

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2М курсу
11-211М групи
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура) (заочна форма
навчання)

Кононенко К.Ю.

Науковий керівник:

канд.пед. наук, доцент

Пришва О.Б.

Рецензент:

начальник Херсонського обласного
відділення (філії) комітету з
фізичного виховання та спорту
Міністерства освіти і науки, молоді
та спорту України
Кан Ю.Б.

Херсон - 2021

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Загальні закономірності рухової підготовленості сучасних школярів | 7 |
| 1.1. Морфо-функціональні особливості розвитку дітей у різний віковий період | 7 |
| 1.1.1. Молодший шкільний вік..... | 7 |
| 1.1.2. Середній шкільний вік..... | 8 |
| 1.1.3. Юнацький шкільний вік..... | 10 |
| 1.2 Загальна характеристика та особливості фізичного розвитку і фізичних якостей школярів | 11 |
| 1.3 Контроль та оцінка за руховою підготовленістю сучасних школярів..... | 14 |
| РОЗДІЛ 2. Організація та методики дослідження..... | 22 |
| 2.1 Організація дослідження | 22 |
| 2.2 Методи дослідження рухової підготовленості дітей та підлітків | 23 |
| 2.3 Нормативи та оцінка рухової підготовленості сучасних школярів | 24 |
| РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення..... | 29 |
| 3.1 Середні показники та порівняльна характеристика рухової підготовленості учнів протягом навчального року..... | 29 |
| 3.2 Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів за встановленими нормативами | 38 |
| РОЗДІЛ 4. Аналіз та узагальнення результатів дослідження..... | 44 |
| ВИСНОВКИ | 48 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 50 |
| ДОДАТКИ | 56 |

ВСТУП

У роботі розглядається проблема контролю та оцінки рівня рухової підготовленості дітей шкільного віку. Дослідження показало, що з першого класу правильна оцінка рівня рухової підготовленості є одним із важливих чинників для покращення управління процесом навчання фізичної культури учнів середніх класів. Слід зазначити, що систематичний моніторинг підготовки кожного учня до спорту дозволяє вчителям фізичної культури своєчасно контролювати розвиток спортивних умінь та навичок, виявляти відставання та досягати бажаних результатів за допомогою спеціальних ефектів навчання на основі диференційованих методів. вирішення проблеми фізичного виховання [45, 46].

Вчитель фізичної культури середньої школи систематично контролює стан підготовки учнів до вправ під час робочого процесу, аналізує результати контролю, розуміє динамічні зміни базових спортивних навичок та може якісно контролювати процес навчання учнів фізичною культурою починаючи з першого класу.

Актуальність роботи. Наразі здоров'я українських школярів є критичним. За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 70% дітей мають різні порушення здоров'я, а 59% - погану фізичну форму. З кожним роком різко збільшується кількість учнів, віднесених до спеціальної медичної групи за станом здоров'я. Серед найпоширеніших захворювань є захворювання органів дихання (до 50%) та часто повторювані гострі респіраторні вірусні захворювання (ГВРЗ) (до 85%), що вказує на те, що дитячий організм менш стійкий до несприятливих умов навколишнього середовища.

Сьогоднішня школа через перенасиченість навчальних програм та недостатнє фінансування поки не може успішно здійснювати фізичне виховання учнів. Як ми всі знаємо, недостатня рухова активність учнів є однією з причин порушень постави, надмірної ваги та інших порушень

фізичного розвитку. Крім того, недостатня фізична активність може погіршити роботу серцево -судинної та дихальної систем дітей, що призведе до недостатньої реакції серця на тиск та зменшення ємності легенів. Аналіз стану фізичного виховання учнів показує, що більшість з них традиційно не дбають про власні потреби у здоров'ї [18].

Слід зазначити, що останніми роками існує точка зору, згідно з якою оцінку роботи з фізичного виховання середньої школи слід вимірювати не лише спортивними показниками, які показують юні спортсмени на змаганнях, а й за оцінкою фізичного виховання в школі відповідно до рухової підготовленості усіх учнів, їх стану здоров'я та фізичного розвитку, починаючи з першого класу. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я дітей та формування духовних потреб та звичок здорового способу життя мають стати пріоритетом нашого суспільного розвитку.

Для зростаючого організму необхідно застосовувати оздоровчі програми, спрямовані на підвищення можливостей дитячого організму для поліпшення фізичного стану школярів та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Рухова підготовка є важливою складовою здоров'я учнів, а вдосконалення її є одним із головних завдань фізичного виховання в школі. Для відповідної та ефективної організації занять з фізичного виховання необхідно мати повну інформацію про рівень рухової підготовленості учнів на кожному етапі навчання, починаючи з першого класу. Тому оцінку ефективності фізичного виховання в школі слід розраховувати, з одного боку, за рівнем здоров'я учнів, а з іншого - за рівнем розвитку основних фізичних якостей, тобто на рівнем рухової підготовленості учнів.

Таким чином, суспільна значущість та актуальність вирішення проблеми окреслила вибір теми дипломної роботи [4, 39, 33, 20, 44].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.
Кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми

кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої активності різних груп населення» (державний реєстраційний номер: 0118U100260).

Об'єкт роботи – рухова підготовленість школярів на уроках фізичної культури у загальноосвітній школі.

Предмет роботи – впровадження педагогічного контролю за оцінкою рівня рухової підготовленості учнів загальноосвітньої школи.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні доцільності використання педагогічного контролю та оцінки рівня рухової підготовленості учнів загальноосвітньої школи протягом навчального року.

Згідно мети, об'єкту та предмету дослідження вирішувалися наступні **завдання**:

1. Визначення загальних закономірностей рухової підготовленості сучасних школярів.

2. Обґрунтування значення педагогічного контролю та оцінки рівня рухової підготовленості учнів загальноосвітньої школи протягом навчального року.

3. Визначення рівень розвитку рухових якостей учнів школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; диференціація на основі методик визначення фізичної підготовленості; методик математичної статистики.

Практичне значення роботи полягає в тому, що дослідження актуалізує педагогічні ідеї щодо вирішення проблем організації рухової підготовленості учнів загальноосвітньої школи, що може бути корисним при вирішенні завдань щодо реалізації змісту, форм і методів організації фізичного виховання молодого покоління.

Система педагогічного контролю за динамікою рухової підготовленості учнів на уроках фізичної культури може

використовуватися не тільки в процесі організованих занять фізичною культурою в школі, але і самостійно.

Відповідні стандарти рухової підготовленості учнів можуть стати типовими характеристиками фізичного стану для програмування фізичного виховання учнів на уроках та позаурочних заняттях.

Апробація роботи та публікації. За матеріалами магістерського дослідження прийнята до друку стаття у збірнику наукових праць «Магістерські студії» на тему: «Контроль та оцінка рухової підготовленості учнів 12 та 16 років». Херсон, 2021 року.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, містить 10 таблиць. Бібліографія складає 58 джерел українською та російською мовами мовою. Основний обсяг роботи становить 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Морфо-функціональні особливості розвитку дітей у різний віковий період

1.1.1 Молодший шкільний вік

Діти будь -якого віку мають особливості розвитку та функцій фізичної системи, а також психологічні характеристики, необхідні для побудови уроків фізичної культури. Дошкільний вік вважається одним з найважливіших періодів у процесі формування особистості. У цьому віці інтенсивніше розвиваються різні тенденції, формуються моральні якості, розвиваються особливості характеру. Саме в цей період було закладено та зміцнено основу для розвитку здоров'я фізичної підготовленості, необхідної для ефективної участі у різних формах фізичної активності, що у свою чергу, сприяло формуванню та розвитку активних та зосереджених психічних функцій та інтелектуальних нахилів дитини. Інтенсивний розвиток всього організму відбувається на етапі початкової школи. Довжина тіла щороку збільшується на 3-4 см, процес окостеніння ще не закінчився, кістки таза ще не вирости, а кістки легко деформуються [28].

Беручи до уваги особливості розвитку опорно-рухового апарату, у різних елементах фізичного виховання необхідно уникати надмірного одностороннього напруження м'язів тулуба, сильних ударів та струсів, надмірного навантаження на зв'язки та м'язи суглобів. Приділіть особливу увагу формуванню правильної постави. Пульс у спокої-90-92 удари на хвилину. Через слабкість міокарда частота серцевих скорочень швидко зростає і може нормалізуватися навіть при невеликому навантаженні. Необхідно обмежити кількість вправ із зайвою вагою і

пам'ятати про небезпеку надмірних навантажень для серця. Обмін речовин у дітей відбувається швидше, ніж у підлітків. Тому процес їх відновлення після короточасних вправ також прискорюється. Діти погано переносять тривалі важкі фізичні навантаження та вправи, що вимагають швидкої витривалості, і період відновлення після завершення продовжується. Процеси збудження та гальмування дітей молодшого шкільного віку легко іррадіюють. З цих причин нові рухи більш жорсткі і неточні, ніж старші учні, і їм важко аналізувати рухи. Процес збудження нервової системи краще процесу гальмування. Тому більша мобільність, часте перетворення з одного виду діяльності на інший. У цьому занятті діти майже невтомні і майже не зупиняються. При цьому вони швидко втомлюються від монотонних рухів, особливо сидячи або стоячи тривалий час. У молодших класах (особливо в першому класі) домінують метафори та конкретне мислення. Лише з віком такий спосіб мислення змінюється на абстрактне. Учні нижчих класів мають нестійку концентрацію і відсутність терпіння [46, 50]

1.1.2 Середній шкільний вік

Для учнів середніх класів вибір методів навчання, вибір фізичних вправ та кількість фізичних навантажень слід поєднувати з особливостями фізичного розвитку підлітків. Лише коли фізичні вправи використовуються відповідно до біологічного стану організму в цілому вимог та здібностей, що визначаються різними органами та системами, вплив фізичних вправ на зростаючий організм є корисним. Процес росту та розвитку організмів постійний і нерівномірний: у певному віці швидкість збільшення ваги та розмірів тіла, диференціювання тканин та органів різні. Крім того, на кожному віковому етапі окремі органи і системи будуть рости і розвиватися відносно один одного. Період 11-15 років, перехідний період від дитинства до підліткового віку, відомий особливою складністю та особливостями розвитку дитячих організмів. Як

результат - значне прискорення росту тіла і поява ознак статевого дозрівання [9].

Коротко розглянемо основні анатомічні, фізіологічні та психологічні особливості підлітків та їх загальні рекомендації щодо методів фізичного виховання для учнів 5-9 класів. Показники фізичного розвитку підліткового віку сильно відрізняються від показників молодшого шкільного віку і щороку поповнюються. До 10 років середньорічні темпи зростання дітей становлять близько 3-4 см. У підлітковому віці темпи зростання значно зростають. Як наслідок, у дівчаток у віці від 11 до 13 років середній зріст зростає на 8-10 см, вага збільшується на 4,5-9 кг і щорічно збільшується на 2-3,5 кг у початковому класі. Хлопчики також щороку виростають на 8-10 см. Збільшення довжини тіла більше, ніж збільшення ширини, а швидкість росту кінцівок швидше тулуба, що призводить до зміни пропорцій тіла. Дівчата до 11 років та хлопчики до 12 років набирають більше ваги, що перевищує набір маси тіла. Коли дівчата досягають 13 років, а хлопчики - 14 років, зростання зросту перевищує збільшення об'єму грудей. У 11-13 років у дівчат та 12-14 років у хлопчиків збільшення об'єму грудної клітки перевищує приріст маси тіла [45,46,47].

Тому підлітковий вік характеризується періодом видовження.

Процес окостеніння ще не завершений. У міру зростання кісток сухожилля значно подовжуються. Зростання м'язових волокон не встигає за швидким зростанням довжини трубчастих кісток. М'язи напружуються, вони стають довгими і тонкими. Частота дихання (22-26 вдихів/хв) поступово зменшується. Прискорення росту дівчат та ознаки статевого дозрівання з'являються на 1-2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Цей факт істотно впливає на різницю в розмірах тіла, а також на функції хлопчиків і дівчаток. Серед рухових якостей слід приділяти більше уваги розвитку швидкості на початку та в середині вікового періоду, а швидкісні та силові якості –наприкінці періоду. Не рекомендується великі

навантаження в цей період. Перед вправами на гнучкість слід проводити ретельне тренування, а після їх завершення слід використовувати вправи для зміцнення і ослаблення зв'язок і м'язів. Вправи, які викликають сильне навантаження на серце, слід чергувати зі спеціальними заспокійливими вправами. Наприклад, інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою. Виконуючи вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, слід подбати про те, щоб вони не виконувалися занадто різко.

