

У 25,0 % пацієнтів сила м'язів не досягала 50 % від повної, у 15,0 % зросла ступінь остеопенії.

За суб'єктивною оцінкою поодинокі хворі відмічали зниження толерантності до навантаження та якості життя (див. табл. 5.).

Середній індекс тяжкості гонартрозу в динаміці спостереження не змінився і становив $(2,1 \pm 0,1)$ бали.

Порівняльний аналіз ефективності застосованих технологій фізичної реабілітації показав, що комплексна програма дозволила одержати хорошу ефективність майже у всіх пацієнтів I групи, у II групі хороші результати спостерігалися вдвічі рідше ($\chi^2=8,29$; $p=0,004$), (табл. 7.)

Таблиця 7

Порівняльна оцінка ефективності застосованої комплексної програми

Оцінка ефективності фізичної реабілітації	I група (n=22)		II група (n=20)	
	Бали	%	бали	%
хороша	2,68±0,07	90,9	2,62±0,13	45,0
задовільна	1,90±0,05	9,1	1,87±0,06	30,0
незадовільна	-	0	1,44±0,05	25,0

Незадовільні результати не спостерігалися у жодного хворого I групи, тоді як в II групі у кожного четвертого пацієнта ефективність фізичної реабілітації була незадовільною.

Висновки.

1. Провідними критеріями тяжкості гонартрозу I-II стадії за Kellgren-Lawrence є: помірне порушення ходи, з накульгуванням на ногу з незначною зміною ритму, деформація суглобів з легкою девіацією голілки при навантаженні, ослаблення сили м'язів до 2-3 балів, функціональна недостатність з незначним обмеженням амплітуди рухів, помірна нестабільність суглобів, без порушення біомеханіки навантаження, остеопенія.

2. Для досягнення цільових результатів засоби фізичної реабілітації повинні бути комплексними з обов'язковим включенням в програму освітніх засобів, лікувальної гімнастики та реабілітаційного масажу, довгостроковими, з моніторингом об'єктивних параметрів ефективності, критерії якої повинні ґрунтуватися на оптимальному співвідношенні індивідуального та інтегрального підходів до її визначення.

3. Застосування комплексної програми фізичної реабілітації дозволяє збільшити м'язову силу ($\chi^2=17,86$; $p=2,38E-05$) та амплітуду рухів в 6,3 рази ($\chi^2=20,45$; $p=6,18E-06$), толерантність до навантаження ($\chi^2=4,81$; $p=0,03$), відновити стабільність суглобів ($\chi^2=5,93$; $p=0,02$), а також скоротити питому вагу періартикулярної остеопенії ($\chi^2=7,49$; $p=0,006$), порушення ходи та локомоції – в 2,8 рази ($\chi^2=9,11$; $p=0,003$ та $\chi^2=5,93$; $p=0,02$, відповідно), деформації суглобів – в 2,3 рази ($\chi^2=4,49$; $p=0,03$).

4. Застосування комплексної програми фізичної реабілітації дозволило значно зменшити частоту та інтенсивність больового синдрому ($\chi^2=19,83$; $p=8,49E-06$), збільшити толерантність до навантаження ($\chi^2=4,81$; $p=0,03$), покращити якість життя пацієнтів ($\chi^2=10,12$; $p=0,002$).

5. В цілому за об'єктивними критеріями комплексна програма дозволила одержати хорошу ефективність у 90,9 % пацієнтів, задовільну – у 9,1 %.

Література

- Брагіна С. В. Структура стойкої втрати трудоспособности у пациентов с гонартрозом/ С. В. Брагіна, Р. П. Матвеев// Геній ортопедии. – 2011. – № 4. – С.101-105.
- Коваленко В. М. Динаміка стану здоров'я народу України та регіональні особливості/ В. М. Коваленко, В. М. Корнацький// Аналітично-статистичний посібник. – 2012. – Київ, 211 с.
- Макушин В. Д. Методика индексной оценки гонартроза и эффективности его лечения/ В. Д. Макушин, О. К. Чегуров // Геній ортопедии. – 2007. – № 2. – С. 9-13.
- French H. P. Manual therapy for osteoarthritis of the hip or knee – A systematic review / H.P. French, A. Brennan, B. White, T. Cusack //Manual therapy – 2011. – Vol. 16. – № 2. – P. 109-117.
- Gandek B. Measurement properties of the Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index: a systematic review. Arthritis Care Res (Hoboken). – 2015. – Vol. 67(2) – P. 216-229.
- Musumeci G. Osteoarthritis in the XXIst century: risk factors and behaviours that influence disease onset and progression / G. Musumeci, F. C. Aiello, M. A. Szychlinska, M. Di Rosa, P. Castrogiovanni, A. Mobasheri //Int. J. Mol. Sci. — 2015. – Vol. 16(3). – P. 6093-6112.
- Stiebel M. Post-traumatic knee osteoarthritis in the young patient: therapeutic dilemmas and emerging technologies / M. Stiebel, L. E. Miller, J. E. Block // Open Access Journal of Sports Medicine. – 2014. – № 5. – P. 73-79.

*Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О.
Харківська державна академія фізичної культури*

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 10–11-х КЛАСІВ

В статті представлені показники рівня фізичної підготовленості школярів 15–17-ти років на початку навчального року, а також ступінь їх змін в процесі занять фізичними вправами продовж навчального року. Отримані результати свідчать про покращання досліджуваних параметрів.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичні вправи, школярі старших класів.

Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко И. А. Уровень физической подготовленности школьников 10–11-х классов. В статье представлены показатели уровня физической подготовленности школьников 15–17-ти лет в начале учебного года, а также степень их изменений в процессе занятий физическими упражнениями на протяжении учебного года. Полученные результаты свидетельствуют об улучшении исследуемых параметров.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические упражнения, школьники старших классов.

Bala T., A. Svanadze, Kuzmenko I. Level of physical fitness of students in grades 10-11. Objective. To determine the level of physical preparedness of high school students. Methods: theoretical analysis, generalization and systematization of scientific and technical literature, teaching and testing methods of mathematical statistics. To determine the level of motor training school students used tests are Sergienko LP [7] and VA Romanenko [6], namely the lifting body in a prone position with Sid (Count times), flexion and extension hand in emphasis lying on the floor (Count times); ran 60 meters (s); "Relay" test (cm); torso forward from a seated position (cm); longitudinal cords (cm); running in 2000 and 3000 meters (m); test "Flamingo" (Count times); "Shuttle" big 4x9 m (s).

Organization study. Research conducted at the secondary school number 119 m. Kharkov. The study was conducted during the 2014-2015 school year in two stages. At the 1st stage was carried out preliminary tests of physical readiness of high school students. At the 2nd stage of final testing was conducted to determine the degree of change of the parameters.

Results are indicators of physical fitness of students 15-17 years of age at the beginning of the school year, and the degree of change during exercise furthering the academic year. Conclusions: Analysis of the initial investigation indicates "medium" level of physical fitness high school students, which is assessing - 3 points; the end of the school year, found a slight improvement in the results, but the rating scales is not reflected.

In the age aspect there is basically no significant increase in age. In gender terms found largely accurate results the prevalence of boys over girls performance.

Keywords: physical fitness, exercise, high school students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Після проголошення незалежності України введено в дію різноманітні нормативні документи, спрямовані на розвиток фізичної культури та спорту [2, 3]. Проте, вжиті на державному рівні заходи істотно не змінили на краще фізичний стан підростаючого покоління. Ряд науковців зазначають, що більшість показників, які характеризують рівень фізичного здоров'я дітей України мають тенденцію до зниження [1, 4].

Наукові публікації показують, що основною причиною погіршення загального рівня здоров'я школярів, крім спадкових факторів і незадовільної екологічної ситуації, є зниження рухової активності, особливо на тлі зростаючих розумових навантажень і нераціонального харчування [5, 8]. Відомо, що сучасні школярі багато часу проводять за комп'ютером. Це пов'язано не тільки з написанням рефератів та доповідей, пошуком корисної інформації, яка дозволяє краще підготуватись до уроків, а також з тим, що на даний час безліч соціальних мереж та комп'ютерних онлайн ігор, за якими підлітки проводять майже весь свій вільний час.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що ряд авторів займаються питаннями оптимізації процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів за рахунок зміни або доповнення змісту уроків фізичної культури [9, 10, 11, 12]. Вони пропонують до застосування різноманітні засоби та методи для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я учнівської молоді. Слід зазначити, що особливості фізичної підготовленості школярів старших класів, досліджені ще недостатньо, тому наукова робота є актуальною і своєчасною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом на 2011–2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України з теми «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (номер государственной регистрации 0111U001733).

Мета дослідження: визначити рівень фізичної підготовленості школярів старших класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 119 м. Харкова. В ньому брало участь 57 школярів 10–11-х класів. Дослідження проводилося впродовж 2014–2015 навчального року в два етапи. На 1-му етапі здійснювалося попереднє тестування рівня фізичної підготовленості школярів старших класів. На 2-му етапі було проведено підсумкове тестування з метою встановлення ступеня зміни досліджуваних параметрів.

