

здоров'язбережувальної педагогіки та обґрунтовано важливість ведення здорового способу життя сучасної молоді.

Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля самої людини, викладацького колективу школи, сім'ї та суспільства. Єдиним радикальним способом повернути молодь до пріоритетів здорового способу життя є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків на здоров'я, формування стійких ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Досягти цього можна лише шляхом вдосконалення освітньої діяльності направленої на виховання молоді, набуття знань, що дозволять здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

Література:

1. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання у юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. К., 2003. 202 с.

2. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання. автореферат дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 24.00.02. Київ, 2018. 24 с.

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

В. Спичак

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Синиця С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Відповідність розвитку фізичних якостей визначає гармонійність фізичного стану та сприяє підготовці до майбутньої соціальної і трудової діяльності, збереженню гарного здоров'я і швидкої адаптації молодого фахівця до умов середовища, яке може змінюватися.

Освітні компетенції з навчального предмету «Фізична культура» припускають досягнення рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я школярів, необхідного для успішного вирішення

навчальних, соціальних та виробничих завдань. Для досягнення необхідного рівня підготовленості в процесі навчання необхідно, в тому числі, формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей школярів [3]. Однак результати більшості досліджень, присвячених вивченню рівня і динаміки розвитку фізичних якостей школярів, свідчать про низький рівень і негативну динаміку розвитку цих якостей за час навчання у ЗЗСО [1]. Дана ситуація зумовлена багатьма об'єктивними чинниками, такими як: зростання інформаційного та навчального навантаження, зниження рухової активності, інтересу школярів до занять фізичною культурою, скорочення кількості академічних занять з навчального предмету «Фізична культура» (з 2 занять на тиждень до 1) та іншими факторами [2].

Перекіс в показниках фізичної підготовленості в поєднанні з низьким рівнем розвитку окремих рухових якостей не дозволяє школярам реалізувати весь свій потенціал в досягненні професійної готовності, часто призводить до патологічних станів.

З огляду на те, що від 50 до 70% школярів мають низький рівень розвитку окремих фізичних якостей [3, 5], склад навчальних груп неоднорідний, час, що відводиться на заняття з фізичної культури обмежений двома заняттям на тиждень, стає очевидною необхідністю удосконалення процесу фізичної підготовки школярів ЗЗСО. Процес вдосконалення фізичних якостей школярів з різних рівнем фізичної підготовленості на навчальних заняттях з предмету «Фізична культура» можливий тільки з використанням диференційованого підходу.

Реалізація диференційованого підходу на практичних заняттях фізичною культурою у ЗЗСО пов'язана з певними труднощами по організації навчально-тренувального процесу [5].

Проте, ця проблема недостатньо розроблена, хоча актуальність її рішення очевидна. Не в повній мірі розкритим залишається питання про побудову і зміст навчальних занять з школярами різного рівня розвитку фізичних якостей, особливо з низьким рівнем підготовленості. Недостатньо з'ясовані питання про методику проведення занять, їх зміст, обсяг і інтенсивність навантаження, про організаційно-методичні підходи до формування мотивації школярів, про значення і місце інформаційних технологій у фізичній культурі школярів, не враховується принцип пропорційного розвитку фізичних якостей школярів.

В останні роки в фізичному вихованні учбової молоді широко використовуються різні комп'ютерні програми. Велика частина

програм створена для викладачів. Це бази даних, програми тестування психофізичних якостей і програмні продукти, що допомагають прискорити процес обробки отриманої інформації [4, 5]. Значно менше програм, створених для школярів.

Проведений аналіз наукової літератури, аналіз комп'ютерних програм та додатків смартфонів дозволив знайти програму-додаток для ОС Android «Тестування фізичних якостей школярів». Дана програма-додаток призначена для індивідуального використання тими, хто займається на мобільних пристроях с ОС Android. Вибір формату програми у вигляді мобільного додатка для школярів на ОС Android був обумовлений наступними причинами: недостатня кількість програмних продуктів, призначених для самостійного використання школярами на мобільних пристроях для цілей фізичного виховання і інтегрованих в освітній процес; доступність і популярність пристроїв на ОС Android, різноманітність моделей за ціною і функціоналу; мобільність, можливість використання практично в будь-якому місці і будь-який час; достатній обсяг обчислювальної потужності; відносна простота розробки та розміщення програми в магазині додатків; можливість швидкого внесення змін, поновлення програми через магазин додатків; відповідність «цифровим очікуванням» сучасних школярів, інтерес молоді до мобільних пристроїв.

Структура програми-дodatку представлена контрольним, експертним і коригуючих блоками (рис. 1).

| ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ | | ВАШИ РЕКОРДЫ | |
|---|---------|--------------|--|
| Бег | | | |
| 2000 м (секунды) | Секунды | Баллы | |
| | 510 | 76 | |
| Тестируемое качество: Общая выносливость | 505 | 80 | |
| Развивающие упражнения | 500 | 85 | |
| Подтягивание | | | |
| В висе на перекладине (кол-во раз) | Кол-во | Баллы | |
| | 5 | 20 | |
| Тестируемое качество: Сила, силовая выносливость сгибателей рук и плечевого пояса | 6 | 25 | |
| Низкий уровень!!! Рекомендуются развивающие упражнения | 7 | 32 | |
| Отжимания | | | |
| В упоре лежа (кол-во раз) | Кол-во | Баллы | |
| | 24 | 38 | |
| Тестируемое качество: Сила и силовая выносливость разгибателей рук, плечевого пояса, туловища | 25 | 45 | |

Рис. 1. Скріншот сторінки додатка з меню введення результатів тестування (Навпроти обраного результату знаходиться його значення в перцентилях. При натисканні на назву тесту відбувається перехід до його опису).