Менший розвиток м'язової системи у дівчат, особливо плечового поясу, впливає на здатність виконувати вправу в метанні, підтягуванні. Однак, як правило, вони краще вміють здійснювати вправи, пов'язані з ритмом, пластичністю, точністю рухів [2, 35, 53].

У фізичному вихованні підлітків важливо враховувати гендерні відмінності хлопчиків і дівчат: вправи, однакові для хлопчиків і дівчат, виконуються з різними повторами або в різних умовах [15].

Рухову активність підлітків слід диференціювати не тільки за статтю, але і за їх біологічним віком. Звідси переваги уроків фізичного виховання для групових та індивідуальних методів організації учнів.

Підлітковий вік - один з найбільш сприятливих періодів рухового розвитку. Необхідно навчити учнів 5-9 класів методам розвитку основних рухових здібностей, організувати їх використання в процесі самостійного працевлаштування.

1.1.3 Юнацький шкільний вік

Старший шкільний вік відрізняється від підліткового тим, що в цей період припадає на закінчення статевого дозрівання. До 17 років більша частина окостеніння скелета закінчується. Ріст тіла в довжину уповільнюється і замінюється збільшенням розмірів попереку. Пропорції тіла близькі до дорослих.

У старшому шкільному віці у дівчат та хлопців спостерігаються не тільки зовнішні, але й внутрішні відмінності в основних

антропометричних показниках. Так, старші дівчата мають середній зріст на 10-12 см нижче і масу тіла на 5-8 кг менше, ніж хлопчики.

Поступаючи хлопцям у силі, дівчата перевершують їх у координуючих рухах. Серця дівчат на 10-15% менше за вагою і обсягом, а частота серцевих скорочень менша на 6-8 ударів / хв. Ємність легенів також на 1000 см куб. менше. Через менструації у них відбувається періодичне порушення працездатності організму. Старші школярі мають змогу виконувати різноманітні фізичні вправи за завданням вчителя на основі лише словесних вказівок [5, 6].

Необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку старших школярів з метою виявлення серед них осіб з не гармонійним фізичним розвитком та розробити для них рекомендації щодо оптимізації рухового режиму, харчування, вдосконалення режиму життя, навчання та відпочинку.

У цей період увага зосереджується не стільки на вивченні нових рухових дій, скільки на вдосконаленні раніше засвоєних вправ. Пріоритет для хлопців віддається атлетичній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним типам фізичних вправ. Пріоритет для дівчат надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам вправ.

У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових можливостей хлопців і дівчат. Через швидке збільшення м'язової маси опорно-руховий апарат витримує великі навантаження. Дівчатка повинні бути обережними, виконуючи вправи з елементами натужування, які створюють високий внутрішньочеревний тиск, негативно впливають на органи малого тазу (наприклад, підняття та перенесення великої ваги, стрибки на висот) [2].

Юнаки схильні переоцінювати свої фізичні здібності. Наприклад, на початку пробіжки вони часто приймають занадто високу швидкість, що негативно впливає на організм. Дівчата частіше недооцінюють свої сили, недостатньо впевнені в собі при виконанні вправ, що вимагають мужності

та рішучості. Крім того, дівчата більш емоційні, ніж юнаки, з емоційним збудженням, з підвищеною чутливістю. Учитель повинен пояснити учням шкоду перенапруження сил. Учні ніколи не повинні тренуватися з максимальною інтенсивністю. Навантаження при тривалих вправах не повинно перевищувати 80-85% від змагальних. Важливо ретельно підбирати вирази під час спілкування зі старшокласниками [3, 8].

1.2 Загальна характеристика та особливості фізичного розвитку і фізичних якостей школярів

Фізичне виховання складається з фізичної освіти та фізичної підготовки. Фізичне виховання - це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей. Термін "фізична якість" відображає рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні схильності.

Отже, фізичні якості розвиваються в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухових задатків школяра, які визначають здатність успішно виконувати певну рухову активність. Термін "виховання фізичних якостей" позначає зміни, які викликані спеціальним втручанням, цілеспрямованою роботою з прогнозуванням результатів. Тобто фізичне виховання - це процес управління розвитком певної фізичної якості, її вдосконалення.

Більшість фізичних якостей людини в процесі особистісного розвитку змінюються нерівномірно. У деякі роки у тієї чи іншої якості спостерігаються дуже високі темпи зростання. Ці вікові діапазони можуть чергуватися з роками дуже незначного підвищення якості або навіть зниженням її показників продуктивності. Навчання вправ та виховання фізичних якостей - це два тісно пов'язані компоненти фізичного виховання. Навчитися неможливо без повторень вправ, і повторне виконання неминуче впливає на розвиток певних фізичних якостей [14].

Більшість учнів середньої школи мають більш-менш стійкі інтереси. Знання їх інтересів підсилює ефект освітніх впливів.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури школярів.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей молодшого шкільного віку

Знання основних правил проведення самостійних навчальних занять, вміння самостійно виконувати щоранку вправи, проводити індивідуальні тренувальні заняття, уміти організовувати спортивні чи рухливі ігри з однокласниками та друзями, оволодіння базовими елементами техніки та тактики різних спортивних вправ, прийомів та дій, універсальна фізична підготовка на рівні вікових норм, участь у колективних навчальних заняттях, регулярне проведення самостійних занять із завданням вчителя фізичної культури, інтерес до поліпшення фізичної підготовленості, знання цікавих фактів з історії спорту, пізнання поточних спортивних подій у місті, країні та за кордоном.

Якісні показники рівня фізичної культури дітей середнього шкільного віку.

Володіння знаннями основних правил навчання та застосування їх під час самостійних занять, знання основних правил, прийомів та методів самоконтролю та вміння застосовувати їх до фізичних вправ, універсальна фізична підготовка на рівні вікових норм, систематична рухова активність, володіння широким спектром рухових навичок, стійка звичка до щоденних занять спортом у різних формах, поінформованість щодо проведення спортивних змагань у місті, країні, за кордоном, знання та вміння показувати щонайменше 200 вправ на швидкість і високу потужність.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей старшого шкільного віку.

Знання теоретичних основ фізичного тренування та вміння застосовувати їх в практиці самостійної та колективної фізичної підготовки, знання медико-біологічних основ фізичного тренування та

вміння застосовувати їх під час фізичної активності та діагностики свого стану, знання основ біомеханіки рухів людини і вміння аналізувати техніку фізичних вправ, переконання в необхідності систематичної рухової активності, володіння руховими вміннями і навичками в межах вікових норм, досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами, знання не менше 300 вправ загально-розвивального характеру, не менше 200 вправ спрямованих на розвиток силових якостей, не менше 200 вправ спрямованих на розвиток гнучкості і профілактиці порушень постави, не менше 50 видів засобів тренування витривалості: володіння техніко-тактичними прийомами не менше ніж в 5 видах спортивних ігор і 10 інших видів спорту, вміння користуватися тренажерами та організовувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування, систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3 раз в тиждень) і займатися іншими формами оздоровчої фізичної активності, не палити і не вживати алкоголю.

Старший шкільний вік включає учнів віком 16-17 років, їх навчання в середніх школах - у 10-11 класах. Цей вік називають періодом ранньої юності. Останній етап фізичного виховання школярів називається: результативний етап спеціальної спрямованості. Мета фізичного виховання дітей старшого шкільного віку - забезпечити всебічну фізичну підготовку до дорослого віку, практичне використання знань, навичок, набутих у школі, зміцнення здоров'я, розвиток рухових навичок, організація корисного дозвілля та активного відпочинку [19, 24, 51].

Складовою всебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання. Фізичне виховання - система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток форм, функцій та фізичних можливостей дитини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Вчитель повинен власним прикладом продемонструвати важливість фізичної культури, здорового способу життя;

- слід відмовитися від традиційних форм і способів діяльності на уроці, коли діти весь час майже нерухомо сидять, а вчитель «навіює їм знання». Сидіти за партою без руху дуже шкідливо для здоров'я;

- потрібен повний перегляд концепцій та методів фізичного виховання в школі. Це має стати формою активного відпочинку на свіжому повітрі і повинно працювати на здоров'я, освіту та задоволення фізіологічних потреб дитини [16, 21, 41].

1.3 Загальні особливості контролю за руховою підготовленістю школярів

В умовах деградації навколишнього середовища, різноманітних соціальних чинників та зростання типів захворювань населення експерти наголошували на необхідності зміцнення здоров'я дітей та підлітків, у тому числі шляхом фізичного виховання. У фізичному вихованні під управлінням розуміють процес орієнтування, контролю та коригування фізичних та розумових здібностей людини відповідно до встановлених цілей. Стандарт дійсності цього процесу - це рівень здоров'я, фізичні та соціальні можливості населення. Отже, одним із ключових напрямків зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей учнів є ефективне управління процесом фізичного виховання в школі, складовими якого є планування та контроль поставленої мети.

Основна мета контролю фізичного виховання – виявлення адекватності педагогічно спрямованих впливів та запланованих результатів. Цілеспрямоване управління навчанням учнів повинно здійснюватися на основі інтегрованого контролю, провідне місце в системі якого належить педагогічному контролю (здійснює вчитель фізкультури). Контрольні функції вчителя фізкультури в школі включають оцінку теоретичних знань, фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів, педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання, навчання дітей особливостям самоконтролю тощо [17, 22, 26].

Варто зазначити, що оцінювання навчальних досягнень школярів виконує надзвичайно важливі функції: навчальну, діагностично-коригуючу, стимулювально-мотиваційну, виховну. Але наявна низка проблем, що виникли в сучасних умовах з оцінки та педагогічного контролю в системі фізичного виховання школярів, а саме - негативне ставлення батьків до перевірки фізичної підготовленості учнів, а також негативних емоцій учнів (особливо з низьким та середнім рівнем підготовленості), спричинене тестуванням, внаслідок чого різко зменшується бажання займатися фізичними вправами та погіршується здоров'я; недосконалість системи тестування фізичного розвитку та підготовленості учнів; низький інтерес школярів до фізичного виховання [27, 29].

Особливе місце в системі педагогічного контролю займає вивчення фізичного розвитку учнів - набір ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей та здібностей, необхідних для життєво важливих функцій організму.

Для оцінки фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку використовується велика кількість методів найбільш доступними в процесі педагогічного контролю є: візуальний, плантоконтурорографічний, антропометричний, метод таблиць, індексний метод, аналіз біоімпедансний, методи оцінки біологічного віку тощо [30, 34, 55].

Для дослідження рівня підготовленості дітей та підлітків застосовують окремі рухові тести, спрямовані на конкретну рухову активність та норми оцінки і комплекси рухомих тестів зі стандартами оцінки кожного тесту. Серед найпоширеніших тестів для оцінки рухових якостей учнів середньої школи, які доступні для використання в школі, відповідають вимогам надійності та інформативності можна назвати: біг 30, 60, 100 м (швидкість), стрибок у довжину з місця та біг, кидаючи невеликий м'яч на відстань (швидкість), нахил тулуба вперед з сидячого положення, вправа «міст», викрут гімнастичної палиці (гнучкість), біг човником 4x 9 м

(спритність), назад і вперед, утримання рівноваги (координація), динамометрія зап'ястя (статична сила), вис на зігнутих руках, кути (витривалість сили), згинання і розгинання рук в опорі, підтягування на поперечині і згинання, розгинання тулуба з положення лежачи (швидкісно-силово витривалість)[59].

Педагогічний контроль рівня сформованості рухових навичок учнів здійснюється з використанням орієнтовних навчальних нормативів. Потрібно розпочати педагогічний контроль для визначення початкового рівня здібностей та готовності учнів до виконання запропонованих завдань з метою вивчення динаміки зміни показників, що виявляється в результаті оперативного контролю (оцінка реакцій школярів на запропоновані фізичні навантаження), поточного контролю (оцінка поточних умов, які є результатом фізичних навантажень в серії занять) і етапного (оцінка системи занять в межах певного етапу - чверті, семестр, навчального року [35, 38, 40].

