

воно забезпечується функціональним напруженням адаптаційних можливостей ССС за показником АП.

У дівчат з високим рівнем ФА вірогідно нижчими були показники ЧСС, систолічного та діастолічного АТ (див. табл. 2). Показник АП також виявився вірогідно нижчим – $1,72 \pm 0,08$ (задовільна адаптація) проти $2,12 \pm 0,06$ (функціональне напруження механізмів адаптації) ($p < 0,05$), що свідчить про хорошу адаптацію системи кровообігу до фізичних навантажень дівчат-спортсменок. У той же час у дівчат з помірним рівнем ФА визначено підвищення показника АП, що вказує на функціональне напруження механізмів адаптації (див. табл. 2). Однак, визначений РФС хоча вірогідно відрізнявся у дівчат обох груп (був зниженим у тих, які не займаються спортом), загалом виявився на високому рівні. Таким чином, потенціал фізичного здоров'я дівчат обох груп, незалежно від рівня ФА, є достатньо високим, але у дівчат, які активно не займаються спортом, такий стан досягається внаслідок функціонального напруження механізмів адаптації.

Виявлення недостатнього АП організму студентів дозволяє на ранніх стадіях виявити несприятливі зрушення в стані здоров'я і вчасно провести оздоровчі заходи. Як основний здоров'язберігаючий і профілактичний засіб можуть бути використані аеробні навантаження: біг підтюпцем, швидка ходьба, плавання, велотренування та рухливі ігри. Такі навантаження дозволяють покращити стан ССС, психоемоційний стан, підвищити працездатність організму та забезпечити високий рівень здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Рівень адаптаційних резервів організму студентів значною мірою залежить від інтенсивності занять фізичними вправами. Задовільна адаптація і високі функціональні резерви серцево-судинної системи відмічаються у юнаків та дівчат з високим рівнем ФА.

2. Високий рівень фізичного стану спостерігається у юнаків, які активно займаються спортом, та у дівчат з високим і помірним рівнем ФА. Однак, у дівчат, які активно не займаються спортом, високий потенціал фізичного здоров'я досягається внаслідок функціонального напруження механізмів адаптації.

3. Визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу – нескладна процедура, яка не потребує спеціальної підготовки чи складного обладнання, але надає інформацію про стан пристосувальних процесів індивідуально у кожного студента. Кількісна оцінка адаптаційного потенціалу дає змогу диференціювати фізичне навантаження з метою корекції рівня функціонального стану організму.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у визначенні рівня ФА, АП та РФС студентів інших напрямів підготовки, визначення факторів ризику для здоров'я та пошуку шляхів підвищення рухової активності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 33-48.
2. Павлова Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів / Ю. Павлова, В. Тулайдан, Б. Виноградський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - № 1. – С. 102-106.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – Киев. – 1989. – 168 с.
4. Струначёва Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Л.Р. Струначёва, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 – С. 102.
5. Department of Health: The general practice physical activity questionnaire (GPPAQ): a screening tool to assess adult physical activity levels within primary care. – London: Department of Health, 2009. – 21 p.
6. Eckel R. H. Preventive Cardiology by Lifestyle Intervention: Opportunity and/or Challenge? / Eckel R. H. // Circulation. – 2006. – V. 113. – P. 2657-2661.
7. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. – Geneva, World Health Organization, 2009. – 62 p.
8. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: World Health Organization, 2010. – 58 p.
9. Hallal, P. C. Reliability and validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) / P. C. Hallal, C. G. Victora // Med Sci Sports Exerc. 2004. – Vol. 36. – № 3. – P. 556.
10. Health-promoting lifestyle behaviour for cancer prevention: a survey of Turkish university students / [S. Ay, E. Yanikkerem, S.I. Çalim, M. Yazici] // Asian Pac. J. Cancer Prev. – 2012. - Vol. 13. – № 5. – 2269-2277.
11. Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. – Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2012. – 44 p.
12. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion / Emilian Zadarko Jan Junger, Zbigniew Barabas. – Rzeszów, 2010. – 90 p.

УДК: 796. 011.1 – 057. 874: 613. 95

Михальчук Андрій
Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В статті на основі аналізу літературних джерел, проаналізовано досвід вітчизняних вчених нашої країни в галузі фізичної культури і спорту, щодо оцінки фізичної підготовленості молодших учнів віднесених до різних медичних груп, і зокрема особливостей проведення і організації уроків фізичної культури в початковій школі.

Ключові слова: молодші школярі, медичні групи, фізична підготовленість.

