-2.06	49	2.36-2.40	39
1.44-1.45	58	2.07-2.09	48	2.41-2.44	38
1.46-1.47	57	2.10-2.12	47	2.45-2.48	37
1.48-1.50	56	2.13-2.15	46	2.49-2.53	36

Продовження таб.1

1.51-1.53	55	2.16-2.18	45	2.54-3.00	35
1.54-1.55	54	2.19-2.21	44	3.01-3.07	34
1.56-1.57	53	2.22-2.24	43	3.08-3.13	33
1.58-1.59	52	2.25-2.28	42	3.14-3.19	32
2.00-2.01	51	2.29-2.32	41	3.20-3.27	31

Діти та підлітки 8-11 років

1000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	1000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	1000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг
3.06-3.09	60	3.48-3.53	50	4.52-4.59	40
3.10-3.12	59	3.54-3.58	49	5.00-5.08	39
3.13-3.16	58	3.59-4.03	48	5.09-5.18	38
3.17-3.19	57	4.04-4.09	47	5.19-5.28	37
3.20-3.23	56	4.10-4.15	46	5.29-5.38	36
3.24-3.28	55	4.16-4.21	45	5.39-5.50	35
3.29-3.32	54	4.22-4.29	44	5.51-6.02	34
3.33-3.36	53	4.30-4.35	43	6.03-6.14	33
3.37-3.41	52	4.36-4.43	42	6.13-6.26	32
3.42-3.47	51	4.44-4.51	41	6.27-6.38	31

Підлітки 12-15 років

1500 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	1500 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	1500 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг
5.03-5.09	60	6.16-6.21	50	8.13-8.29	40
5.10-5.15	59	6.22-6.30	49	8.30-8.47	39
5.16-5.22	58	6.31-6.40	48	8.48-9.05	38
5.23-5.28	57	6.41-6.50	47	9.06-9.26	37
5.29-5.36	56	6.51-7.01	46	9.27-9.45	36
5.37-5.43	55	7.02-7.13	45	9.46-10.05	35
5.44-5.51	54	7.14-7.27	44	10.06-10.25	34
5.52-6.00	53	7.28-7.42	43	10.26-10.47	33
6.01-6.08	52	7.43-7.57	42	10.48-11.15	32
6.09-6.15	51	7.58-8.12	41	11.14-11.45	31

Юнаки 16-17 років і старше

2000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	2000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	2000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг
6.56-7.05	60	8.40-8.51	50	11.26-11.45	40
7.06-7.15	59	8.52-9.03	49	11.45-12.07	39
7.16-7.25	58	9.04-9.19	48	12.08-12.37	38
7.26-7.35	57	9.20-9.35	47	12.38-13.08	37
7.36-7.45	56	9.36-9.50	46	13.09-13.50	36
7.46-7.55	55	9.51-10.07	45	13.51-14.30	35
7.56-8.05	54	10.08-10.25	44	14.31-15.10	34
8.06-8.15	53	10.26-10.45	43	15.11-15.50	33
8.16-8.25	52	10.46-11.05	42	15.51-16.30	32
8.26-8.39	51	11.06-11.25	41	16.31-17.10	31

Юнаки 16-17 років і старше

3000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	3000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг	3000 м. хв.с	МСК, мл/хв/кг
11.03-11.17	60	14.01-14.22	50	18.26-19.05	40
11.18-11.32	59	14.23-14.47	49	19.06-19.55	39
11.33-11.47	58	14.48-15.12	48	19.56-20.45	38
11.48-12.02	57	15.13-15.37	47	20.46-21.35	37
12.03-12.20	56	15.38-16.02	46	21.36-22.30	36
12.21-12.40	55	16.03-16.27	45	22.31-23.30	35
12.41-13.00	54	16.28-16.52	44	23.31-24.30	34
13.01-13.20	53	16.53-17.25	43	24.31-25.30	33

13.21-13.40	52	17.26-17.55	42	25.31-26.30	32
13.31-14.00	51	17.56-18.25	41	26.31-27.30	31

Фізична працездатність за прогнозованими величинами МСК

Вік, років	Стать	Оцінка			
		Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
6-7	Х	47 і вище	42-46	37-41	36 і нижче
	Д	42 – // –	36-41	32-35	31 – // –
8-11	Х	48 – // –	43-47	38-43	37 – // –
	Д	43 – // –	38-42	34-37	33 – // –
12-13	Х	56 – // –	50-55	42-49	41 – // –
	Д	45 – // –	41-44	38-41	37 – // –
16-17 і старше	Ю	57 – // –	52-56	44-51	43 – // –
	Д	49 – // –	44-48	37-43	36 – // –

Тихонькова І.С., Кротов Г.В.