Для визначення рівня рухової підготовленості школярів старших класів використовувалися тести, представлені Л. П. Сергієнком [7] і В. А. Романенком [6], а саме: підняття тулуба в сід з положення лежачи (кількість разів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів); біг на 60 м (с); «естафетний» тест (см); нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); позадвожній шпагат (см); біг на 2000 та 3000 м (хв); тест «Фламінго» (кількість разів); «човниковий» біг 4x9 м (с).

Результати дослідження. Аналізуючи, отримані в ході дослідження дані, що відображають рівень розвитку рухових здібностей у віковому аспекті виявлено в основному не достовірне їх покращення ($p > 0,05$). Виняток складають результати виконання «естафетного» тесту хлопців 15–17-ти років, де показники з віком достовірно погіршуються ($p < 0,05$).

Досліджуючи отримані дані у статевому аспекті, виявлено в основному достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,05–0,001$). Виняток складають показники виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи та позадвожнього шпагату, де спостерігається зворотна тенденція, тобто результати дівчат не достовірно кращі за показники хлопців ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи з нормами представленими Л. П. Сергієнком [7] виявлено, що результати школярів 10–11-х класів відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «середньому» рівню.

Оцінюючи результати виконання поздовжнього шпагату згідно норм запропонованих Л. П. Сергієнком [7] виявлено, що результати хлопців 10–11-х класів відповідають «середньому» рівню, а результати дівчат «вище середнього» рівню, що дорівнює 3-м та 4-м балам відповідно.

Порівнюючи показники виконання згинання та розгинання рук в упорі та піднімання тулуба в сід за 1 хвилину з нормами представленими Л. П. Сергієнком [7] встановлено, що результати школярів 10–11-х класів відповідають оцінці 3 бали («середній» рівень).

При порівнянні результатів виконання бігу на 3000 м (хлопці) та 2000 м (дівчата) з нормативними оцінками запропонованими Л. П. Сергієнком [7] виявлено, що результати школярів 15–17-ти років відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «середньому» рівню.

Порівнюючи результати виконання «естафетного» тесту та бігу на 60 м з нормативними оцінками запропонованими Л. П. Сергієнком [7] та В. А. Романенком [6] виявлено, що результати старшокласників відповідають «середньому» рівню (3 бали).

Порівнюючи результати виконання «човникового» біг 4x9 м та тесту «Фламінго» з нормами представленими Л. П. Сергієнком [7] виявлено, що результати учнів старших класів відповідають оцінці 3 бали, що свідчить про «середній» рівень.

Таким чином, результати первинного дослідження школярів 15–17-ти років відповідають «середньому» рівню розвитку фізичної підготовленості, що дорівнює оцінці 3 бали.

Досліджуючи дані, отримані наприкінці навчального року (табл. 1–2) виявлено, що у школярів старших класів, як у хлопців, так і у дівчат показники рівня фізичної підготовленості дещо покращились, однак ці зміни носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників рівня фізичної підготовленості хлопців 10–11 класів на початку та наприкінці навчального року

Тестові вправи	$\bar{X} \pm m$		t см.	p
	Показники на початку навчального року	Показники наприкінці навчального року		
Хлопці 10 клас (n=13)				
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	11,0±0,9	11,3±0,5	1,81	>0,05
Поздовжній шпагат (см)	20,5±2,4	17,5±1,6	2,10	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів)	37,6±1,8	41,8±1,4	2,15	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	27,6±1,6	33,3±1,3	2,08	>0,05
Біг на 3000 м (хв)	14,5±0,4	13,4±0,2	1,99	>0,05
Біг на 60 м (с)	15,3±0,3	14,4±0,1	2,07	>0,05
«Естафетний тест» (см)	19,9±1,7	19,0±1,7	0,97	>0,05
«Човниковий» біг 4x9 м (с)	10,4±0,2	9,8±0,1	1,25	>0,05
Тест «Фламінго» (кількість разів)	15,9±1,6	14,3±1,5	1,32	>0,05
Хлопці 11 клас (n=16)				
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	13,8±1,0	14,5±0,8	1,38	>0,05
Поздовжній шпагат (см)	19,8±2,1	18,4±1,8	2,01	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів)	37,2±5,9	38,2±5,9	1,05	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	31,0±1,5	35,7±4,0	2,15	>0,05
Біг на 3000 м (хв)	14,3±0,3	14,0±0,5	0,08	>0,05
Біг на 60 м (с)	14,30±0,5	14,28±0,5	0,05	>0,05
«Естафетний тест» (см)	24,3±1,1	22,8±0,9	1,30	>0,05
«Човниковий» біг 4x9 м (с)	9,9±0,2	9,5±0,2	1,28	>0,05
Тест «Фламінго» (кількість разів)	13,9±1,1	12,7±0,9	1,67	>0,05

Аналіз повторних даних у віковому та статевому аспектах не виявив істотних змін у порівнянні з початковими даними.