У контрольному блоці додатку розташовано меню введення результатів тестування фізичних якостей школяра, результати якого були отримані при проведенні тестування на заняттях фізичною культурою. Тестування того, хто займається може проводити і самостійно в позаурочний час, наприклад, на літніх канікулах. Для цього в додатку є опис процедури тестування.

Далі програма в рамках експертного блоку переводить введені результати в бали, і будує індивідуальний профіль рівня і пропорційності розвитку фізичних якостей школяра. На індивідуальному профілі на рівні 31 перцентиль зображена межа модельного рівня розвитку фізичних якостей школяра (рис. 2). Це наочно демонструє користувачеві відстаючі показники розвитку фізичних якостей, що служить додатковим стимулом формування мотивації школяра до розвитку відстаючих фізичних якостей.

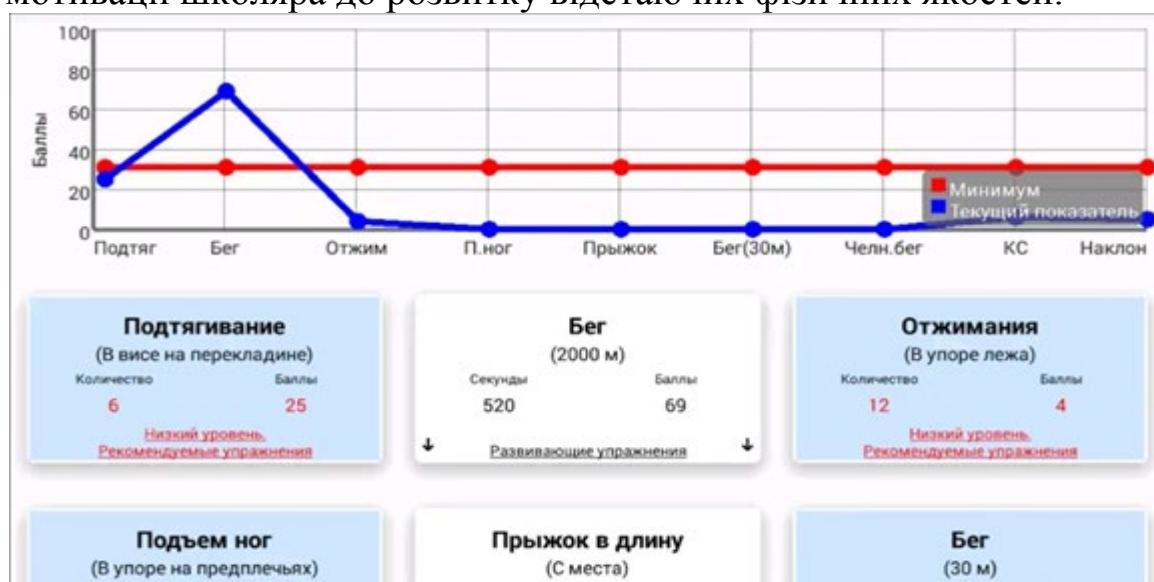


Рис. 2. Скріншот сторінки додатка із зображенням індивідуального профілю рівня і пропорційності розвитку фізичних якостей (під графіком вказані результати тестування і відповідні їм бали, а також посилання для переходу до комплексу розвиваючих вправ)

Отже, даний алгоритм сприяє формуванню мотивації школярів до досягнення пропорційності розвитку фізичних якостей. Крім того, використання мобільного додатку допомагало слабо підготовленим школярам, самостійно об'єктивно оцінити рівень розвитку своїх фізичних якостей в комфортних для них умовах. Можливо це стане першим кроком на шляху до здоров'я і фізичного вдосконалення таких школярів.

Література:

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання школярів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С.70–73.
2. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів ЗЗСО. *Молодий вчений*. 2016. № 3. С. 611–615.
3. Корольчук А. П. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання і спорту. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. №. 3 (22). С. 563–567.
4. Попрошаєв О. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір. *Спортивна наука України*. 2015. № 2. С. 36–43.
5. Шандригось В. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури та спорту. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 4. Львів, 2000.

РОЛЬ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

М. Стороженко

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка*

Науковий керівник: Кудряшова Т. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Оздоровчими системами називають системи теоретичних знань та практичних методів, що забезпечують збереження здоров'я й формування здорового способу життя. Такі системи існували ще в стародавніх цивілізаціях і стали частиною людської культури.

Оздоровчі системи доводять, що здоров'я завжди буде надійним супутником студента, особливо для самостійних занять або для занять обраної системи, якщо вона розумно використовуватиме сили організму і допоможе уникнути переїдання, гіподинамії, стресових ситуацій, відмовитися від