Для фізичного виховання властиві два типи контролю: педагогічний контроль і самоконтроль. У старших класах ці види контролю можна доповнити взаємоконтролем учнів.

Контроль учителем, що здійснюється відповідно до його професійних функцій, кваліфікації, освіти, називається педагогічним. Контроль за фізичною особою, за її здоров'ям, як під час фізичних навантажень, так і в різні періоди, називається самоконтролем.

У педагогічному контролі процесу ФВ учнів предметом контролю є вчитель, об'єктом - учень. У процесі самоконтролю учень є і суб'єктом, і об'єктом контролю [31].

Контроль факторів навколишнього середовища включає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов зайнятості, обладнання, інвентаря, одягу. Педагогічний аспект контролю полягає у порівнянні існуючих умов та можливостей для досягнення наміченого ефекту. У контролі конкретних факторів чільне місце займає контроль рухової

активності як чинника впливу на організм учнів. Контроль динаміки функціональних зрушень в організмі учнів є одним з найбільш розвинених розділів контролю у фізичному вихованні. Зазвичай ця область пов'язана з біологічним контролем[58].

Найважливішим у педагогічному контролі над процесом фізичного виховання є контроль за формуванням знань, умінь, навичок, розвитком рухових здібностей, вдосконаленням особистісних якостей учня. Дані педагогічного контролю у фізичному вихованні документуються, ведеться облік.

У процесі фізичного виховання відбуваються такі види контролю: попередній (початковий), оперативний, поточний, етапний (цикл).

Постановка завдань попереднього педагогічного контролю щодо визначення початкового рівня можливостей та готовності учнів до фізичних вправ трактується такими положеннями:

1. Потреба в організації тих, хто бере участь у відносно однорідних групах за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами.

2. Підбір, розробка та конкретизація програм фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей;

Оперативний контроль у процесі фізичного виховання передбачає оцінку реакцій організму на фізичне навантаження під час і після вправи, а також рухливих операцій, прийняття рішень у процесі тренувань, корекцію завдань (як результат зворотного зв'язку). До суб'єктивних критеріїв, які вказують на досягнення максимально допустимого навантаження, відносяться: задишка, почервоніння або блідість шкіри, нудота, запаморочення, біль і відчуття утруднення в потилиці, шум у вухах, біль за плечем, під грудиною, що віддає в ліву руку. Ці характеристики можна визначити візуально або опитуванням. Об'єктивні критерії включають параметри морфо-функціонального стану фізичної працездатності та фізичної підготовленості.

За показниками ЧСС фізичні навантаження класифікуються на: легкі – 90-100 уд/хв.; помірні – 120-130 уд/хв.; середні – 140-160 уд/хв.; великі – 170-190 уд/хв. Нормою ЧСС, після якої можна починати наступне повторення вправи, вважається ЧСС не більше 120 уд/хв. [32, 27, 49].

Педагогічний контроль у процесі заняття також враховує зміну зовнішніх умов навколишнього середовища. Узагальнений облік та аналіз оперативного контролю пов'язані з необхідністю фіксації цього матеріалу (заповнення журналів, щоденників самоконтролю, форми обліку, складання графіків динаміки показників). Ведення обліку результатів оперативного контролю класу обумовлено необхідністю його аналізу, який є основою для прийняття рішення про зміст наступного заняття та систему занять в цілому.

До методів оперативно-поточного контролю належать: спостереження, опитування, самоаналіз, використання завдань управління рухом.

Операції контролю за стадіями включають:

1. Аналіз даних оперативного контролю, накопичених протягом етапу (циклу), які відображають параметри керованого процесу (обсяг, інтенсивність навантаження, співвідношення засобів, реакції організму тощо).

2. Тестування показників, які вказують на стан, рівень їх підготовки після закінчення певного циклу занять.

3. Порівняння отриманих результатів з результатами попереднього контролю на початку занять або після тестування в кінці попереднього циклу визначення динаміки результатів.

4. Висновок про ефективність програми занять протягом циклу.

5. Прийняття рішення про ефективність програм протягом циклу.

Під самоконтролем у фізичному вихованні розуміють сукупність операцій (самоспостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реакції), які виконуються індивідуально як під час фізичних вправ, так і в загальному режимі життя.

Методи самоконтролю можна розділити на три групи: самооцінка фізичного стану, контроль адекватності та інтенсивності навантажень та контроль ефективності занять.

До першої групи належать не трудомісткі методи цілісної оцінки фізичного стану організму, засновані на самотестуванні, використанні розрахункових формул та підсумкових шкал самооцінки індивідуального стану.

До другої групи методів контролю інтенсивності та адекватності навантажень при занятті належать суб'єктивні критерії (задишка, біль у грудях, під лопатками, відчуття важкості в потилиці, шум у вухах) - ознаки досягнення граничного рівня навантаження. Об'єктивні критерії включають вимірювання частоти серцевих скорочень під час і після фізичного навантаження.

Педагогічне спостереження за діяльністю вчителя та подальше педагогічне оцінювання уроків фізичного виховання є одним із способів підвищення якості уроків та навчальних навичок загалом [37].

Педагогічні спостереження за учнем дозволяють фіксувати рівень фізичного навантаження на уроці і визначати реакцію організму учня на запропоноване навантаження.

Висновки до 1 розділу

Фізичне виховання займає особливе місце в системі фізичного виховання дітей шкільного віку. У фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховують нових наукових положень, а розроблені та рекомендовані для впровадження системи оцінювання розвитку фізичних здібностей не сприяють їх корекції та реалізації освітніх та оздоровчих проблем у процесі фізичного виховання. Однак питання, пов'язані зі складним вихованням фізичних здібностей, які є основою для підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей шкільного віку, не

знайшли свого наукового обґрунтування, що суттєво гальмує підвищення ефективності фізичного виховання школярів.

Педагогічні умови організації фізичної культури дітей ґрунтуються на використанні таких взаємопов'язаних положень: планування засобів і методів, форм і методів організації навчання, контролю та корекції фізичних навантажень та загально-педагогічного впливу, спрямованих на виховання фізичних здібностей, відповідно до вікових особливостей зростаючого організму; у процесі уроків фізичної культури.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження

Для вирішення завдань були використані широко відомі в теорії та практиці засоби контролю фізичного виховання та методи, що дозволили отримати об'єктивну картину розвитку фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей та підлітків середньої та старшої школи.

Дослідження проводилося в ОЗ «Каланчацький ЗПЗСО №1» Скадовського району Херсонської області. Для проведення дослідницької роботи було створено експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групу дітей середнього шкільного віку (12 років) та старшого шкільного віку (16 років), кожна з 10 учнів (5 хлопців та 5 дівчат). До експериментальних груп входили діти та підлітки, які додатково займаються спортом. Контрольні групи включали учнів, які беруть участь у шкільній програмі на уроках фізичної культури.

Експериментальне дослідження здійснювалося у декілька етапів:

- перший етап передбачав аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, побудову програми досліджень;
- другий етап був націлений на вивчення показників фізичної підготовленості підлітків;
- третій етап передбачав обробку експериментальних даних, розробку й обґрунтування нормативів фізичної підготовленості;
- на четвертому етапі було проведено узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення роботи.

Тестування рухової підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп ми здійснювали в декілька етапів: I етап - жовтень 2020 року; II етап – травень 2021 року.

Дослідження проводилося під керівництвом старшого вчителя фізичної культури Жук Г.І. та вчителя фізичної культури Кононенко К.Ю. «ОЗ Каланчацький ЗПЗСО №1».

2.2 Методики дослідження рухової підготовленості дітей та підлітків

Для оцінки фізичної підготовленості підлітків використовують наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики;
- педагогічний експеримент;
- тестування;
- педагогічні спостереження;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення досвіду викладацької практики здійснюється за такими напрямками:

- вивчення правових та програмно-нормативних основ сучасної системи фізичної культури дітей України;
- аналіз організації та спрямованості фізичної культури дітей у різних країнах світу;
- вивчення вікової та методичної спрямованості при плануванні засобів вдосконалення фізичних здібностей;
- виявлення методики особливостей вибіркового вдосконалення фізичних здібностей.

Педагогічний експеримент передбачає планове та організоване втручання дослідника у навчальний процес фізичної підготовки школярів. Таке втручання, перш за все, вимагає розробки планів та їх виконання без шкоди для здоров'я обстежуваних.

У ході педагогічного експерименту об'єкт вивчається за допомогою комплексної методики тестування.

Педагогічне тестування використовується для вивчення рівня розвитку основних фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

Педагогічні спостереження у дослідженні мають закритий та відкритий тип. Основним об'єктом спостереження, у процесі фізичної культури, є поведінка та стан дітей. Спостереження проводяться за спеціально розробленою схемою і дають оцінку впливу педагогічних дій на серцево-судинну та нервову системи, фізичну форму та самопочуття.

Перш за все необхідна візуальна оцінка стану втоми за показниками кольору обличчя, пітливості, координації рухів, рухливості та активності учнів під час уроку. Визначається також ефективність форм і методів організації навчальних занять за показниками емоційної сфери - бажання активно рухатись, вигуками, рухливістю і проявами позитивних чи негативних емоцій.

Паралельно з методом педагогічного спостереження може використовуватися хронометраж та фотозйомки, які дозволяють в комплексі оцінювати педагогічну діяльність на уроці фізичної культури.

Особисті результати дослідженого опрацьовуються загальноприйнятими методами математичної статистики.

Враховується середнє арифметичне варіаційного ряду (X), середнє квадратне відхилення, помилка середньої арифметичної (m), Достовірність відмінностей між середнім арифметичним визначається за допомогою t – критерію Стьюдента.

2.3 Нормативи та оцінка рухової підготовленості сучасних школярів

Для вивчення рухової підготовленості дітей шкільного віку використовують ізольовані рухові тести, спрямовані на конкретні рухові якості та нормативи її оцінки, а також комплекси рухомих тестів відповідно до нормативів оцінки кожного тесту, а також відновлення

цілого тестового комплексу. Правильно підібрані тести та результати показань слугують не лише критеріями оцінки рівня рухових якостей, але й визначають рівень функціонування основних систем та організму в цілому, як показник фізичного здоров'я дітей, підлітків та юнаків [52].

Під нормою фізичної підготовленості у фізичному вихованні розуміють результат фізичних вправ, що відповідають вимогам оцінки фізичної підготовленості. Складність вивчення проблеми фізичної (рухової) підготовленості дітей та підлітків полягає в тому, що рухова функція дітей виявляється в численних, різноманітних видах рухів, які потребують розвитку до певного рівня багатьох фізичних якостей.

Міністерство молоді та спорту затвердило нові тести та стандарти щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення, яке почало діяти у 2017 році.

Зокрема, документом передбачено обов'язкове щорічне тестування учнів. Система оцінювання складається з тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність та гнучкість. Тестування проводиться на чотирьох рівнях пристосованості: високий, достатній, середній та низький.

Окремо в документі встановлюються нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнів початкової школи (10 років), середнього шкільного віку (11-15 років), старшого шкільного віку (16-17 років). Наказом Міністерства молоді та спорт також затверджена Інструкція, якою визначено особливості організації проведення тестування фізичної підготовки, виконання тестів та фізичних вправ, а також оформлення результатів тестування.

Проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості є головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я школярів, сприяє формуванню у них потреби в руховій активності, формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості.

Нормативи фізичної підготовленості, виконання яких зумовлено оптимальним рівнем функціонування основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), а також обмінними процесами відповідають високому рівню фізичного здоров'я[54].

Соціально-економічні перетворення в Україні, світова екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я підростаючого покоління. Це ставило перед школою завдання створити такі умови для розвитку учнів, які сприяли б пропаганді здорового способу життя, гармонізації їх стосунків із навколишнім середовищем. Лише 30% учнів можуть виконати нормативи без ризику для здоров'я, і лише 18-24% учнів проходять процеси відновлення функціонального стану організму позитивно після виконання нормативів. Якість уроків фізичної культури значною мірою залежить від матеріально-технічного забезпечення предмета. Питання оцінювання досягнень учнів на уроках фізичної культури залишається актуальним.