Порівнюючи результати виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи з нормативними оцінками представленими Л. П. Сергієнком [7], виявлено, що результати хлопців 10–11-х класів покращились на 1 бал і стали відповідати оцінці – 4 бали, показники дівчат також дещо покращились, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і вони, як і на початку навчального року відповідають оцінці – 3 бали.

Таблиця 2

Порівняння середніх показників рівня фізичної підготовленості дівчат 10–11 класів на початку та наприкінці навчального року

Тестові вправи	$\bar{X} \pm m$		t см.	p
	Показники на початку навчального року	Показники наприкінці навчального року		
Дівчата 10 клас (n=14)				
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	12,3±1,5	13,6±1,6	1,25	>0,05
Поздовжній шпагат (см)	12,5±1,8	11,2±1,9	1,81	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів)	34,2±1,3	36,1±0,8	2,11	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	12,1±1,1	14,2±1,83	2,08	>0,05
Біг на 2000 м (хв)	11,9±0,5	11,4±0,5	1,46	>0,05
Біг на 60 м (с)	17,1±0,6	17,0±0,8	0,03	>0,05
«Естафетний тест» (см)	25,0±1,1	24,1±1,5	0,97	>0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	11,5±0,2	11,3±0,4	0,09	>0,05
Тест «Фламінго» (кількість разів)	19,2±0,6	18,1±0,6	1,33	>0,05
Дівчата 11 клас (n=14)				
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	14,1±0,8	13,7±0,9	1,29	>0,05
Поздовжній шпагат (см)	12,9±0,9	11,8±0,9	1,78	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів)	34,4±1,2	37,5±1,2	1,94	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	12,3±1,7	12,9±1,7	0,83	>0,05
Біг на 2000 м (хв)	11,8±0,4	11,4±0,3	1,38	>0,05
Біг на 60 м (с)	16,5±0,4	16,1±0,6	0,09	>0,05
«Естафетний тест» (см)	24,1±0,8	23,8±0,7	1,25	>0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	11,2±0,3	10,8±0,6	1,36	>0,05
Тест «Фламінго» (кількість разів)	18,4±1,0	17,6±0,7	1,65	>0,05

Аналізуючи показники виконання піднімання тулуба в сід з нормативними оцінками, виявлено, що результати хлопців 11-го класу та дівчат 10–11-х класів покращились, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і вони, як і на початку навчального року відповідають оцінці – 3 бали. Висновок складають показники хлопців 10-го класу, які покращились на 1 бал і відповідають оцінці – 4.

Порівнюючи результати виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи з нормами представленими Л. П. Сергієнком [7], виявлено, що показники хлопців 10-го та дівчат 10–11-х класів покращилися, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і вони, як і на початку навчального року відповідають оцінці – 3 бали. Висновок складають результати хлопців 11-го класу, де показники покращились на 1 бал, і відповідають оцінці – 4 бали.

Аналізуючи показники виконання поздовжнього шпагату з нормами запропонованими Л. П. Сергієнком [7], виявлено, що результати школярів старших класів дещо покращились, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і вони, як і на початку навчального року відповідають у хлопців 10–11-х класів – 3 бали, а у дівчат оцінці 4 бали.

Порівнюючи результати виконання бігу на 2000 та 3000 м з нормами представленими Л. П. Сергієнком [7], виявлено, що показники дівчат 10-го класу покращилися, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і вони, як і на початку навчального року відповідають оцінці – 3 бали, а результати дівчат 11-го та хлопців 10–11-го класу покращились на 1 бал і стали відповідати оцінці – 4 бали.

Порівнюючи результати виконання бігу на 60 м (с) з нормами представленими Л. П. Сергієнком [7], виявлено, що показники хлопців 10–11-х та дівчат 10-го класу, дещо змінилися, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і вони, як і на початку навчального року відповідають оцінці – 3 бали. Висновок складають показники дівчат 11-го класу, де результати покращились на 1 бал і стали відповідати оцінці 4 бали.

Аналізуючи показники виконання «естафетного тесту» з нормами представленими Л. П. Сергієнком [7], виявлено, що результати школярів старших класів дещо покращились, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і вони, як і на початку навчального року відповідають оцінці 3 бали.