Михальчук Андрей *Анализ подходов к дифференцированной оценке физической подготовленности детей младшего школьного возраста* В статье на основе анализа литературных источников, проанализирован опыт отечественных ученых нашей страны в области физической культуры и спорта, по оценке физической подготовленности младших школьников отнесенных к различным медицинским групп, и в частности особенностей проведения и организации уроков физической культуры в начальной школе.

Ключевые слова: младшие школьники, медицинские группы, физическая подготовленность.

Andrew Mikhal'chuk *Analysis of approaches to differentiated assessment of physical readiness of children of primary school age*

In recent years, significantly worsened the health of schoolboys in Ukraine significantly affecting activities not related to physical activity and a significant increase in subjects that exceed hygienic standards and contribute to increased illness and inactivity.

Currently, the program of physical training in the primary school system provides only an indirect assessment of physical fitness younger pupils without reference to their basic, preparatory and special medical group in physical education. The reason for this change was the abolition of regulations or general physical fitness evaluation and younger students in learning.

The article is based on an analysis of the literature, analyzed the experience of domestic scientists of our country in the field of physical culture and sports, to assess the physical fitness of young students assigned to various medical groups, including the conduct and organization features of physical culture classes in elementary school.

This work will increase understanding of the organizational and methodological approaches to differentiated assessment of physical fitness of students younger assigned to different medical teams, and will complement the data on their health. And to determine the prospects for improvement and development of standards must be physically prepared younger schoolboy.

Key words: younger students, medical group, physical efficiency.

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні спостерігається великий інтерес відповідних державних органів управління освіти до особливостей організації та проведення уроків фізичної культури в початковій школі. Наслідок, чого значних змін зазнала програма фізичної культури для учнів початкової школи, а також нормативи з фізичної підготовленості. Низка нормативів була суттєво змінена, а саме були зменшені, або узагалі скасовані без проведення відповідного наукового обґрунтованих досліджень [5, 7]. Запропоновані новації, майже повністю змінили систему оцінювання учнів молодших класів в процесі фізичного виховання, яка була традиційною для початкової школи протягом багатьох років [6, 8].

На сьогоднішній день в нашій державі постає проблематика оптимізації диференційованого оцінювання фізичної підготовленості молодших школярів віднесених до різних медичних груп в існуючій системі фізичного виховання. Аналізуючи та узагальнюючи данні проведених фахівцями досліджень з даної проблематики [1, 4, 7, 8], дало нам можливість констатувати, що такий стан речей потребує розробки обґрунтованої диференційованої оцінки фізичної підготовленості учнів початкової школи з врахування їх віднесення до основної, підготовчої або спеціальної медичних груп, що й обумовило актуальність наших досліджень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувались відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в початкових закладах» (номер державної реєстрації 011U001733).

Мета роботи: проаналізувати диференційований підхід до оцінки фізичної підготовленості молодших школярів віднесених до різних медичних груп в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; антропометричні, фізіологічні, соціологічні, педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Матеріали дослідження: В різних країнах світу за останні роки фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. На сьогоднішній день в нашій державі великого значення набуває проблема збереження здоров'я різних груп населення, особливо дитячого контингенту, що, насамперед, пов'язана зі зростанням числа факторів, які негативно впливають на розвиток і здоров'я дитини, що суттєво впливає на адаптаційні можливості їхнього організму. Значна кількість вчених відмічає [3, 8, 10], що за останній час фізичний та функціональний стан розвитку дітей, а також їх стан здоров'я погіршився. Кількість загальної захворюваності серед дитячого населення є найвищим показником порівняно з іншими віковими групами.

За основними показниками здоров'я населення, а особливо дітей молодшого шкільного віку, наша країна суттєво відстає від інших закордонних країн, згідно за даними наукових досліджень ВООЗ (2005-2011 рр.). На сьогодні постає велика проблема у стані здоров'я українських школярів, оскільки можливо вважати здоровим лише всього 20% дітей шкільного віку [3, 7]. Так у початковій школі до спеціальної медичної групи відносять 5-6 % учнів, чому сприяє поширення захворювань органів дихання, нервової системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та майже у 60 % учнів молодшого шкільного віку, спостерігається зменшення рухової активності, що пов'язане з популяризацією видів діяльності, не пов'язаних із спеціально-організованою руховою активністю (комп'ютерні ігри, ігрові автомати, гаджети тощо). Саме тому гостро постає питання перегляду та внесення значущих коректив до процесу організації процесу фізичного виховання школярів в початковій школі як в навчальний, так і позанавчальний час. Навчальний процес

молодших школярів з часів незалежності країни, показує значне збільшення навчальних дисциплін, які перевищують гігієнічні норми та можуть призвести до збільшення кількості захворювань. Такий стан речей лише підкреслює необхідність диференційованого підходу до процесу фізичного виховання, який має відповідати не лише віку, гендерним, психічним та соматичним, а також іншим особливостям дитячого організму, щоб залишатися корисною і головною – потрібним [1].