Оскільки уроки фізичної культури повинні бути спрямовані на покращення здоров'я сьогодні, оцінювання передбачає врахування насамперед особистих досягнень учнів протягом семестру та навчального року; систематичне відвідування ними уроків; активну роботу на уроках фізичної культури; зайнятість в другій половині дня у спортивних секціях, святах, змаганнях; участь у змаганнях шкільного, районного, міського рівнів. Для максимальної відповідності навчальних досягнень окремих особистостей учнів вищевказаним критеріям вчителю доцільно використовувати різноманітні системи бонусних балів.

Згідно нових навчальних програм з фізичної культури для учнів 5-9 класи, 10-11 класи, (2009, 2010 рр., за заг. ред. С.М. Дятленка) кожного навчального року в період з 01.09 по 01.10 з метою адаптації організму (та його систем) учнів до фізичних навантажень на уроках прийом нормативів та їх оцінювання не здійснюється. Під час оцінки навчальних досягнень учнів основної медичної групи відповідно показника навчального

нормативу визначається рівень навчальних досягнень (низький, середній, достатній, високий), а за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

Чинна система контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів, що ґрунтується на результатах в рухових тестах, не враховує складність досягнення дітьми нормативних результатів через їх індивідуальні, морфологічні, функціональні, психологічні та конституційні особливості [47, 56].

Методики визначення розвитку фізичних якостей

Дослідження рівня розвитку фізичних якостей учнів експериментальної та контрольної групи ми здійснювали застосовуючи загальноприйнятих тестів **Додаток 1**(Сергієнко Л.П. *Тестування рухових здібностей школярів.* – К.: Олімпійська література, 2007)[49].

Таблиця 2.1.

Нормативи з фізичної підготовленості учнів 12 років

| № з/п | Види тестів | Стать | Нормативи, бали | | | |
|-------|---|-------------------|-----------------|------|------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Рівномірний біг 1000 м, хв. | Ч | 4,40 | 5,0 | 5,20 | 5,30 |
| | | Ж | 5,10 | 5,25 | 5,40 | 6,0 |
| 2 | Підтягування на перекладині, кількість разів. | ч (у висі) | 8 | 7 | 6 | 5 |
| | | ж(у висі лежачи) | 15 | 13 | 10 | 8 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця, см. | Ч | 180 | 165 | 145 | 135 |
| | | Ж | 165 | 150 | 135 | 125 |
| 4 | Біг на 60 м, с | Ч | 9,6 | 10,2 | 10,8 | 11,2 |
| | | Ж | 10,3 | 10,8 | 11,4 | 11,9 |
| 5 | Човниковий біг 4 х 9 м, с | Ч | 10,5 | 11,1 | 11,7 | 12,3 |
| | | Ж | 11,4 | 11,9 | 12,5 | 12,9 |
| 6 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | Ч | 9 | 8 | 6 | 4 |
| | | Ж | 13 | 11 | 8 | 5 |

Таблиця 2.2.

Нормативи з фізичної підготовленості учнів 16 років

| № з/п | Види тестів | Стать | Нормативи, бали | | | |
|-------|---|-------------------|-----------------|------|------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Рівномірний біг 1500 м, хв. | Ч | 6,20 | 6,50 | 7,20 | 7,30 |
| | | Ж | 7,40 | 8,00 | 8,20 | 8,30 |
| 2 | Підтягування на перекладині, кількість разів. | ч (у висі) | 12 | 10 | 7 | 5 |
| | | ж(у висі лежачи) | 20 | 17 | 13 | 10 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця, см. | Ч | 220 | 215 | 205 | 200 |
| | | Ж | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 4 | Біг на 60 м, с | Ч | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9,0 |
| | | Ж | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 10,7 |
| 5 | Човниковий біг 4х9 м, с | Ч | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10,0 |
| | | Ж | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,4 |
| 6 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | Ч | 8 | 7 | 5 | 3 |
| | | Ж | 16 | 12 | 9 | 6 |

Отже, таким чином для оцінки фізичної підготовленості сучасних школярів нами запропоновано широковідомі тести рівномірний біг 1500 м, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, біг на 60 м, човниковий біг 4х9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Середні показники та порівняльна характеристика фізичної підготовленості учнів протягом навчального року

Для отримання оцінки та порівняльної характеристики рівня фізичної підготовленості були задіяні школярі середнього шкільного віку (12 років) та старшого шкільного віку (16 років) експериментальна та контрольна група, з них

Зведені дані запису показників фізичної підготовленості контрольних тестів наведені в таблицях.

Тестові показники переводились в оцінці навчальних досягнень учнів за відповідними шкалами «Положення про здоров'я, фізичну культуру школярів».

Розглянемо спочатку особливості розвитку швидкісних якостей, які ми визначали за допомогою тесту «біг 60 метрів».

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку швидкісних якостей на різних етапах нами виявлено, що показники між хлопчиками всіх вікових груп і дівчатами майже не відрізняється.

Крім цього слід відмітити, що у хлопчиків експериментальної групи 12 років та у дівчат контрольної групи 16 років найвищий показник приросту швидкісних якостей ніж у інших групах дослідження. Нами досліджено у більшості випадків зростання середньостатистичних показників на кожному наступному етапі дослідження порівняно з попереднім. Середньо статистичні показники представлено у таблиці 3.1.

Так, у хлопчиків контрольної групи 12 років середній показник на I етапі становив $9,8 \pm 0,2$ секунд, а на другому етапі показники покращились становили $9,7 \pm 0,2$ секунд приріст становив 1% ($t=0,36$). У групі дівчаток контрольної групи 12 років ми спостерігаємо наступну ситуацію: I етап - $10.2 \pm 0,3$ секунд, II етап - $10.1 \pm 0,3$ секунд. А у дівчат приріст становив

1%(t-0,48).(Таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Середні значення показників бігу з на 60 метрів середнього та старшого шкільного віку

| Етапи дослідження | Хлопці | | Дівчата | |
|-----------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|
| | X ± m | Приріст % | X ± m | Приріст % |
| Контрольна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 9,8±0,2 | +1 | 10,2±0,3 | +1 |
| Травень | 9,7±0,2 | | 10,1±0,3 | |
| T | 0,36 | | 0,48 | |
| Експериментальна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 10,3±0,3 | +3,9 | 10,3±0,3 | +1,9 |
| Травень | 9,9±0,2 | | 10,1±0,2 | |
| T | 1,11 | | 0,56 | |
| Контрольна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 8,7±0,4 | +2,3 | 10,5±0,2 | +3,8 |
| Травень | 8,5±0,3 | | 10,1±0,3 | |
| T | 0,40 | | 0,80 | |
| Експериментальна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 8,8±0,4 | +2,3 | 10,2±0,2 | +2,9 |
| Травень | 8,6±0,4 | | 9,9±0,3 | |
| T | 0,36 | | 0,91 | |

При цьому нами виявлено що показники контрольної групи 12 років були не достовірними між показниками бігу 60 метрів.

Середньо груповий показник хлопчиків експериментальної групи 12 років становив на I етапі 10,3±0,3 секунд, на II етапі становив 9,9±0,2 секунд. У хлопців експериментальної групи приріст становив 3,9 % (t=1,11). А у дівчат експериментальної групи середній показник на I етапі становив 10,3±0,3 секунд а на II етапі 10,1±0,2 секунд. Приріст у дівчат становив 1,9 % (t – 0,56). Нами було досліджено що в експериментальній групі 12 річних школярів не достовірність показників бігу на 60 метрів.

Приріст показника розвитку швидкості у контрольної групи 16 років у хлопців становив з бігу на 60 метрів на I етапі 8,7±0,4 секунд а на II етапі становив 8,5±0,3 секунд. А у дівчат на I етапі становив приріст 10,5±0,2 секунд а на II етапі приріст був 10,1±0,3 секунд. У хлопців та дівчат ми виявили не достовірний приріст з біга на 60 метрів.

Груповий показник розвитку швидкості у експериментальній групі 16 років становив у хлопців на I етапі з бігу на 60 метрів $8,8 \pm 0,4$ секунд, а на II етапі ми виявили що приріст становив $8,6 \pm 0,4$ секунд. Також у дівчат ми виявили що приріст на I етапі становив $10,2 \pm 0,2$ секунд, а на II етапі становив $9,9 \pm 0,3$ секунд. В результаті нами було виявлено що приріст у хлопців становив 2,3% а у дівчат 2,9 % це свідчить про не достовірний приріст показників з бігу на 60 метрів.

Далі розглянемо динаміку показників розвитку витривалості, яку ми визначали за тестом «з бігу на 1000 метрів середній шкільний вік, 1500 метрів старший шкільний вік».

З даних таблиці 3.2. видно, що у групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається приріст показника розвитку витривалості. Найбільший приріст показників розвитку витривалості ми спостерігаємо у хлопців в експериментальній групі 16 років та у дівчат експериментальної та контрольної групи 12 років.

Слід відмітити, що середні показники хлопчиків різних вікових груп відрізнялися від аналогічних показників дівчаток відповідних вікових груп, що підтверджується науковими даними та за встановленими нормативами. З даних таблиці 3.2.

Розглянемо детальніше величини приросту середніх показників у групах обстежуваних на різних етапах тестування з бігу на 1000 метрів (контрольна і експериментальна групи 12 років) із бігу на 1500 метрів (контрольна і експериментальна групи 16 років) . Так, приріст показника у групі хлопчиків контрольної групи 12 років становив на I етапі $292,0 \pm 7,1$ секунди на II етапі приріст становив $288,6 \pm 6,3$ секунд. В цілому слід відмітити, що середній показник у дівчат з бігу на 1000 метрів у контрольній групі становив на I етапі $340,4 \pm 5,2$ секунд, а на II етапі це показник становив $324,2 \pm 5,7$ секунд. (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2.

Середні значення показників з бігу на 1000 метрів середній шкільний вік, 1500 метрів старший шкільний вік,(секунди)

| Етапи дослідження | Хлопці | | Дівчата | |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | X ± m | Приріст % | X ± m | Приріст % |
| Контрольна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 292,0±7,1 | +1,2 | 340,4±5,2 | +4,9 |
| Травень | 288,6±6,3 | | 324,2±5,7 | |
| T | 0,37 | | 2,10 | |
| Експериментальна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 292,2±5,4 | +2,1 | 328,4±6,3 | +4,9 |
| Травень | 282,4±5,6 | | 312,8±5,2 | |
| T | 1,27 | | 2,8 | |
| Контрольна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 421,1±6,1 | +4,5 | 498,3±6,7 | +4,4 |
| Травень | 402,8±6,2 | | 477,4±7,2 | |
| T | 2,37 | | 1,11 | |
| Експериментальна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 424,2±6,0 | +6,1 | 503,2±6,5 | +4,2 |
| Травень | 404,6±6,2 | | 482,7±5,9 | |
| T | 2,25 | | 2,35 | |

Нами було виявлено що приріст у хлопчиків становить 1,2 % а у дівчат 4,9 %. Це свідчить про те що у дівчат контрольної групи 12 років приріст є найбільш достовірним а у хлопців не достовірний приріст.

В цілому слід відмітити, що середній показник з бігу на 1000 метрів у хлопців 12 років експериментальної групи з початку дослідження і на кінець дослідження збільшився з 292,2±5,4 секунд до 282,4±5,6 секунд. А у дівчат було виявлено збільшення показників з 328,4±6,3 секунд до 312,8±5,2 секунд.

Приріст в цій групі у хлопців становив 2,1% , а у дівчат 4,9% з бігу на 1000 метрів. З цих даних ми вияснили що у дівчат достовірний приріст показників з бігу на 1000 метрів, а у хлопців не достовірні показники.

Середні показники з бігу на 1500 метрів у контрольній групі хлопців 16 років становить на I етапі 421,1±6,1 секунд а на II етапі становить 402,8±6,2 секунд з бігу на 1500 метрів. У дівчат в результаті підрахунку даних за період дослідження на I етапі становить 498,3±6,7 секунді на II

етапі $477,4 \pm 7,2$ секунд. Так у дослідженні приріст у хлопців становив 4,5% а у дівчат 4,4% це свідчить про те що тільки у хлопців показники з бігу на 1500 метрів є достовірні.

При аналізі отриманих даних дітей 16 років експериментальної групи ми спостерігаємо наступну ситуацію. Середні показники розвитку витривалості хлопців становить на I етапі $424,2 \pm 6,0$ секунд і на II етапі $404,6 \pm 6,2$ секунд. А у дівчат показники витривалості становлять на I етапі $503,2 \pm 6,5$ і на II етапі $482,7 \pm 5,9$. У дослідженні приріст у хлопців становив 6,1% а у дівчат 4,2% це свідчить про те що у експериментальній групі достовірні показники зростання якості витривалості з бігу на 1500 метрів.