Порівнюючи результати виконання тесту «човниковий» біг 4x9 м (с) з нормами представленими Л. П. Сергієнком [7], виявлено, що показники учнів 10–11-х класів суттєво підвищились, так у хлопців на 2 бали, у дівчат на 1 бал, що відповідає 5-ти та 4-м балам.

Аналізуючи показники виконання тестування «Фламінго» з нормами представленими В. А. Романенком [6], виявлено, що результати школярів старших класів дещо покращились, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і вони, як і на початку навчального року відповідають оцінці 3 бали.

Визначаючи рівень рухової підготовленості дітей 15–17-ти років наприкінці навчального року, слід відмітити, що він відповідає «середньому» рівню рухової підготовленості школярів старших класів, який дорівнює оцінці – 3 бали.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити наступні **висновки**:

1. Аналіз результатів первинного дослідження свідчить про «середній» рівень фізичної підготовленості школярів старших класів, який дорівнює оцінці – 3 бали.

У віковому аспекті спостерігається в основному не достовірне збільшення показників з віком ($p>0,05$). За гендерною ознакою виявлено в основному не достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p>0,05$).

2. Аналіз результатів повторного дослідження виявив, що всі показники, які відображають рівень фізичної підготовленості, дещо покращились у школярів 15–17-ти років. При порівнянні вторинних даних у віковому та статевому аспектах виявлено відсутність істотних змін у порівнянні з початковими даними.

Визначаючи рівень фізичної підготовленості школярів 15–17-ти років наприкінці навчального року, виявлено, поліпшення результатів, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось, і він, як і на початку навчального року відповідає «середньому» рівню, що дорівнює оцінці – 3 бали.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення рівня фізичного розвитку школярів старших класів.

Література

1. Бала Т. М. Рівень розвитку серцево-судинної системи учнівської молоді / Т. М. Бала, А. С. Сванадзе // Materials of the XIII International scientific and practical Conference «Science without borders – 2017», Volume 6 : Physical culture and sport. Music and life. Psychology and sociology. Pedagogical sciences. Science and education LTD (30 March-07 April, 2017). – Sheffield, 2017. – P. 93–96.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С. 3–8.
3. Бондаревский Е. Я. О школьных программах по физической культуре / Е. Я. Бондаревский, А. В. Кодешова. – 1987. – № 3. – С. 31.
4. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій / Н. Денисенко, Л. Педик, Л. Фукс, В. Чижик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 44–46.
5. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2015. – №4. – С. 79–82.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк. : Дон УНУ, 2005. – 290 с.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ. : Олімпійська література, 2002. – 438 с.
8. Bala T. Change in the level of strength and endurance development of 5–6 grades pupils under cheerleading exercises influence / T. Bala // Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2015. – №3(47). – P. 14–18.
9. Bala T. M. The influence of cheerleading exercises on the school children's physical health of 5–9th forms / Т. М. Бала // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – №4. – P. 12–16.
10. Kozina Zh. L. Integrated application of health improving methods of Pilates and Bodyflex for improving psychophysiological possibilities of students / Zh. L. Kozina, A. S. Initskaya, N. A. Paschenko, M. V. Koval // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. – vol.3. – P. 31 – 36.
11. Maslyak I. P. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading / I. P. Maslyak, N. V. Krivoruchko // Physical education of students. – 2016. – 1 : 55–63. – <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0108>.
12. Mulik K. V. Influence of hiking training on 13 years old adolescents health / K. V. Mulik, T. I. Grynova // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – vol.8. – P. 40–44.

Без'язичний Б.І., Попова А.В., Худякова В.Б.
Харківська державна академія фізичної культури

КОМПЛЕКСНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У даній статті розглядаються питання комплексного педагогічного контролю фізичного виховання студентів вузів. Тема статті є актуальною, тому що виявлення найбільш ефективних засобів і методів педагогічного контролю дозволить контролювати хід фізичної підготовленості студентів і вносити корективи в управління педагогічним процесом фізичного вдосконалення. Засобами контролю служать: функціональна підготовленість студентів; морфологічні особливості; психологічні характеристики; зміст і спрямованість учбово-тренувальних занять; технічна майстерність. У процесі дослідження нами було розроблено тести, що відповідають вимогам стандартизації, які доповнюють діючі контрольні вправи програми вузу. Авторами також визначено тести, які найбільш об'єктивно виражають ступінь розвитку рухових якостей, що дозволить поліпшити управління процесом фізичної підготовки і обґрунтовано його планувати. Дані