Утім, зрушення все ж відбуваються, і вирішення складної ситуації знаходить місце в дослідженнях різних українських вчених у галузі фізичної культури і спорту, які проводять власні наукові пошуки в різних напрямках і з різним контингентом населення. Значної уваги науковців не оминає й учні молодшого шкільного віку як контингенту, що потребує особливої уваги.

У сучасній літературі [6] питання вдосконалення програм з фізичної культури для початкової школи розглядаються досить широко. Різні аспекти даної проблеми в різних країнах висвітлені в роботах багатьох авторів. Ведуться активні дослідження у сфері фізичної культури і спорту як соціальної системи, всебічно аналізуються її окремі компоненти [3].

Авторами запропоновано підходи до вдосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання [5], обґрунтовано зміст програм з фізичної культури, удосконалені системи контролю за фізичним станом у процесі фізичного виховання [2].

На думку ряду фахівців [1, 3, 8, 10], одним із найважливіших завдань сучасної освіти є перехід до індивідуалізації та диференціації навчання.

Індивідуальні (морфологічні, психологічні, функціональні, рухові та ін.) особливості організму, обумовлюються типом конституції, що лягло в основу деяких досліджень з розробки нормативів фізичної підготовленості для школярів різного віку. У ряді досліджень започатковано вирішення диференційованого підходу до процесу фізичного виховання школярів з урахуванням низки різних критеріїв: соматотипів, фізичного і розвитку, біологічного розвитку, навчальних досягнень школярів, груп здоров'я, рівня фізичного здоров'я тощо.

Останнім часом в Україні спостерігається значний інтерес відповідних державних органів управління освіти до особливостей організації та проведення уроків фізичної культури в початковій школі, що сприяло значним змінам в програмі з фізичної культури для учнів початкової школи, а також складання нормативів з фізичної підготовленості. Складання нормативів з фізичної підготовленості було суттєво змінено, а у відповідності до змісту програми з фізичної підготовленості, які базуються не на видах спорту. Запропоновані новації, майже повністю змінили систему оцінювання з фізичної культури учнів молодших класів, яка була традиційною для початкової школи протягом багатьох років [7]. Що в свою чергу сприяло виникненню багатьох дискусій між фахівцями, щодо необхідності реформ в тому вигляді у якому вони відбуваються. Серед яких постає проблематика оптимізації диференційованого оцінювання фізичної підготовленості молодших школярів, віднесених до різних медичних груп в існуючій системі фізичного виховання.

Таким чином програма фізичної культури передбачає опосередковану оцінку фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку без врахування їх віднесення до основної, підготовчої або спеціальної медичних груп [9], що в свою чергу не дає можливість враховувати в повному обсязі використовувати диференційований підхід до оцінки досягнень учнів молодшого шкільного з фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій [11], а також досвіду практики виявив відсутність методичних концепцій загального характеру, що дозволяє сформулювати науково обґрунтований підхід до диференціації процесу фізичного виховання молодших школярів віднесених до різних медичних груп з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

ВИСНОВОК Проведений аналіз останніх наукових досліджень фахівцями в галузі фізичної культури і спорту, показав, що потрібно звернути увагу до особливостей організації та проведення уроків фізичної культури в початковій школі та використання рівнів постійної оцінки для фізичної підготовленості молодших школярів.

Аналіз літературних джерел, свідчить про те що програма фізичної культури, передбачає лише систему оцінювання фізичної підготовленості молодших школярів без врахування їх віднесення до різних медичних груп в процесі фізичного виховання, а також відсутність методичних концепцій загального характеру, щоб надало змогу науково обґрунтувати підхід до диференціації процесу фізичного виховання учнів початкової школи та оцінки фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку, віднесених до різних медичних груп.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ РОБОТИ, подальші дослідження спрямовані на визначення взаємозв'язку між параметрами фізичного стану і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, віднесених до різних медичних груп, що надасть можливість визначити інформативні рухові тести, адекватні віковим особливостям та створить передумови для ефективного вдосконалення процесу фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І. Організація і реалізація фізичного виховання школярів у різних медичних групах (огляд стану проблеми) / І. Боднар // *Слобожанський науково-спортивний вісник* - 2012. - № 5, ч. 1. - С. 19-23.
2. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.М. Гончарова; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2009. — 20 с.
3. Делбані Х. Диференційований підхід у фізичному вихованні дітей початкових класів півдня Лівану на основі конституційної ідентифікації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Хасан Делбані; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2014.– 22 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 246 с.
5. Круцевич Т.Ю. Особливості навчальної програми з фізичної культури в Україні / Т. Ю. Круцевич, І. Х. Турчик, Г. Смоліус, Л. Заяць // Олімпійський спорт і спорт для всіх : 14 міжнародний науковий конгрес, присвячується 80-річчю

НУФВСУ (Київ, 5-8 жовтня 2010 р.) : тези доповідей / відповідальний за випуск В. О. Кашуба ; НУФВСУ. – Київ, 2010. – С. 472.