ПВНЗ «Європейський університет»

Національний педагогічний університет іменем М.П. Драгоманова

ПРОБЛЕМИ САМОСТВЕРДЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Підлітковий вік є новим поворотним етапом в процесі розвитку молодої людини. Для цього вікового періоду характерними є виникнення таких специфічних новоутворень як почуття дорослості, бажання самостійно приймати рішення, потреба в самоствердженні та самореалізації. Проблема самоствердження учнівської молоді є актуальною і недостатньо розробленою в наш час. В статті розкривається сутність поняття і залежність від багатьох чинників, що впливають на формування особистості.

Ключові слова: підлітки, самоствердження, фізичне виховання, спорт, особистість.

Тихонькова І.С., Кротов Г.В. Проблемы самоутверждения подростков в процессе занятий спортом.

Подростковый возраст является поворотным этапом в процессе развития молодой личности. Для этого возрастного периода характерно возникновение таких специфических новообразований, как чувство взрослости, желание самостоятельно принимать решения, потребность в самоутверждении и самореализации. Проблема самоутверждения ученической молодежи остается актуальной и недостаточно проработанной в наше время. В статье раскрывается суть понятия и зависимость от многих факторов оказывающих влияние на формирование личности.

Ключевые слова: подростки, самоутверждение, физическое воспитание, спорт, личность.

Tikhonkova I. S., Krotov H. V. Issues of self-affirmation of adolescents during sport trainings. Adolescence is a new turning point in the development of young people. This stage of life is characterized by the occurrence of specific new formations, such as sense of adulthood, willingness to make decisions independently, necessity for self-affirmation and self-realization. Today, the issue of self-affirmation of school youth is actual and unexamined. The article reveals the essence of the notion and the dependence on many factors influenced on the formation of personality. Creating special conditions of positive self-affirmation is one of the urgent tasks of present-day psychology and the actual practice of teaching and educating young people in different age stages, especially in adolescence. The theoretical analysis revealed that self-affirmation is an adolescent striving for self-disclosure, self-worth, self-realization of personal potential and attempt to achieve a certain status being in interactions with others. On the one hand, senior adolescence is a difficult transition from childhood to maturity, and, on the other hand, this is a period of the fullest development of personal skills and opportunities of young people. Being an activity, sport includes such operations as selection, purpose, will, desire, wish, motivation, activity, action etc. Because, sport, as one of the highest human values, is associated with the processes of self-affirmation, self-consciousness and self-determination. Thus, social significance, practical necessity for education of value attitude to oneself, as well as lack of theoretical and methodological elaborations of this problem, determined the choice of the theme of this research.

Key words: adolescents, self-affirmation, physical education, sport, personality.

Вступ. Проблема самоствердження учнівської молоді є актуальною і недостатньо розробленою в наш час. Це поняття є широким і залежить від багатьох чинників, що впливають на формування особистості. Створення спеціальних умов позитивного самоствердження стає одним з актуальних завдань сучасної психології і реальної практики навчання та виховання молоді на різних вікових етапах, особливо на підлітковому. Потреба у самоствердженні в підлітковому віці настільки сильна, що задля визнання ровесниками підліток готовий поступитися своїми поглядами та переконаннями, робити певні вчинки всупереч своїм моральним настановам, а це все, в свою чергу, призводить до значного порушення норм і правил поведінки. Як зазначає В.Сухомлинський: «природа підліткового віку криє в собі деякі труднощі, складності, суперечності». На думку педагога: «підлітковий вік – це нова, особлива сходинка на шляху до моральної зрілості. Коли людина наближається до межі, яка відокремлює дитинство від отроцтва, вона повинна бачити себе, як у дзеркалі, у створених власними руками цінностях, в які вкладено часточку власного серця – любов до людей, натхнення працею». Вивчення і аналіз психолого-педагогічної літератури дає можливість зрозуміти, що самоствердження – це прагнення особистості опанувати певну соціальну роль, місце, позицію, здобути авторитет, соціальний статус, повагу серед друзів, однолітків, дорослих. Вітчизняні дослідники (І. Бех, Л. Осьмак та ін.), вивчаючи різні аспекти особистісного зростання підлітків, також виокремлювали питання їх самоствердження. Впроваджуючи ідею розвитку самоцінності особистості, І. Бех наголошує на тому, що цей феномен нерозривно пов'язаний з утвердженням людиною власного «Я» як в особистісному, так