Далі розглянемо динаміку показників розвитку спритності (тест «Човниковий біг 4×9 метрів»). Отримані результати представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Середні значення показників човникового бігу 4х9 метрів середнього та старшого шкільного віку

| Етапи дослідження | Хлопці | | Дівчата | |
|-----------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|
| | X ± m | Приріст % | X ± m | Приріст % |
| Контрольна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 11,2±0,4 | +0,9 | 11,7±0,3 | +1,7 |
| Травень | 11,1±0,3 | | 11,5±0,3 | |
| Т | 0,2 | | 0,48 | |
| Експериментальна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 11,4±0,3 | +2,6 | 11,8±0,3 | +0,8 |
| Травень | 11,1±0,2 | | 11,7±0,2 | |
| Т | 0,83 | | 0,28 | |
| Контрольна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 9,8±0,3 | +3,1 | 11,2±0,3 | +3,6 |
| Травень | 9,5±0,2 | | 10,8±0,2 | |
| Т | 0,83 | | 1,11 | |
| Експериментальна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 9,6±0,2 | +4,3 | 11,2±0,2 | +2,7 |
| Травень | 9,2±0,3 | | 10,9±0,3 | |
| Т | 1,11 | | 0,83 | |

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку спритності на різних етапах нами виявлено, що вищими показниками характеризувалися

хлопчики експериментальної групи 16 років та дівчата контрольної групи 16 років порівняно з іншими групами, старша вікова група хлопчиків та дівчаток порівняно з середньою віковою групою значно підвищили свої результати (приріст показника). Нами було зроблено такі висновки що навіть при підвищенню приросту в кожній віковій групі показники не достовірні.

Розглянемо динаміку показників розвитку гнучкості, які ми визначали за тестом «Нахил тулуба вперед із положення сидячи».

З даних таблиці 3.4. видно, що у групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається значний приріст показника розвитку гнучкості. У більшості порівнянь значно вищі показники приросту ми спостерігали і II етапі дослідження.

Таблиця 3.4.

**Середні значення показників нахилу тулуба вперед із положення
сидячі середнього та старшого шкільного віку**

| Етапи дослідження | Хлопці | | Дівчата | |
|-----------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|
| | X ± m | Приріст % | X ± m | Приріст % |
| Контрольна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 6,8±0,3 | +11,8 | 15,6±0,4 | +3,8 |
| Травень | 7,6±0,3 | | 16,2±0,4 | |
| Т | 1,90 | | 1,07 | |
| Експериментальна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 7,6±0,3 | +15,8 | 16,6±0,5 | +3,6 |
| Травень | 8,8±0,2 | | 17,2±0,4 | |
| Т | 3,33 | | 0,94 | |
| Контрольна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 6,9±0,3 | +18,1 | 9,8±0,3 | +18,3 |
| Травень | 7,8±0,3 | | 11,6±0,4 | |
| Т | 2,14 | | 1,6 | |
| Експериментальна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 8,2±0,3 | +29,2 | 12,0±0,4 | +11,7 |
| Травень | 10,6±0,4 | | 13,4±0,3 | |
| Т | 2,8 | | 2,8 | |

Крім цього слід відмітити, що при здійсненні статистичної обробки отриманих результатів нами виявлено достовірні відмінності між показниками виконання тесту «Нахил тулуба вперед із положення

сидячи»: у експериментальній групі 16 років був виявлений значний приріст.

У результаті підрахунку даних нами було виявлено що у контрольній групі 12 річних хлопців середні показники нахилу тулуба в перед із положення сидячи на I етапі становив $6,8 \pm 0,3$ сантиметрів, а на II етапі $7,6 \pm 0,3$ сантиметрів. А у дівчат середньо груповий показник гнучкості складає на I етапі $15,6 \pm 0,4$ сантиметрів, а показники II етапу $16,2 \pm 0,4$ см.

При цьому нами виявлено не достовірні показники гнучкості у хлопчиків 11,8% так і у дівчат 3,8% при складанні навалного нормативу нахил тулуба в перед із положення сидячі.

Середньо груповий показник в експериментальній групі 12 річних дітей з нахилу тулуба в перед із положення сидячі у хлопців на I етапі дослідження складає $7,6 \pm 0,3$ сантиметрів, а на II етапі цей показник у хлопчиків склав $8,8 \pm 0,2$ сантиметрів. А у 12 річних дівчат експериментальної групи ми виявили ось такі дані на I етапі $16,6 \pm 0,5$ сантиметрів, а на II етапі середньо груповий показник склав $17,2 \pm 0,4$ сантиметрів.

При цьому нами виявлено не достовірні показники у дівчат ($t=0,94$), а у хлопців результат тесту нахил тулуба в перед із положення сидячи виявився достовірний ($t=3,33$).

При аналізі отриманих даних дітей 16 років контрольної групи ми спостерігаємо наступну ситуацію. Середні показники розвитку гнучкості у хлопців на I етапі цей показник був у межах $6,9 \pm 0,3$ сантиметрів, а на II етапі дослідження показники були трішки вищими і склали $7,8 \pm 0,3$ сантиметрів.

А у дівчат було виявлено що на I етапі середньо груповий показник складає $9,8 \pm 0,3$ сантиметрів, а на II етапі $11,6 \pm 0,4$ сантиметра.

Що дало нам змогу вирахувати приріст тесту нахил тулуба в перед із положення сидячи який склав у хлопців 18,1%, та у дівчат 18,3%. З цих розрахунків ми можемо зробити висновок що тільки у хлопців данні

достовірні у тесті на розвиток гнучкості у контрольній групі 16 річних дітей.

У експериментальній групі 16 річних дітей ми також спостерігаємо подібну тенденцію відносно динаміки розвитку гнучкості. Так на I етапі у хлопців середньо груповий показник був в межах $8,2 \pm 0,3$ сантиметрів, а на II етапі підвищився до $10,6 \pm 0,4$ сантиметра. А в дівчат середньо груповий показник склав на I етапі $12,0 \pm 0,4$ сантиметрів, а на II етапі $13,4 \pm 0,3$ сантиметрів. При узагальненні даних тесту на розвиток гнучкості «нахил тулуба в перед із положення сидячи» нами було виявлено що в експериментальній групі 16 річних приріст був найбільш достовірним і у хлопців склав 29,2%, та у дівчат 11,7%.

Далі розглянемо динаміку показників розвитку швидкісно-силових якостей, які ми визначали за тестом «Стрибок у довжину з місця».

Таблиця 3.5.

Середні значення показників стрибок у довжину з місця середнього та старшого шкільного віку(сантиметри)

| Етапи дослідження | Хлопці | | Дівчата | |
|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|
| | $X \pm m$ | Приріст % | $X \pm m$ | Приріст % |
| Контрольна група (12 років) | | | | |
| Травень | $172 \pm 5,2$ | +0,6 | $155,0 \pm 3,8$ | +1,4 |
| Жовтень | $173 \pm 5,0$ | | $157,2 \pm 4,3$ | |
| Т | 0,14 | | 0,38 | |
| Експериментальна група (12 років) | | | | |
| Травень | $178,6 \pm 3,8$ | +1,1 | $162 \pm 2,8$ | +1,6 |
| Жовтень | $180,6 \pm 3,1$ | | $164,6 \pm 2,6$ | |
| Т | 0,41 | | 0,68 | |
| Контрольна група (16 років) | | | | |
| Травень | $203,2 \pm 4,7$ | +4,3 | $164 \pm 5,2$ | +3,4 |
| Жовтень | $212,0 \pm 4,1$ | | $169,6 \pm 4,5$ | |
| Т | 1,42 | | 0,51 | |
| Експериментальна група (16 років) | | | | |
| Травень | $209,6 \pm 4,5$ | +5,8 | $168,0 \pm 3,1$ | +5,2 |
| Жовтень | $221,8 \pm 3,7$ | | $176,8 \pm 4,3$ | |
| Т | 2,10 | | 1,66 | |

З даних таблиці 3.5. видно, що у групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається приріст показника розвитку швидкісно-силових якостей.

У більшості порівнянь дещо достовірні показники приросту ми спостерігали тільки у хлопців експериментальної групи 16 років.

Остання рухова якість за розвитком якої ми судили про рівень фізичної підготовленості учнів контрольних та експериментальних груп була сила - тест « підтягування в висі (хлопці) у висі лежачі (дівчата)». Отримані результати представлено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Середні значення показників підтягування у висі (хлопці) у висі лежачи (дівчата) середнього та старшого шкільного віку

| Етапи дослідження | Хлопці | | Дівчата | |
|-----------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|
| | X ± m | Приріст % | X ± m | Приріст % |
| Контрольна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 8,8±0,3 | +4,5 | 16,8±0,3 | +4,8 |
| Травень | 9,2±0,2 | | 17,6±0,3 | |
| Т | 1,11 | | 1,90 | |
| Експериментальна група (12 років) | | | | |
| Жовтень | 8,4±0,2 | +11,9 | 17,4±0,4 | +4,6 |
| Травень | 9,4±0,3 | | 18,2±0,4 | |
| Т | 2,78 | | 1,43 | |
| Контрольна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 11,6±0,5 | +6,9 | 17,6±0,5 | +2,3 |
| Травень | 12,4±0,5 | | 18,0±0,4 | |
| Т | 1,14 | | 0,63 | |
| Експериментальна група (16 років) | | | | |
| Жовтень | 12,4±0,5 | +8,1 | 17,8±0,5 | +8,9 |
| Травень | 13,4±0,4 | | 19,4±0,4 | |
| Т | 1,56 | | 2,5 | |

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку сили на різних етапах нами виявлено, що вищими показниками характеризувалися хлопці.

Розглянемо більш детально середні показники цього тесту та показники приросту різних статево-вікових груп на різних етапах обстеження. Так, середній показники контрольної групи 12 річних та 16

річних в результаті узагальнення середньо групових даних ми виявили що приріст не достовірний.

Так у експериментальній групі 12 річних дітей при розрахунку приросту нами було виявлено не достовірність тесту у дівчат цей показник є 4,6%, а у хлопців зовсім інша картина їхні показники становлять 11,9% і це достовірність.

У експериментальній групі 16 річних дітей в результаті дослідження було виявлено що приріст у дівчат достовірний і становить 8,9%, а у хлопців приріст не достовірний і становить 8,1%.

3.2 Оцінка рівня рухової підготовленості учнів за встановленими нормативами

Для здійснення бальної оцінки виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів середніх і старших класів ми використали матеріали «Державних тестів і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996)»; В.Арефьева та Г.Єдинака (2007), Л.Сергієнка (2001)[2, 12, 40].

Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів середнього і старшого шкільного віку представлено у таблицях 3.7-3.8.

Окремо розглянемо розподіл виконання нормативу тесту «біг 60 метрів» на різних етапах тестування. Так, на I етапі тестування ми виявили що у експериментальній та контрольній групі 12 річних дітей більша частина дітей виконали норматив на високому рівні.

У експериментальній та контрольній групі 16 річних зовсім інші дані школярі показали свої результати на достатній, середній та навіть низький рівень.

Далі розглянемо результати виконання нормативів тесту «біг на 1000 метрів (12 років) і біг 1500 метрів (16 років)». Нами було виявлено що більша частина групи 12 річних дітей виконали на достатньому та середньому рівнях рівні. Серед результатів тестування на 1500 метрів в

експериментальній та контрольній групі ми виявили що школярі розділили на три рівні на достатній ,середній та навіть низький

Таблиця 3.7.

Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів на I етапі обстеження

| Рівні | Експериментальна група 12 років | | Контрольна група 12 років | | Експериментальна група 16 років | | Контрольна група 16 років | |
|---|---------------------------------|---------|---------------------------|---------|---------------------------------|---------|---------------------------|--------|
| | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. |
| Біг 60 метрів | | | | | | | | |
| Високий (5) | - | 4(80%) | 2(40%) | 4(80%) | - | - | 2(40%) | - |
| Достатній(4) | 4(80%) | 1(20%) | 3(60%) | 1(20%) | 1(20%) | 2(40%) | 1(20%) | 1(20%) |
| Середній (3) | 1(20%) | - | - | - | 2(40%) | 2(40%) | 1(20%) | 1(20%) |
| Низький (2) | - | - | - | - | 2(40%) | 1(20%) | 1(20%) | 3(60%) |
| Біг 1000 метрів (12 років),1500 метрів (16 років). | | | | | | | | |
| Високий (5) | - | - | 3(60%) | - | - | - | - | - |
| Достатній(4) | 5(100%) | - | 2(40%) | - | 1(20%) | - | 3(60%) | - |
| Середній (3) | - | 5(100%) | - | 5(100%) | 4(80%) | - | 1(20%) | 1(20%) |
| Низький (2) | - | - | - | - | - | 5(100%) | 1(20%) | 4(80%) |
| Човниковий біг 4x9 метрів. | | | | | | | | |
| Високий (5) | - | - | 2(40%) | 3(60%) | 1(20%) | - | 1(20%) | - |
| Достатній(4) | 3(60%) | 2(40%) | 1(20%) | - | 3(60%) | 1(20%) | 1(20%) | 1(20%) |
| Середній (3) | 2(40%) | 3(60%) | 2(40%) | 2(40%) | 1(20%) | 2(40%) | 1(20%) | 2(40%) |
| Низький (2) | - | - | - | - | - | 2(40%) | 2(40%) | 2(40%) |
| Нахил тулуба в перед із положення сидячі. | | | | | | | | |
| Високий (5) | 2(40%) | 5(100%) | - | 5(100%) | 3(60%) | - | 1(20%) | 1(20%) |
| Достатній(4) | 2(40%) | - | 3(60%) | - | 1(20%) | 3(60%) | 1(20%) | - |
| Середній (3) | 1(20%) | - | 2(40%) | - | 1(20%) | 2(40%) | 2(40%) | 3(60%) |
| Низький (2) | 0 | - | - | - | - | - | 1(20%) | 1(20%) |
| Стрибок у довжину з місця. | | | | | | | | |
| Високий (5) | 3(60%) | 4(80%) | 3(60%) | 2(40%) | 2(40%) | 1(20%) | - | 1(20%) |
| Достатній(4) | 2(40%) | 1(20%) | 2(40%) | 3(60%) | - | 3(60%) | 1(20%) | 1(20%) |
| Середній (3) | - | - | - | - | 3(60%) | 1(20%) | 2(40%) | 2(40%) |
| Низький (2) | - | - | - | - | - | - | 2(40%) | 1(20%) |
| Підтягування у висі(хлопці) у висі лежачі(дівчата) | | | | | | | | |
| Високий (5) | 5(100%) | 5(100%) | 4(80%) | 5(100%) | 4(80%) | 3(60%) | 3(60%) | 2(40%) |
| Достатній(4) | - | - | 1(20%) | - | 1(20%) | 2(40%) | 1(20%) | 3(50%) |
| Середній (3) | - | - | - | - | - | - | 1(20%) | 1(10%) |
| Низький (2) | - | - | - | - | - | - | - | 0 |

Далі розглянемо виконання нормативу « човникового бігу 4x9 метрів». На I етапі виконання нормативу більша частина групи 12 та 16 річних дітей показали свої досягнення на достатньому рівні, але не велика частина дітей все ж таки виконали норматив на високому рівні. Контрольна група

16 річних у кількості 2 дівчинки та 2 хлопчики показали найгірше свої результати на низькому рівні.

Далі розглянемо результати виконання нормативів тесту «нахил тулуба в перед із положення сидячи». Нами була виявлена така динаміка що у експериментальній та контрольній групі 12 річних дітей було виконано майже у всіх на високому рівні. У експериментальній та контрольній групі 16 річних дітей ми спостерігаємо таку картину більша частина виконала тест на гнучкість на високому та достатньому рівні.

Розглянемо тест «стрибок у довжину з місця» таблиця 3.7. Так на I етапі в групах 12 та 16 річних дітей були виявлені такі оцінки високого та достатнього рівня. У контрольній групі 16 річних деякі учні склали тест на низькому рівні.

I останній тест який ми розглянемо на I етапі дослідження це «підтягування у висі (хлопці) у висі лежачі(дівчата)». З таблиці 3.7 видно що велика кількість дітей обох вікових груп виконала тест на високому рівні.

Так на II етапі дослідження нами була виявлена динаміка у покращенні рівня оцінювання результатів з контрольних тестів. Розглянемо детальніше по кожному з тестів окремо (таблиця 3.8).

Так на II етапі дослідження з бігу на 60 метрів нами була виявлена динаміка покращення рівнів оцінювання. Так у експериментальній та контрольній групі 12 річних дітей була така динаміка дівчата та хлопці показали високий рівень. Так в групах 16 річних дітей результати розділились на високому та достатньому рівні.

Далі розглянемо рівень оцінювання тесту «біг на 1000 метрів (12 років), біг на 1500 метрів (16 років)». В групах 12 та 16 річних дітей були виявлено покращення результату, майже всі школярі виконали тест на високий та достатній рівень.

На II етапі тестування тесту «нахил тулуба в перед із положення сидячи» ми отримали ось такі результати оцінювання рівня гнучкості. Експериментальна група 12 річних дітей в тесті на розвиток гнучкості показала такі рівні оцінювання дівчата показали високий результат, відповідно 100%, у хлопців рівень оцінювання тож вони показали достатній рівень 100%. У контрольній групі дівчата теж показали високий рівень 100%, а ось у хлопців результат гірший достатній рівень 60%. А ось у 16 річних дітей контрольної та експериментальної групи результати розділились на високий та достатній рівень.

Далі розглянемо рівень розвитку швидкісної - сили тест «стрибок у довжину з місця» таблиця 3.8. Значна кількість школярів 12 та 16 років виконала результати на високому та достатньому рівні.

Останній тест за яким ми оцінювали рівень виконання нормативів з фізичної підготовленості тест на силу «підтягування у висі (хлопці), у висі лежачі (дівчата)» таблиця 3.8. у експериментальній та контрольній групі 12 років ми спостерігали таку картину хлопці та дівчата виконали норматив на відмінно 100%. Експериментальна група 16 річних дітей на II етапі тестування показала такі результати оцінювання фізичних якостей швидкісної-сили хлопці та дівчата виконали тест на високому рівні по 80%. І контрольна група 16 річних дітей завершила дослідження з такими оцінками б хлопців виконали на відміно 100%, а у дівчат виявилися інші результати достатній рівень 60% і високий рівень 40% .

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В практиці фізичної культури важливе значення мають знання вчителя про особливості морфо-функціонального розвитку, психологічного стану, фізичної працездатності та підготовленості учнів до уроків фізичної культури та змагань. Цінність фізичної культури для кожної особи слід розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях. В цьому контексті надзвичайної ваги набувають питання удосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання, при цьому важливо створити необхідні умови для всебічного розвитку особистості.

Практика фізичного виховання свідчить про те, що загальна динаміка фізичної підготовленості школярів за останні роки не тільки не поліпшується, а й має тенденцію до зниження. Загальний рівень розвитку фізичних якостей явно недостатній як для подальшої спортивної діяльності так і успішної майбутньої трудової діяльності [4]. Це викликає необхідність пошуку нових форм, засобів і методів фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє сказати, що фахівці фізичної культури та спорту вважають однією з головних завдань фізичного виховання в загальноосвітній школі підвищення рівня фізичної підготовленості школярів, починаючи з молодших класів. Для вирішення цих та інших, не менш важливих завдань фізичного виховання, необхідно проводити систематичний педагогічний контроль та його аналіз. Оцінювання фізичної підготовки учнів, починаючи з перших класів, за показниками приросту індивідуальних результатів, що дозволяє створити у школярів позитивний психологічний настрій та спонукає їх до ще більш високого рівня фізичної підготовленості, протягом усього періоду навчання в школі.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку нами було здійснено тестування з розвитку фізичних якостей цих дітей на різних етапах протягом навчального року на базі Опорного закладу « Каланчацький ЗПЗСО №1». Нами було сформовано 4 вікових (контрольну і експериментальну групи 12 років та контрольну і експериментальну групи 16 років) та двох статевих груп (у кожній віковій групі виділено окремо групи хлопчиків та дівчаток).

В процесі дослідження здійснювали вимірювання рівня фізичної підготовленості за показниками спритності, гнучкості, швидкості, сили та швидкісно-силових якостей. Контроль здійснювався двічі: вихідний та кінцевий контроль. Оцінка рівня фізичної підготовленості ми здійснювали за встановленими нормативами.

В результаті дослідження нами виявлено певну тенденцію до покращення показників розвитку фізичних якостей протягом навчального року.

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку швидкості на різних етапах нами виявлено, що вищими показниками характеризуються хлопці 12 років експериментальної групи і 16 дівчата контрольної та експериментальної груп. Нами виявлено у більшості випадків зростання середньостатистичних показників на кожному наступному етапі дослідження порівняно з попереднім. У групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається приріст показника розвитку швидкісних якостей. Крім цього слід відмітити, що при здійсненні статистичної обробки отриманих результатів достовірні відмінності між показниками виконання тесту з « бігу на 60 метрів», так показники не достовірності присутні в контрольних та експериментальних групах 12 і 16 річних хлопців і у дівчат. Слід відмітити, що середні показники хлопчиків різних вікових груп відрізнялися від аналогічних показників дівчаток відповідних вікових груп, що підтверджується науковими даними та за встановленими нормативами у нашому дослідженні.

Результати тестування витривалості дозволяють стверджувати, що спостерігається позитивна динаміка показників у віковому аспекті, а також на різних етапах тестування. Так було виявлено середньостатистичні зростання рівня розвитку витривалості та II етапі дослідження. Середні показники експериментальної групи 16 річних дітей були вищими за всі інші групи і становив +6,1%. А вже у більш менших учнів вищими показниками характеризувалися дівчата і становив +4,9%, порівняно з хлопцями. У більшості випадків порівняння отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента ми отримали в більшості достовірні відмінності між показниками.

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку спритності на різних етапах нами виявлено, що вищими показниками характеризувалися хлопчики всіх вікових груп порівняно з групами дівчат. Нами виявлено у більшості випадків зростання середньостатистичних показників на II етапі дослідження порівняно з I етапом дослідження. Найвищий середньо груповий показник був у хлопців експериментальної групи 16 років і який виявився не достовірним показником 4,3%, а у дівчат найвищий показник був у контрольній групі 16 річних, але він теж виявився не достовірним показником 3,6%.

У групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається значний приріст показника розвитку гнучкості. У більшості порівнянь значно вищі показники приросту ми спостерігали у дівчат. Нами виявлено що в період між I етапом II етапом у хлопців був значний приріст гнучкості. В контрольній та експериментальній групі 12 та 16 річних було виявлено не достовірність прирості гнучкості.

При здійсненні аналізу отриманих даних рівня розвитку швидкісно-силових якостей на I і II етапах тестування нами виявлено, що вищими показниками характеризувалися і хлопці і дівчата в різних вікових групах дослідження. Так найвищий показник у дослідженні швидкісно-силових якостей був у 16 річних хлопців експериментальної групи, а най менший

показник був у 12 річних хлопців контрольної групи. Так було виявлено що достовірний приріст мають хлопці експериментальної групи 16 років який становив 5,8% ($t=2,10$). А у інших групах було виявлено не достовірні дані розвитку швидкісно-силових якостей і тесті « стрибки у довжину з місця».

І під час останнього дослідження з розвитку сили « підтягування у висі (хлопці), у висі лежачі (дівчата) ». У групах обстежуваних від початку до кінця навчального року спостерігається значний приріст розвитку сили. Крім цього слід відмітити, що вищими показниками характеризувалися хлопці експериментальної групи 12 річних дітей приріст становив 11,9%, а у дівчат найвищий результат приросту у експериментальної групи 16 років, відповідно 8,9 %. У достовірності тести були визначені показники тільки у хлопців експериментальної групи 12 років та у дівчат експериментальної групи 16 років. А всі інші показники виявилися не достовірними тесту на розвиток сили.