6. Круцевич Т.Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – К., 2012. – № 2 (78). – С. 8-9.

7. Круцевич Т.Ю. Концепція системи фізического воспитания в общеобразовательных школах / Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізического виховання і спорту – № 2, – 2015. – С. 72-80.

8. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.П. Степанова, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.

9. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

10. Crum B. A critical review of competing PE concepts / B/ Crum; Mester J. (ed.) // Sport sciences in Europe 1993 – Current and future perspectives. – Aachen: Meyer ana Meyer, 1994. – P. 516-533.

11. Crum B. Competing orientations for PE curriculum development¹ The trend towards a consensus in the Netherlands and an international comparison / B/ Crum T.; Williams L. Almond and A. Sparkes (eds.) // Sport and physical activity moving towards excellence. – London : E and FN Spon, 1992. – P. 85-93.

УДК 37.018.43:796.011.3

Мунтян В. С.

**Национальный юридический университет им. Ярослава Мудрого,
г. Харьков**

ИМПЛЕМЕНТАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рассмотрены вопросы оптимизации процесса физического воспитания студенческой молодежи в высших учебных заведениях. Отмечено, что дистанционное обучение отличается своей гибкостью и доступностью для студентов и преподавателей, направлено на повышение качества обучения и преподавания. Дистанционное обучение имеет ряд преимуществ и может значительно расширить круг потенциальных занимающихся по предлагаемым курсам и программам, позволяет овладевать информацией (знаниями) в любое время и в любом месте, людям любого возраста и любой профессии. Мировой опыт дистанционного обучения подтверждает его эффективность в повышении качества образования наравне с другими формами. Выделены проблемы и особенности повышения эффективности физического воспитания студентов учебных заведений неспортивного профиля. Подчеркнуто, что дистанционное обучение характеризуется открытостью, массовостью, оперативностью, доступностью и рассматривается как наиболее эффективный способ обеспечения непрерывности и вариативности образования. Имплементация электронных учебно-методических комплексов и пособий позволит студентам, преподавателям и сотрудникам учебного заведения, потенциальным абитуриентам и другим пользователям ознакомиться с их содержанием, получать новые знания, заниматься самостоятельно по предлагаемым курсам.

Ключевые слова: дистанционное обучение, имплементация, физическое воспитание, эффективность, электронный учебно-методический комплекс.

Мунтян В.С. Імплементация дистанційного навчання як умова підвищення ефективності фізичного виховання. Розглянуто питання оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах. Відзначено, що дистанційне навчання відрізняється своєю гнучкістю і доступністю для студентів і викладачів, спрямоване на підвищення якості навчання та викладання. Дистанційне навчання має ряд переваг, дозволяє опанувати інформацією (знаннями) в будь-який час і в будь-якому місці, людям будь-якого віку і будь-якої професії. Виділено проблеми та особливості підвищення ефективності фізичного виховання студентів навчальних закладів неспортивного профілю. Підкреслено, що дистанційне навчання характеризується відкритістю, масовістю, оперативністю, доступністю і розглядається як найбільш ефективний спосіб забезпечення безперервності та варіативності освіти. Імплементация електронних навчально-методичних комплексів і посібників дозволить студентам, викладачам і співробітникам навчального закладу, потенційним абітурієнтам та іншим користувачам ознайомитися з їх змістом, отримати нові знання та займатися самостійно за пропонуваними курсами.

Ключові слова: дистанційне навчання, імплементация, фізичне виховання, ефективність, електронний навчально-методичний комплекс.

Muntian V.S. Implementation of distance learning as a condition of the effectiveness of physical education improvement.

Questions of optimization of students' physical training process in higher educational institutions are considered. The fact that distance learning is characterized by its flexibility and accessibility for students and teachers and is aimed to improve the quality of teaching and learning is noted. Distance learning has many advantages and can greatly expand the range of potential students on the proposed variety of courses and programs, allows acquiring the information (knowledge) at any time and any place for people of all ages and all professions. World experience of distance learning confirms its effectiveness in improve of a quality of education on a par with other forms. The problems and key features of the increase of physical education effectiveness of students from educational institutions unsportsmanlike profile is highlighted. It is emphasized that distance learning is characterized by