ВИСНОВКИ

1. За результатами проведеного аналізу літератури встановлено, що при наявності значної кількості досліджень, спрямованих на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів середніх і старших класів, основною проблемою є пошук інноваційних підходів до організації занять фізичними вправами з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей. Розвиток фізичних якостей учнів середніх та старших класів носить гетерохронний характер з різними сенситивними періодами, що слід враховувати в практиці фізичного виховання. Спеціально підібрані вправи для підвищення фізичної підготовленості суттєво впливають на біохімічні, морфологічні та фізіологічні процеси в організмі, забезпечуючи умови для його якісного розвитку.

2. В результаті здійснення порівняльної характеристики рівня фізичної підготовленості дітей 12 та 16 років на різних етапах тестування встановлено, що показники тестування розвитку фізичних якостей у більшості випадків виявилися вищими у дітей більш старших вікових груп, як у хлопчиків, так і у дівчаток.

Результати приросту за показниками розвитку фізичних якостей на другому етапі тестування становили:

Контрольна група 12 років хлопці найвищий приріст має нахил тулуба в веред із положення сидячи – 11,8%; а найгірше стрибки у довжину з місця – 0,6. Дівчата цієї групи мають інші результати приросту біг 1000 метрів – 4,9% це кращий результат серед інших нормативів, а біг 60 метрів 1% низький рівень приросту.

Експериментальна група 12 років хлопці мають високий відсоток приросту при виконанні нормативу нахил тулуба в веред із положення сидячи – 15,8%; а низький рівень приросту має стрибки у довжину з місця – 1,1%. У дівчат біг 1000 метрів – 4,9% найкращий приріст, а човниковий біг 4x9 метрів – 0,8% низький рівень приросту.

Контрольна та експериментальна група 16 років хлопці та дівчат найвищий приріст мають з нормативу нахил тулуба в веред із положення сидячи. А ось найгірший приріст має наступну картину хлопці обох груп мають з бігу 60 метрів. Дівчата розділились контрольна група 16 років низький приріст має з підтягування у висі лежачі(дівчата) – 2,3%, а експериментальна група 16 років низький приріст з човникового бігу 4x9 метрів – 2,7%;

3. При здійсненні оцінки рівня фізичної підготовленості згідно встановленим нормативам нами з'ясовано, що на I етапі тестування в значній більшості випадків хлопчикам та дівчаткам контрольних та експериментальних груп 12 та 16 років характерний достатній, середній та низький рівень виконання нормативу. А II етапі тестування збільшується кількість випадків виконання нормативів на достатньому та високому рівнях та зменшення кількості тих, хто виконав норматив на початковому рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л., Волгін Л.Н., Бушуєв Ю.В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. реком. Київ: Рута, 2000. 12с.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівня акредитації. 3-є вид. перероб. и доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйніцький О. А., 2007. 248 с.
3. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика: Учбова. допомога для студ. вищ. навч. закладів. К.: Академія, 2008. 528 с.
4. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засоби фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань: УДПУ, 2003. 52 с.
5. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я. *Автореф. дис. док. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; ЛДУФК*. Львів, 2014. 34 с.
6. Борисик В. Формування фізичних якостей учнів. *Здоров'я та фізична культура*. №8. 2006. 9-11 с.
7. Бянкін В. В., Бойко Ю. І. Тестування фізичної підготовленості. *Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві: наук. конф.* Харків, 2011. 47 с.
8. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: учеб. Пособие. АCADEMIA : Москва 2003. 240 с.
9. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Олімпійська література: Київ, 2002. 294 с.
10. Гауряк О. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в умовах сучасної школи. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*, 2011. [Електронний ресурс]. Режим доступу до журналу: <http://arr.chnu.edu.ua/handle/123456789/180>

11. Давіденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих зайняти з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
12. Державні тести и нормативи фізичної підготовленості населення України. Київ, 1997. 27 с.
13. Дикий О. Ю. Інноваційні технології на уроках фізичної культури *Педагогічний пошук* № 2 (70).2011. 17-18 с.
14. Добринська В.С. Розвиток координаційних здібностей дітей шкільного віку. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання. Луцьк: Вежа "ВДУ ім. Лесі Українки », 2003. 32 с.
15. Дубогай О. Д., Маковецька Н. В.. Плекаймо здоров'я дитини. Запоріжжя, 2007. 264 с.
16. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я до успішності навчання дитини. Шк. світ: Київ, 2006. 128 с.
17. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є.. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 296 с.
18. Дудник І. О. Формування у підлітків готовності до вольового напруження у процесі зайняти фізичною культурою. *Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07*. Київ, 2013. 20 с.
19. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: 1-9 класи: методичний посібник :за загальною редакцією. Літера ЛТД: Київ, 2013. 352 с.
20. Изак С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга. *Автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04*. Москва, 2006. 49 с.
21. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка,*

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. № 1. Харків 2010. 135-138 с.

22. Кривчикова О.Д., Круцевич Т.Ю., Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Смоліус Г.Г..Фізична культура в школі навчальна програма для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Видавничий дім «Освіта»: Київ, 2013. 392 с.

23. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих зайняти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* № 1. 2001. 64-69 с.

24. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків. Олімп. Л-ра молоді: Київ, 2011.9с.

25. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи. Київ: Наук. світ, 2006. 24 с.

26. Круцевич Т.Ю., Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи. Київ, 2012.

27. Кузнєцова З.І. Як вести контроль за руховою підготовленістю школярів. *Фізкультура в школі* № 1. 2000. 72 с.

28. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл. Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/ppmb/texts/2007-08/07klmuos.pdf

29. Кульмаметьева Е. С. Активізація фізичного самовиховання школярів 11-13 років в процесі занять фізичною культурою. *Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04.* Омськ, 2013. 24 с.

30. Куц О.С. Модельні показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості населення Центральної України. Іскра: Київ, 1993. 256 с. 2009, 200 с.

31. Круцевич Т. Ю. Єрмолова В. М Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 і 10-11 класи «Фізична культура» *Фізичне виховання в сучасній школі* № 4, 2017.16-55 с.

33. Кузнєцова З.І. Як вести контроль за рухової підготовленістю школярів. *Фізкультура в школі* № 1, 2000.

34. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. Советский спорт: Москва, 2008. 244 с

35. Лисак І. В. Потребово-мотиваційній підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів: *Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 ; НУФВСУ. Київ, 2013. 242 с.*

36. Матвєєв Л.П. Теорія і методика фізичної культури: Підручник для вищих спеціальних фізкультурних навчальних закладів. СПб.: Изд-во «Лань», М.: ТОВ Вид-во «Омега-Л», 2004. 160 с.

37. Микитюк О.М., Данільченко С.І. Анатомо-фізіологічні Особливості дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура в школі* №1. 2003. 9-10 с.

38. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ: Вид-во "інновація", 2007. 252 с. Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/394887/>

39. Музика В. Фізичне виховання школярів: сучасний стан, аспекти, проблеми. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка зб. наук. праць*. Чернігів, 2009. Вип. 64. С. 320-322.

40. Наймінова Е. Фізкультура. Методика викладання. Спортивні ігри Ростов-на-Дону: «Фенікс», 2003. 256 с.

41. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури. *Початкова школа* №6. 2000. 15-16 с.

43. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного

виховання. *Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; НУФВСУ. Київ, 2014. 20 с.*

44. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів. Навчальний посібник. Тернопіль, 2000. 256 с.

45. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. Фізична культура, Фізичне виховання різних груп населення . Львів, 2003. 256 с.

46. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. Посібник. Центр навчальної літератури.: Київ, 2008. 504 с.

47. Прокопова Л. І. Рухова активність дітей шкільного віку. *Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування і підготовки кадрів з фізкультури та спорту: міжнар. наук.-практич. конф.* Мінськ, 2009. Т. 3. Ч. 2. С. 86-87.

48. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей. Донецьк: ДонНУ, 2005. 290 с.

49. Сергієнко Л. П. Тестування рухів здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

50. Спіцін В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика фізичного виховання №4.* 2014. С.38.

51. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: За ред.: Олімп. література, Київ 2008. Т.1. 391 с.; Т.2. 367 с.

52. Фокс К. Применение тестов физической подготовленности. Физ воспринимали в спорт, школах заруб. стран. Физкультура и спорт: Москва, 1993. 12-14 с. 2010, 206 с.

53. Худолій О.М., Іващенко О.В. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія. Харків: ОВС, 2014. 320 с.

54. Шандрігось В.І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання. Тернопіль, 2001. 186 с.

55. Щербей М. Педагогічний контроль у фізичному вихованні школярів. *Молода спорт. наук. України. Зб. наук. статей аспір. в галузі фіз. кул. та спорту.* Львів, 2001. Т. 1. Вип. 5. С. 276-277.

56. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту фізичної культури в загальноосвітній школі. *Фізична культура в школі.* №1. 2003. с 26-27.

57. Шиян Б.М. Теорія и методика фізичного виховання школярів. Ч 1. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. 272 с.

58. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. 248 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перший етап дослідження

Таблиця 1

Зведені дані реєстрації показників рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку (12 років), експериментальна група

| ПІБ | Біг 60 м, сек ОЦІНКА А | Біг 1000м, сек ОЦІНКА | Човниковий біг,сек ОЦІНКА | Гнучкість, см ОЦІНКА | Стрибок у довжину з місця, см ОЦІНКА | Підтягування, раз ОЦІНКА |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|---|-----------------------------|
| ХЛОПЦІ | | | | | | |
| Махорін І. | 10,1-4 | 4,8-4 | 10,8-4 | 7-4 | 190-5 | 9-5 |
| Шендрк Д. | 10,5-4 | 4,6-4 | 11,3-4 | 8-4 | 170-4 | 8-5 |
| Блоцький Д. | 10,9-3 | 5-4 | 11,7-3 | 9-5 | 175-5 | 9-5 |
| Вареня Д. | 10,2-4 | 5-4 | 11,8-3 | 9-5 | 190-5 | 8-5 |
| Приходько О. | 9,9-4 | 4,8- | 11,3-4 | 5-3 | 168-4 | 8-5 |
| ДІВЧАТА | | | | | | |
| Нотич А. | 10,3-5 | 5,6-3 | 11,9-4 | 15-5 | 175-5 | 15-5 |
| Лопатюк О. | 10-5 | 5,4-3 | 11,7-4 | 18-5 | 150-4 | 17-5 |
| Кім В. | 10,3-5 | 5,4-3 | 11,6-3 | 17-5 | 160-5 | 20-5 |
| Житченко Л. | 10,5-4 | 5,5-3 | 11,8-3 | 15-5 | 160-5 | 19-5 |
| Кравченко Н. | 10,3-5 | 5,4-3 | 11,9-3 | 18-5 | 165-5 | 16-5 |

Таблиця 2

Зведені дані реєстрації показників рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку (12 років), контрольна група

| ПІБ | Біг 60 м, сек ОЦІНКА | Біг 1000 м, сек ОЦІНКА | Човниковий біг,сек ОЦІНКА | Гнучкість, см ОЦІНКА | Стрибок у довжину з місця, см ОЦІНКА | Підтягування, раз ОЦІНКА |
|-----------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|---|-----------------------------|
| Хлопці | | | | | | |
| Подвисоцький В. | 9,9-4 | 4,9-5 | 11-4 | 8-4 | 170-4 | 7-4 |
| Алексієнко М. | 10,2-4 | 4,9-5 | 10,8-5 | 6-3 | 175-5 | 9-5 |
| Сіліщук М. | 9,6-5 | 4,6-4 | 10,9-5 | 8-4 | 175-5 | 9-5 |
| Залевський М. | 9,6-5 | 5,0-4 | 11,6-3 | 7-4 | 180-5 | 9-5 |
| Богонос Е. | 9,9-4 | 4,9-5 | 11,8-3 | 5-3 | 160-4 | 10-5 |
| Дівчата | | | | | | |
| Марищук Н. | 9,9-5 | 5,6-3 | 11,3-5 | 15-5 | 160-5 | 16-5 |
| Пономарчук Ю. | 10-5 | 5,7-3 | 11,1-5 | 17-5 | 155-4 | 16-5 |
| Безуса Ю. | 10,1-5 | 5,7-3 | 12,1-3 | 15-5 | 145-4 | 15-5 |
| Нітчук І. | 10,3-5 | 5,8-3 | 11,4-5 | 15-5 | 160-5 | 18-5 |
| Тютюнник Я. | 10,9-4 | 5,7-3 | 12,4-3 | 16-5 | 155-4 | 19-5 |

Таблиця 3

Зведені дані реєстрації показників рухової підготовленості учнів старшого шкільного віку (16 років), експериментальна група

| ПІБ | Біг 60 м, сек ОЦІНКА | Біг 1500 м, сек ОЦІНКА | Човниковий біг, сек ОЦІНКА | Гнучкість, см ОЦІНКА | Стрибок у довжину з місця, см ОЦІНКА | Підтягування, раз ОЦІНКА |
|--------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|
| Хлопці | | | | | | |
| Будько А. | 9-2 | 7,2-3 | 9,6-4 | 7-4 | 206-3 | 13-5 |
| Бургуджи В. | 9-2 | 7,2-3 | 9,5-4 | 8-5 | 203-3 | 13-5 |
| Степанов В. | 8,5-4 | 6,5-4 | 9,5-4 | 5-3 | 215-5 | 11-4 |
| Супрун Є. | 8,9-3 | 7,3-3 | 9,8-3 | 11-5 | 209-3 | 12-5 |
| Шелухін Д. | 8,8-3 | 7,2-3 | 9,4-5 | 10-5 | 215-5 | 13-5 |
| Дівчата | | | | | | |
| Бабич М. | 10,7-2 | 8,3-2 | 11-3 | 10-3 | 170-4 | 17-4 |
| Сміцька Д. | 9,9-4 | 8,4-2 | 11,1-3 | 12-4 | 165-3 | 20-5 |
| Ярьоменко А. | 10-4 | 8,4-2 | 11,4-2 | 15-4 | 165-3 | 16-4 |
| Бруяка А. | 10,2-3 | 8,4-2 | 11,4-2 | 10-3 | 165-3 | 18-4 |
| Віннікова З. | 10,4-3 | 8,5-2 | 10,9-4 | 13-4 | 175-4 | 18-4 |

Таблиця 4

Зведені дані реєстрації показників рухової підготовленості учнів старшого шкільного віку (16 років), контрольна група

| ПІБ | Біг 60 м, сек ОЦІНКА | Біг 1500 м, сек ОЦІНКА | Човниковий біг, сек ОЦІНКА | Гнучкість, см ОЦІНКА | Стрибок у довжину з місця, см ОЦІНКА | Підтягування, раз ОЦІНКА |
|--------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|
| Хлопці | | | | | | |
| Берьозка А. | 8,5-5 | 6,9-4 | 9,9-3 | 5-3 | 195-2 | 9-3 |
| Бурлаков Л. | 8,6-4 | 7,2-3 | 9,5-4 | 11-5 | 205-3 | 10-4 |
| Дичок В. | 8,7-3 | 7,15-4 | 10,1-2 | 7-4 | 206-3 | 12-5 |
| Корнієнко Є. | 9,4-2 | 6,55-4 | 10,2-2 | 7-4 | 210-4 | 14-5 |
| Левченко А. | 8,5-5 | 7,3-2 | 9,4-5 | 4-2 | 200-2 | 13-5 |
| Дівчата | | | | | | |
| Бурда А. | 10,9-2 | 8,3-2 | 11,3-2 | 6-2 | 160-3 | 17-4 |
| Котик Є. | 10,7-2 | 8,3-2 | 11,6-2 | 9-3 | 150-2 | 15-4 |
| Сувертека Ю. | 10,03-4 | 8,3-2 | 11-3 | 18-5 | 170-4 | 20-5 |
| Пінчук Т. | 10,3-3 | 8,3-2 | 11-3 | 9-3 | 160-3 | 16-4 |
| Кашпер Д. | 10,7-2 | 8,2-3 | 10,9-4 | 7-3 | 180-5 | 20-5 |

2 етап дослідження

Таблиця 5

Зведені дані реєстрації показників рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку (12 років), експериментальна група

| ПІБ | Біг 60 м, сек ОЦІНКА | Біг 1000 м, сек ОЦІНКА | Човниковий біг, сек ОЦІНКА | Гнучкість, см ОЦІНКА | Стрибок у довжину з місця, см ОЦІНКА | Підтягування, раз ОЦІНКА |
|----------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|
| Хлопці | | | | | | |
| Подвисоцьки В. | 9,8-5 | 4,8-4 | 10,7-5 | 8-4 | 190-5 | 10-5 |
| Алексієнко М. | 10,1-4 | 4,8-4 | 11,1-4 | 9-4 | 175-4 | 9-5 |
| Сіліщук М. | 10,3-4 | 4,7-4 | 11,4-4 | 9-4 | 178-5 | 9-5 |
| Залевський М. | 9,8-5 | 4,7-4 | 11,4-4 | 9-4 | 190-5 | 10-5 |
| Богонос Е. | 9,7-5 | 4,6-4 | 11,1-4 | 9-4 | 170-5 | 9-5 |
| Дівчата | | | | | | |
| Марищук Н. | 10,1-5 | 5,2-4 | 11,7-4 | 17-5 | 175-5 | 17-5 |
| Пономарчук Ю. | 9,9-5 | 5,3-4 | 11,4-5 | 19-5 | 158-4 | 17-5 |
| Безуса Ю. | 10,2-5 | 5,2-4 | 11,5-5 | 17-5 | 165-5 | 20-5 |
| Нітчук І. | 10,3-5 | 5,1-5 | 11,8-4 | 15-5 | 160-5 | 19-5 |
| Тютюнник Я. | 10,1-5 | 5,3-4 | 11,9-4 | 18-5 | 165-5 | 18-5 |

Таблиця 6

Зведені дані реєстрації показників рухової підготовленості учнів середнього шкільного віку (12 років), контрольна група

| ПІБ | Біг 60 м, сек ОЦІНКА | Біг 1000 м, сек ОЦІНКА | Човниковий біг, сек ОЦІНКА | Гнучкість, см ОЦІНКА | Стрибок у довжину з місця, см ОЦІНКА | Підтягування, раз ОЦІНКА |
|--------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|
| Хлопці | | | | | | |
| Махорін І. | 9,8-5 | 5-4 | 11-4 | 8-4 | 170-4 | 9-5 |
| Шендрк Д. | 10-4 | 4,7-4 | 10,6-5 | 7-3 | 175-5 | 10-5 |
| Блоцький Д. | 9,4-5 | 4,7-4 | 10,7-5 | 8-4 | 175-5 | 9-5 |
| Вареня Д. | 9,6-5 | 5- | 11,4-4 | 7-3 | 180—5 | 8-5 |
| Приходько О. | 9,7-5 | 4,7-4 | 11,8-3 | 8-4 | 165-4 | 10-5 |
| Дівчата | | | | | | |
| Нотич А. | 9,6-5 | 5,5-3 | 11,3-5 | 16-5 | 162-5 | 16-5 |
| Лопатюк О. | 10-5 | 5,4-3 | 11,1-5 | 17-5 | 158-4 | 18-5 |
| Кім В. | 9,9-5 | 5,3-4 | 11,8-4 | 17-5 | 150-4 | 17-5 |
| Житченко Л. | 10,1-5 | 5,5-3 | 11,1-5 | 15-5 | 161-5 | 18-5 |
| Кравченко Н. | 10,7-4 | 5,3-4 | 12,1-3 | 16-5 | 155-4 | 19-5 |

Таблиця 7

**Зведені дані реєстрації показників рухової підготовленості учнів
старшого шкільного віку (16 років), експериментальна група**

| ПІБ | Біг 60 м, сек ОЦІНКА А | Біг 1500 м, сек ОЦІНКА | Човниковий біг, сек ОЦІНКА | Гнучкість, см ОЦІНКА | Стрибок у довжину з місця, см ОЦІНКА | Підтягування, раз ОЦІНКА |
|--------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|
| Хлопці | | | | | | |
| Будько А. | 8,8-3 | 6,5-4 | 9,2-5 | 9-5 | 210-4 | 13-5 |
| Бургуджи В. | 8,6-4 | 6,8-4 | 9-5 | 11-5 | 209-3 | 14-5 |
| Степанов В. | 8,5-5 | 6,9-3 | 9,3-5 | 10-5 | 225-5 | 12-4 |
| Супрун Є. | 8,4-5 | 6,5-4 | 9,6-4 | 11-5 | 215-4 | 13-5 |
| Шелухін Д. | 8,6-4 | 7,05-5 | 9,1-5 | 12-5 | 250-5 | 15-5 |
| Дівчата | | | | | | |
| Бабич М. | 10-4 | 8-4 | 11,1-3 | 15-5 | 175-4 | 19-5 |
| Сміцька Д. | 9,9-4 | 8,08-4 | 11-3 | 12-4 | 175-4 | 19-5 |
| Ярьоменко А. | 9,8-4 | 8,1-4 | 11-3 | 15-5 | 171-4 | 18-4 |
| Бруяка А. | 10-4 | 8,03-4 | 10,9-4 | 12-4 | 178-4 | 20-5 |
| Віннікова З. | 10-4 | 8,02-5 | 10,7-4 | 13-4 | 185-5 | 21-5 |

Таблиця 8.

**Зведені дані реєстрації показників рухової підготовленості учнів
старшого шкільного віку (16 років), контрольна група**

| ПІБ | Біг 60 м, сек ОЦІНКА А | Біг 1500 м, сек ОЦІНКА | Човниковий біг, сек ОЦІНКА | Гнучкість, см ОЦІНКА | Стрибок у довжину з місця, см ОЦІНКА | Підтягування, раз ОЦІНКА |
|--------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|
| хлопці | | | | | | |
| Берьозка А. | 8,2-5 | 6,55-4 | 9,6-4 | 6-3 | 205-3 | 11-5 |
| Бурлаков Л. | 8,6-4 | 6,6-4 | 9,3-5 | 10-5 | 205-3 | 11-5 |
| Дичок В. | 8,5-5 | 6,9-3 | 9,6-4 | 8-5 | 215-4 | 12-5 |
| Корнієнко Є. | 8,8-3 | 7-4 | 9,55-4 | 8-5 | 215-4 | 14-5 |
| Левченко А. | 8,5-5 | 6,5-4 | 9,2-5 | 7-4 | 220-5 | 14-5 |
| Дівчата | | | | | | |
| Бурда А. | 10,4-3 | 8-4 | 11-3 | 10-3 | 165-4 | 17-4 |
| Котик Є. | 10,45-3 | 8,05-4 | 11-3 | 12-4 | 170-4 | 17-4 |
| Сувертека Ю. | 10-4 | 8,1-4 | 10,8-4 | 13-5 | 165-4 | 20-5 |
| Пінчук Т. | 9,6-5 | 7,65-5 | 10,75-4 | 11-4 | 168-4 | 16-4 |
| Кашпер Д. | 10-4 | 8-4 | 10,6-5 | 12-4 | 180-5 | 20-5 |

Додаток Б

Біг на 60 метрів

Обладнання: секундоміри, що фіксують десяті частки секунд.

Опис проведення тестування: Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям. Біг на 60 метрів виконується з низького чи високого старту. Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо. Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення високого або низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування: є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Рівномірний біг 1000 метрів (12 років); 1500 метрів (16 років)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунд.

Біг на 1000 і 1500 метрів проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Опис проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Результат тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Човниковий біг 4×9 м – використовується для визначення спритності.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунд, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 кубики.

Опис проведення тестування. За командою «На старт!», учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результат тестування. Результатом тесту є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами - 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на

підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

При виконанні вправи стежать, щоб носки і п'ятки обстежуваного були разом, великі пальці ніг перебували на рівні переднього краю платформи, коліна не згиналися. Якщо учасник згинає коліна, спроба не зараховується.

Стрибок у довжину з місця

Обладнання : Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 3 метрів.

Проведення тесту. Тест призначений для визначення швидкісної сили. Стрибки у довжину з місця здійснюються на не слизькій рівній поверхні з лінією та мірною лінійкою. Виконується два стрибки, вимірюється краща спроба і її результат фіксується у сантиметрах.

Довжина стрибка вимірюється від лінії до точки заднього доторкання при приземленні. Стрибок здійснюється у такому порядку: обстежуваний стає переднім краєм взуття до лінії й готується до стрибка, потім підсідає, махає руками назад і різко, виносячи руки вперед та відштовхуючись ногами, стрибає якнайдалі вперед.

Результат. Довжина стрибка.

Підтягування на перекладині:

Обладнання: перекладина

Опис проведення тестування Перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі. Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Результат: зараховується кількість без помилкових підтягувань.

Загальні вказівки: спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації ВП; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд .