

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**ОСОБЛИВОСТІ РЕЙТИНГОВОГО ОЦІНЮВАННЯ ДОСЯГНЕНЬ
УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2курсу, групи 211
заочної форми навчання
спеціальності: 014.11 Середня освіта,
спеціалізації 014.11 Фізична культура
Пішук Ростислав Олегович
Керівник: доцентка, канд. пед. наук,
Глухова Г.Г.
Рецензент: професор кафедри теорії
спорту та фізичної культури
Волинського національного
університету імені Лесі Українки
Кандидат наук з фіз. вих. та спорту,
доктор біологічних наук,
Чорнозуб А.А.

Івано-Франківськ, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	7
1.1. Моніторинг якості освіти як одна з форм підвищення результатів навчання здобувачів освіти.....	7
1.2. Поняття та зміст рейтингової системи оцінювання. Критерії оцінювання навчальних досягнень.....	14
1.3. Мета та види контролю у фізичному вихованні.....	21
1.4. Система визначення і оцінки фізичного стану дітей, підлітків і молоді у процесі фізичного виховання.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	37
2.1. Організація емпіричного дослідження: етапи, вибірка, методики.....	37
2.2. Вивчення мотиваційної діяльності учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури.....	39
2.3. Стимулююча функція рейтингового контролю на уроках фізичного виховання в ЗОШ I-III ступенів.....	42
2.4. Вимірювання і визначення рухової активності та фізичної підготовки учнів загальноосвітнього навчального закладу.....	47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	52
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання є органічною складовою системи виховання дітей, підлітків, юнаків, яка сприяє формуванню всебічно духовно і фізично розвиненої особистості та забезпечує безпеку її життєдіяльності.

Досягнення мети та реалізація завдань здійснюється через систему фізичного виховання. У процесі його функціонування формуються дві взаємопов'язані системи заходів, спрямованих на вирішення завдань фізичного виховання: система фізичних вправ і методика їх застосування, тобто педагогічний процес, спрямований на зміни в бажаному напрямку фізичних можливостей людини. і система організаційних заходів, що визначають і регулюють розвиток фізичного виховання в країні, суспільстві. Ця залежність дає можливість об'єднати їх у загальну структуру системи фізичного виховання, оскільки досягнення мети фізичного виховання стосовно однієї людини чи групи людей (школярів, студентів) визначається соціально-економічними умовами суспільства, програмно-нормативні та організаційні основи побудови обов'язкового процесу фізичного виховання в навчальному закладі.

Фізичне виховання дітей, підлітків, юнаків відбувається в специфічному середовищі, чинниками якого є як соціально-економічні, так і екологічні умови. Через це фізичний стан дітей можна розглядати, з одного боку, як результат впливу цих факторів, а з іншого – як результат протидії негативним умовам, сформованим цілеспрямованим впливом фізичного виховання.

На жаль, існуюча в Україні система фізичного виховання не досягає поставленої мети – оздоровлення населення. Свідченням цього є епідемія хронічних неінфекційних захворювань. Результати аналізу стану здоров'я школярів дають підстави зробити висновок, що сучасна школа сприяє виникненню захворювань у дітей. Цей висновок ґрунтується на тому, що за період навчання в школі кількість хворих з першого по одинадцятий клас

зростає в 2-3 рази, досягаючи 80-90%. Серед причин, що перешкоджають досягненню мети, можна виділити такі чинники: порушення функціональної взаємодії соціально-педагогічної підсистем; відсутність модельно-цільових характеристик фізичного стану різних вікових груп населення, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я; консервативність системи педагогічного контролю, яка не враховує прогрес у досягненні фізичної підготовленості; застарілі підходи до забезпечення навчальної діяльності в процесі фізичного виховання. Якщо певні закономірності управління системою фізичного виховання не реалізуються через недостатнє ресурсне забезпечення (3-й урок фізичного виховання, недостатня рухова активність, відсутність державного фінансування позакласної роботи), то такі положення, як цільова характеристика фізичного виховання фізична підготовленість школярів та студентської молоді потребує наукової розробки.

Обов'язкові нормативи фізичної підготовленості базуються на об'єктивних даних, які показують, що ті студенти, які виконали задані нормативи фізичної підготовленості, мають вищий рівень здоров'я та вищий рівень опірності організму, ніж ті, хто їх не виконали. що практично жоден норматив фізичної підготовленості в існуючих в нашій країні системах тестування не є виправданим, хоча взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і станом здоров'я дитячого контингенту та студентської молоді існує.

Саме тому, надзвичайна актуальність і недостатня розробленість даної проблеми у сучасній науці зумовила вибір нашої теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота є складовою науково-дослідної теми факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (державний реєстраційний № 0118U100260).

Метою роботи є особливості розроблення рейтингового оцінювання досягнення учнів загальноосвітнього навчального закладу з фізичної культури.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Дослідити теоретико-методичні засади рейтингової системи оцінювання у фізичному вихованні учнів загальноосвітнього навчального закладу, визначити мету та види контролю у фізичному вихованні;

2. Проведення емпіричного дослідження досягнень учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури;

3. Дослідження, оцінка, вимірювання і визначення рухової активності та фізичної підготовки учнів загальноосвітнього навчального закладу;

4. Надати психологічні рекомендації щодо формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою та підвищення рівня їх рухової активності.

Об'єктом дослідження є рейтингове оцінювання досягнення учнів.

Предметом дослідження є особливості розроблення рейтингового оцінювання досягнення учнів загальноосвітнього навчального закладу з фізичної культури.

Методом дослідження є описово-аналітичний метод, що полягає у зібранні та упорядкуванні матеріалу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у створенні нормативної бази контролю та корекції навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітніх класах загальноосвітніх навчальних закладів; у розробці методики оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів у процесі занять футболом.

Практичні результати дослідження можуть бути реалізовані в лекційному курсі з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивно-рухових ігор».

Критерії оцінювання діяльності керівників та безпосередніх учасників навчально-виховного процесу набули подальшого розвитку шляхом їх модернізації та адаптації до умов конкретного навчального закладу.

Апробація роботи та публікації. За матеріалами магістерського дослідження підготовлено та подано статтю до друку у збірнику матеріалів XIV Міжнародної наукової конференції пам'яті Лапутіна Анатолія Миколайовича «Актуальні прблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту», м. Чернігів, 2022.

Структура та обсяг. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, загальним обсягом 76 сторінок, додатків, таблиць, списку використаних джерел з 49 одиниць. Основний текст викладено на 61 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

1.1. Моніторинг якості освіти як одна з форм підвищення результатів навчання здобувачів освіти

У сучасному розумінні моніторинг досить часто виконує роль діагностики. Однак слід уточнити, що діагностика не займала провідного місця в практиці навчання. Досить часто такі проблемні аспекти шкільного життя, як міжособистісні стосунки, особистісний розвиток учнів, рівень навчальної мотивації та рівень зацікавленості, згуртованість колективу, вирішуються емпіричним шляхом, без урахування наукових підходів. Тому існує розбіжність між реально існуючою практикою та вимогами суспільства до якості освіти, у тому числі й шкільної [49].

Здійснення педагогічного моніторингу дозволить психологізувати педагогічну діяльність учителя, навчально-виховний процес, що підвищить професійний рівень педагогічних колективів, підвищить якість шкільної освіти.

Моніторинг в освіті – це спеціальна система збирання, обробки, зберігання та розповсюдження інформації про стан освіти, прогнозування на основі об'єктивних даних динаміки та основних тенденцій її розвитку та розробки науково обґрунтованих рекомендації щодо прийняття управлінських рішень щодо підвищення ефективності функціонування освітньої галузі. Моніторинг освітньої діяльності – цілеспрямований, спеціально організований постійний моніторинг змін основних показників освітньої діяльності суб'єкта(ів) освіти з метою своєчасного прийняття відповідних рішень щодо коригування навчального процесу та створення належних умов для нього на основі аналізу зібраної інформації та педагогічного прогнозу [4].

Педагогічний моніторинг – це форма організації збору, зберігання, обробки та розповсюдження інформації про діяльність педагогічної системи, яка забезпечує постійне спостереження за її станом і прогнозування її розвитку.

Основними напрямками освітнього моніторингу визначено: моніторинг якості освіти; моніторинг рівня соціалізації особистості; моніторинг інтересів учнів; моніторинг освітніх потреб студентів та місцевого суспільства; моніторинг рівня професіоналізму педагогічних працівників; моніторинг стану здоров'я учнів. Для ефективності моніторингу висувається ряд вимог. Це: об'єктивність оцінювання, валідність, достовірність, системність та гуманістична спрямованість [17].

Завдання педагогічного моніторингу визначаються функціями, які він виконує. Тому всі моніторингові функції підпорядковані загальній меті (підвищення ефективності діяльності навчальних закладів) і спрямовані на забезпечення наукового підходу в організації навчально-виховного процесу. До цих функцій належать: інформаційна – створює достовірний масив інформації про якість освіти; діагностична – фіксує реальний стан якості освіти; прогностична – розкриває стратегію і тактику розвитку освіти в навчальних закладах; управлінська – впливає на мету, зміст і методи управлінської діяльності; педагогічна – будує цілісність процесу навчання, виховання та розвитку учнів; адаптивний – мінімізує негативні наслідки поточної ситуації, що дає змогу створити середовище для розвитку людини.

Тому моніторинг базується на чітких показниках для вимірювання та порівняння. Основою для цього є дотримання певного еталону: стандарту, норми, вимоги тощо [40].

Якісна освіта сьогодні розглядається міжнародною спільнотою як одна з необхідних умов успішного розвитку країни. Зокрема, ЮНЕСКО наголошує на питанні якісної освіти щодо набуття молоддю життєвих навичок для успішного входження в сучасне суспільство з метою досягти

соціальної злагоди. Європейський Союз розглядає якісну освіту насамперед як інструмент економічного зростання на шляху до побудови більш компетентної та динамічної спільноти.

Україна також приділяє велику увагу проблемі якості освіти, проголошуючи її національним пріоритетом і передумовою національної безпеки держави, дотримання міжнародних норм і вимог законодавства України щодо реалізації права громадян на освіту [2]. Тому питання створення власної системи моніторингу якості освіти є необхідною умовою існування сучасної школи.

Якість освіти є інтегральною характеристикою системи освіти, яка відображає ступінь відповідності реальних освітніх процесів нормативним вимогам, соціальним та особистісним очікуванням. Оцінювання якості освіти вимагає встановлення ступеня (рівня) відповідності результатів навчання учнів, освітніх програм, умов навчального процесу загальноприйнятим стандартам і вимогам, зафіксованим у нормативних документах.

Моніторинг якості загальної середньої освіти – це спеціальна система збору інформації про стан освіти, прогнозування на основі об'єктивних даних динаміки та основних тенденцій її розвитку, розробки науково обґрунтованих рекомендацій для прийняття управлінських рішень щодо підвищення якості освіти та функціонування освітньої галузі [3].

Моніторинг – це інформаційна система, яка постійно поповнюється за рахунок циклічного (безперервного) відстеження. Це збір і поширення інформації про стан освітньої системи. Зворотний зв'язок, огляд та оцінка стану об'єкта та прийняття оперативного управлінського рішення [29].

Для створення власної системи в колегії ми визначили напрями моніторингу: моніторинг управлінської діяльності; моніторинг професійної майстерності; моніторинг виховної роботи; моніторинг якості освіти; медико-психологічні дослідження розвитку особистості. Розглядаючи якість освіти на рівні нашого навчального закладу, нами було

визначено такі показники аналізу: підготовка випускників; якість змісту освіти; склад і характеристика кадрового потенціалу; матеріально-технічна база; показники здоров'я тощо. У шкільній практиці ми найчастіше використовуємо такі види моніторингу, як педагогічний, психологічний, соціологічний, медичний. Основними завданнями освітнього моніторингу є: вивчення зв'язку успішності учнів із соціальними умовами їх життя; оцінка кадрового, навчально-методичного, матеріально-технічного, лабораторного оснащення закладу; оцінка впливу на навчальний процес державних стандартів, освітніх програм, методичного та технічного оснащення.

Досвід показує, що функціональними завданнями моніторингу є не тільки визначення якості навчально-виховного процесу, а саме якості знань, умінь і навичок учнів, оволодіння творчими здібностями у вихованні учнів, розвитку особистості, а й корекція навчально-виховної роботи, яка ґрунтується на визначенні шляхів удосконалення діяльності навчального закладу, класу, окремого учня чи навчально-виховного процесу в цілому.

З точки зору накопичення інформації моніторинг розрізняють: інформаційний – полягає у зборі, накопиченні, систематизації, поширенні інформації; управлінська – передбачає збір та узагальнення інформації за певними показниками для дослідження конкретної освітньої проблеми та розробки відповідних рекомендацій щодо формування стратегії і тактики управління чи прийняття управлінських рішень.

За рівнями реалізації моніторинг поділяємо на міжшкільний, внутрішньошкільний, внутрішньокласний [47].

Моніторингові дослідження проводяться в наступні етапи:

І етап (діагностичний): порівняння результатів діагностичної роботи з підсумковими за попередній рік навчання; оцінка залишкового рівня знань з предмету та об'єктивності проведення діагностичної роботи та оцінювання; проведення елементного аналізу діагностичної роботи;

розробка корекційних заходів на семестр. Результати моніторингу: коригування планів роботи СФС; корекція, вдосконалення календарів роботи вчителів; аналіз на засіданнях предметних секцій.

II етап (фронтвий): узагальнення та інтерпретація отриманих результатів; визначення динаміки рівня навчальних досягнень учнів за результатами проміжної контрольної-діагностичної роботи; оцінка ефективності корекційної роботи з предмета вчителями, методичними зрізами; планування корекційних заходів і завдань для самоосвітньої діяльності кожного учня з метою виявлення динаміки індивідуальних досягнень учня. Результати моніторингу: прийняття управлінських рішень щодо покращення стану викладання предметів;

III етап (підсумковий): загальні підсумки ефективності навчання з предметів; порівняльний аналіз отриманих результатів з показниками стартового та прикордонного моніторингу; оцінка ефективності викладання предметів на засіданнях предметних секцій.

Результати моніторингу: результати первинного моніторингу є основою для написання аналітичних звітів, розробки методичних рекомендацій та прийняття управлінських рішень з метою покращення стану викладання предмету [31].

Циклограма моніторингової діяльності така: діагностика – створення умов – процес – результат.

Створення умов: визначення напрямків, форм, методів, методів роботи; планування діяльності; методичне забезпечення; створення матеріально-технічної бази; мотивація; узагальнення результатів моніторингових досліджень.

Процес: визначення ключових питань дослідження; планування дослідження; методичне забезпечення дослідження; обробка результатів дослідження; розроблення програми корекції результатів моніторингових досліджень.

Результат: розробка аналітичних документів; прийняття управлінського рішення на основі аналізу результатів; організація методичного забезпечення за результатами моніторингових досліджень; оцінка ефективності методичного забезпечення з прийняттям відповідного управлінського рішення.

Аналіз результатів діагностики за напрямками: визначення рівня сформованості ключових компетентностей учнів з урахуванням вікових особливостей та вимог державного стандарту; визначення основних критеріїв (індикаторів), за якими здійснюватиметься моніторинг рівня розвитку ключових компетентностей; визначення провідних напрямків діяльності вчителя, щодо усунення типових помилок у навчальній діяльності учня; визначення необхідних елементів позашкільного виховного простору, можливості якого можна використати для реалізації вимог державного стандарту [39].

Моніторинг дає змогу спостерігати динаміку підвищення чи зниження якості знань учнів усієї школи практично з усіх предметів, порівнювати результати семестрових, тематичних і контрольних, що створює позитивне поле для об'єктивності в оцінці вчителів і батьків.

Вивчення рейтингу учня має як позитивні, так і негативні сторони, але тут намагаємося виходити з позитивної мотивації: ви цього вже досягли, а далі потрібно намагатися підніматися по траєкторії вище. Жвавий інтерес та інтерес викликає використання цих показників у графіках і таблицях на батьківських зборах. Батьки, отримавши вичерпну інформацію про навчальні досягнення учнів класу, зіставляючи, зіставляючи, порівнюючи, оцінюючи можливості своєї дитини і поспішаючи проконсультуватися з учителями, починають краще розуміти навчальну діяльність дитини, що є великим мотив систематичного вивчення уроків, творчої роботи, досягнення вищого рівня з різних причин, у тому числі, зокрема, бажання показати значно вищий рейтинг на наступних батьківських зборах.

Проводиться аналіз спостережень за рівнем знань учнів, а також досліджуємо фактори, що впливають на якість знань: відвідування учнями школи; відвідування факультативних, додаткових занять; відвідування позакласних заходів; участь у шкільних позакласних заходах, що розвивають інтелектуальні здібності; соціально-громадська діяльність; читацька діяльність; участь у спортивних гуртках і секціях; стан здоров'я; відвідування батьківських зборів тощо.

Результат: виявлення труднощів у навчальній діяльності, прогалин у знаннях і вміннях; розробка корекційних карт для кожного класу в залежності від рівня підготовки з даної теми; самоконтроль діяльності вчителя; налагодження двосторонньої комунікації «вчитель-учень». За результатами моніторингу якості знань адміністрація школи визначає: реальний стан навчально-виховного процесу за основними показниками та динаміку його змін протягом досліджуваного періоду; проблемні питання в роботі педагогічних працівників; рівень знань учнів, вплив шкідливих факторів; які управлінські рішення необхідні для підвищення якості освітнього процесу; організація корекційної роботи [28].

Після цього проводяться педагогічні корекційні заходи. Індивідуальна корекційна програма: враховує проблеми учня у засвоєнні навчального матеріалу з даної теми, рівень сформованості спеціальних і загальнонавчальних умінь і навичок; планувати реальні перспективи підвищення рівня своїх навчальних досягнень у результаті корекції; визначити часові рамки корекції з даної теми; визначати види і форми роботи, послідовність їх виконання; планувати та проводити повторне оцінювання; скласти з учнем план засвоєння наступної теми.

Тому проведення освітнього моніторингу стимулює позитивні перетворення та мотивує учасників освітнього процесу до якісних змін. В результаті налагоджується та координується діяльність усіх учасників процесу; удосконалення всіх планів школи щодо організації та здійснення навчально-виховного процесу з метою підвищення його якості; подальше

вдосконалення, самовдосконалення, підвищення рівня самоорганізації учасників навчально-виховного процесу; покращення взаємовпливу та взаєморозуміння на рівнях: батьки – учень – учитель – адміністрація; динамічний розвиток мотивації учасників НВП до підвищення якості знань тощо [14].

Таким чином, моніторинг в освіті є сучасним механізмом управління якістю освіти. З його допомогою можна контролювати та своєчасно коригувати будь-який процес у навчанні. Але при цьому слід пам'ятати, що мотивувати до свідомих дій, спрямованих на позитивну динаміку якісного зростання, може лише той студент, який чітко уявляє собі мету навчання. Це є необхідною умовою для забезпечення якісного рівня навчальних досягнень учнів.

1.2. Поняття та зміст рейтингової системи оцінювання. Критерії оцінювання навчальних досягнень

Поступове вдосконалення загальної середньої освіти спрямоване на переорієнтацію процесу навчання на розвиток особистості учня, навчання його самостійного оволодіння новими знаннями, формування функціональної, мотиваційної та соціальної компетентностей.

У цьому контексті змінюються й підходи до оцінювання результатів навчальних досягнень школярів як складової навчально-виховного процесу. Оцінювання має ґрунтуватися на позитивному принципі, що передусім передбачає врахування рівня досягнень учня, а не ступеня його невдач [45].

Визначення рівня навчальних досягнень учнів набуває особливого значення з огляду на те, що навчальна діяльність у кінцевому підсумку має не лише дати людині суму знань, умінь і навичок, а сформувати її компетентність як загальну здатність, що ґрунтується на знаннях, досвіді, цінностях, здібностях, набутих через навчання. Поняття компетентності не зводиться лише до знань і навичок, а належить до сфери комплексних

умінь і якостей особистості. Компетентнісний підхід до навчання передбачає вміння на основі знань вирішувати проблеми, що виникають у різних життєвих ситуаціях.

Міжнародне співтовариство вважає компетентнісний підхід ефективним інструментом підвищення якості освіти. Так, у доповіді Міжнародної комісії ЮНЕСКО з освіти для XXI століття (1996 р.) було сформульовано чотири принципи, на яких має базуватися освіта: вчитися жити разом, вчитися здобувати знання, вчитися працювати, вчитися жити. Ці принципи, по суті, є глобальними компетенціями. Рада Європи, проводячи міжнародні дослідження, поглиблюючи та розвиваючи концепцію компетенцій, пропонує власний перелік ключових компетенцій, якими повинні володіти молоді європейці: політичні та соціальні компетенції; компетентності, пов'язані з життям у мультикультурному суспільстві; компетенції, пов'язані з навичками усного та письмового спілкування, компетенції, пов'язані з розвитком інформаційного суспільства; здатність вчитися протягом життя. Пізніше вони були об'єднані в три основні напрямки: соціальні, пов'язані з соціальною діяльністю особистості, життям суспільства; мотиваційні, пов'язані з інтересами, індивідуальним вибором особистості; функціональні, пов'язані зі сферою знань, уміння оперувати науковими знаннями та фактичним матеріалом [5].

На основі міжнародних та національних досліджень українські вчені виділили п'ять наскрізних ключових компетентностей (табл. 1.1).

Найбільш універсальними і ключовими є компетенції, яких вимагає сучасне життя. Вони конкретизуються на рівні освітніх галузей і предметів для кожного рівня освіти. Перелік ключових компетентностей визначено на основі цілей загальної середньої освіти та основних видів діяльності учнів, що сприяють оволодінню соціальним досвідом, життєвими навичками та практичною діяльністю в суспільстві. Їх формування здійснюється в рамках кожного навчального предмета.

Таблиця 1.1

П'ять ключових компетентностей навчальних досягнень

Рівні навчальних досягнень	Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів
I. Початковий	1	Учень (учениця) може розрізняти об'єкти вивчення
	2	Учень (учениця) відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення
	3	Учень (учениця) відтворює частину навчального матеріалу; з допомогою вчителя виконує елементарні завдання
II. Середній	4	Учень (учениця) з допомогою вчителя відтворює основний навчальний матеріал, може повторити за зразком певну операцію, дію
	5	Учень (учениця) відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками й неточностями дати визначення понять, сформулювати правило
	6	Учень (учениця) виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його(її) правильна, але недостатньо осмислена. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.
III. Достатній	7	Учень (учениця) правильно відтворює навчальний матеріал, знає основоположні теорії і факти, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролює власні навчальні дії
	8	Знання учня (учениці) є достатніми, він (вона) застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагається аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його (її) логічна, хоч і має неточності
	9	Учень (учениця) добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в стандартних ситуаціях, уміє аналізувати й систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією
IV. Високий	10	Учень (учениця) має міцні знання, здатний (а) використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки, узагальнення, аргументувати їх
	11	Учень (учениця) на високому рівні володіє узагальненими знаннями в обсязі та в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми
	12	Учень (учениця) має системні глибокі знання в обсязі та в

	межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення
--	--

Компетентність як інтегрований результат навчальної діяльності учнів формується насамперед на основі засвоєння змісту загальної середньої освіти. Оцінка покликана виявити рівень такого володіння.

Оцінювання – це процес встановлення рівня навчальних досягнень учня щодо засвоєння змісту предмета, умінь і навичок відповідно до вимог навчальних програм.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів є знання, уміння та навички, досвід творчої діяльності учнів, досвід емоційно-ціннісного ставлення до навколишньої дійсності [33].

Основними функціями оцінювання навчальних досягнень учнів є:

- контролюючий, який передбачає визначення рівня навчальних досягнень окремого учня, виявлення рівня готовності до вивчення нового матеріалу, що дає змогу вчителю відповідно планувати та викладати навчальний матеріал;

- навчальна, яка веде до такої організації оцінювання навчальних досягнень учнів, коли здійснення оцінювання сприяє повторенню, вивченню, уточненню та поглибленню знань, їх систематизації, удосконаленню умінь і навичок;

- діагностико-корекційний, який передбачає з'ясування причин труднощів, що виникають в учня під час навчального процесу, виявлення прогалин у знаннях і вміннях і внесення корекцій, спрямованих на усунення цих прогалин у діяльності учня та вчителя;

- стимулююче – спонукальний, який визначає організацію оцінювання навчальних досягнень учнів, коли здійснення оцінювання стимулює бажання покращувати свої результати, розвиває відповідальність, сприяє конкурентоспроможності учнів, формує позитивні мотиви навчання;

- виховання, яке полягає у формуванні вміння відповідально і зосереджено працювати, застосовувати прийоми контролю і самоконтролю, сприяє розвитку працьовитості, активності, інших позитивних якостей особистості [22].

При оцінюванні навчальних досягнень учнів слід враховувати: характеристика відповіді студента: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність; якість знань: змістовність, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність; ступінь сформованості загальноосвітніх і предметних умінь і навичок; рівень володіння розумовими операціями: уміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, класифікувати, узагальнювати, робити висновки тощо; досвід творчої діяльності; незалежність оціночних суджень.

Ці методичні рекомендації покладено в основу чотирьох рівнів навчальних досягнень учнів: початкового, середнього, достатнього, високого.

У загальнодидактичному плані рівні визначаються такими ознаками:

Перший рівень – початковий. Відповідь студента уривчаста, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення.

Другий рівень – середній. Учень відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними навичками навчальної діяльності.

Достатньо третього рівня. Учень знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в типових ситуаціях, володіє розумовими операціями, вміє робити висновки, виправляти помилки. Відповідь учнів правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.

Четвертий рівень – високий. знання учня глибокі, міцні, системні; учень вміє застосовувати їх для виконання творчих завдань, його навчальна діяльність характеризується вмінням самостійно оцінювати різні

ситуації, явища, факти, виявляти та відстоювати особисту позицію. Водночас визначення високого рівня навчальних досягнень, зокрема оцінка 12 балів, передбачає знання та вміння в межах навчальної програми та не передбачає участі школярів в олімпіадах, творчих конкурсах тощо [37].

Кожен наступний рівень вимог включає в себе вимоги попереднього, а також додає нові характеристики.

Критерії оцінювання навчальних досягнень реалізовано в нормах оцінювання, які встановлюють чіткий зв'язок між вимогами до знань, умінь і навичок, що оцінюються, та показником оцінювання в балах [34].

Видами оцінювання навчальних досягнень учнів є поточне, тематичне, семестрове, річне оцінювання та державна підсумкова атестація.

Поточне оцінювання здійснюється в процесі поурочного вивчення теми. Його основними завданнями є: встановлення й оцінювання рівнів розуміння й первинного засвоєння окремих елементів змісту предмета, встановлення зв'язків між ними та засвоєним змістом попередніх тем, закріплення знань, умінь і навичок.

Формами поточного оцінювання є індивідуальне та фронтальне опитування; працювати з діаграмами, графіками, схемами; ескізи біологічних об'єктів; працювати з контурними картами; виконання учнями різних видів письмових робіт; взаємоконтроль учнів у парах і групах; самоконтроль тощо.

Інформація, отримана на основі поточного контролю, є основною для коригування роботи вчителя на уроці.

Тематичне оцінювання навчальних досягнень учнів забезпечує: усунення безсистемного оцінювання; підвищення об'єктивності оцінювання знань, умінь і навичок; індивідуальний та диференційований підхід до організації навчання; систематизація та узагальнення

навчального матеріалу; концентрація уваги учнів на найсуттєвішому в системі знань з кожного предмета.

Школа потребує більш гнучкої, багатогранної системи оцінювання, яка на основі диференційованого навчання має враховувати не лише навчальні досягнення, а й творчі, проектно-дослідницькі, суспільно значущі результати. Ефективною у ліцеї є рейтингова система оцінювання, що сприяє формуванню ключових компетентностей та створює можливості для: визначення рівня підготовленості учнів на кожному етапі навчального процесу; отримання об'єктивних показників щодо засвоєння знань і сформованості вмінь і навичок учнів не лише протягом навчального року, а й за весь період навчання у вищій школі; градації важливості балів, які студенти отримують за виконання різних видів робіт; підвищення навчальної мотивації та відповідальності; підвищення об'єктивності оцінювання.

Реалізація рейтингу досягнень передбачає побудову учнем індивідуальної освітньої програми, яка дозволить вчителям і батькам учнів аналізувати їх навчальні успіхи та його досягнення, виявляти помилки, а також регламентувати форми і види навчання. діяльності [42].

З метою оцінювання індивідуальних досягнень учнів та визначення рівня готовності до продовження навчання за певним профілем у 9 класі основної школи може бути використана форма оцінювання портфоліо.

Головна мета портфоліо – «показати все, на що ти здатний». Педагогічна філософія портфоліо передбачає зміщення акценту з того, що учень (учениця) не знає і не вміє, на те, що він знає і вміє з певної теми, розділу, предмета; інтеграція кількісних і якісних оцінок; підвищення ролі самооцінки [30].

Отже, рейтинг – це термін, що означає суб'єктивну оцінку явища за заданою шкалою. Рейтингова система передбачає визначення рівня засвоєння учнями змісту навчального матеріалу, загального курсу, сформованості вмінь і навичок.

Вимоги до оцінювання навчальних досягнень учнів ЗОШ, розроблено відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392 «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти», та наказу Мінмолодьспорту від 13.04.2011 № 329 «Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти», зареєстрованого в Мін'юсті за № 566/ 19304 від 11.05.2011 [1].

Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється за 12-бальною шкалою. Зміст оціночних вимог полягає у виявленні, вимірюванні та оцінюванні структурованих у навчальних програмах навчальних досягнень учнів за предметами.

Оцінювання здійснюється в процесі щоденного вивчення результатів навчальної роботи учнів, а також за результатами перевірки навчальних досягнень учнів: усне та письмове.

Навчальний заклад може застосовувати інші системи оцінювання навчальних досягнень учнів за погодженням з місцевим органом управління освітою. При цьому оцінки за семестр, рік, результати державної підсумкової атестації перераховуються в бали відповідно до цих критеріїв.

1.3. Мета та види контролю у фізичному вихованні

Основним джерелом інформації про об'єкт управління є контроль його стану після виконання команд управління (канал зворотного зв'язку).

Основною метою контролю у фізичному вихованні є виявлення адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам. У разі виявлення невідповідності слід вжити заходів для виправлення управлінських впливів. Це дає змогу розглядати процес фізичного виховання як керовану систему, в якій логічно можна виділити декілька видів контролю: попередній, оперативний, поточний.

Контроль з боку вчителя, тренера, педагога, який здійснюється відповідно до його професійних функцій, називається педагогічним.

Контроль людиною стану свого організму як під час фізичних вправ, так і в різні періоди відновлення називається самоконтролем [48].

Завдання попереднього педагогічного контролю – виявити вихідний рівень можливостей і готовності особистості до занять фізичними вправами. Отримані дані дають можливість: організувати відносно однорідні групи за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами; підбирати, розробляти, конкретизувати програми фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Перед початком занять з новим контингентом у дошкільних закладах, школах, вищих навчальних закладах, секціях, групах здоров'я необхідно провести медичний огляд, за результатами якого лікар надає допуск до занять, а також спеціальний педагогічний огляд, завдання якого: визначити особливості індивідуального фізичного розвитку – його темпи, біологічний вік – у дітей та морфологічний статус (довжина, маса тіла, обхват) – у дорослих; руховий досвід і обсяг пов'язаних з ними рухових умінь, умінь, знань; фізична підготовленість; мотивація та інтерес до майбутніх занять.

Для визначення кожного з перерахованих показників можна використовувати різні методи, що дозволить збільшити обсяг інформації як про фізичну підготовленість людини, так і про її морфофункціональний стан. Через це необхідно розділити науково-дослідні та практичні завдання в галузі фізичного виховання. Дослідження дають змогу звузити коло параметрів для вимірювання та вибрати найбільш інформативні з них для практичного використання.

Оперативний контроль передбачає оцінку реакції організму на фізичне навантаження під час і після занять, а також рухливу роботу, прийняття рішень під час занять, корекцію завдань.

Під час оперативного контролю визначають: поведінкову реакцію осіб на команди керівництва вчителя. Шляхом спостережень та опитувань вчитель отримує інформацію про інтерес до занять чи конкретного завдання, розуміння завдань чи бажання їх виконати; правильність виконання завдань, що визначає подальші дії вчителя – схвалення, осуд і пошук заохочень, корекція завдань; техніка виконання завдання. Методом візуального спостереження, а також відеозапису можлива оцінка та реєстрація технічних характеристик вправ з подальшим їх аналізом та виправленням помилок; адекватність обраної програми поставленим завданням занять; відповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму осіб, які займаються; інтенсивність виконання навантаження [16].

Для оцінки адекватності та інтенсивності фізичного навантаження використовують суб'єктивні, об'єктивні та візуальні критерії.

До суб'єктивних критеріїв належать суб'єктивні відчуття, що виникають в організмі під час виконання фізичних вправ. Об'єктивні критерії – це значення показників різних систем організму, які вимірюються за допомогою приладів. Візуальними критеріями є ознаки, що сприймаються неозброєним оком.

На основі динаміки суб'єктивних, об'єктивних та візуальних критеріїв розроблено оцінку та практичні рекомендації щодо моніторингу їх адекватності та інтенсивності.

Педагогічний контроль повинен враховувати зміни зовнішнього середовища, зміни температури повітря, напрямку вітру, дощу, снігу, які викликають необхідність внесення оперативних корекцій у зміст занять, розподіл засобів, методів тощо.

Узагальнений облік і аналіз даних оперативного контролю пов'язаний з необхідністю їх реєстрації (заповнення журналів, щоденників, самоконтролю, облікових форм з графіком динаміки показників). Ці процедури можуть бути полегшені впровадженням комп'ютеризованих

засобів обробки інформації. Ведення обліку результатів оперативного контролю занять викликано необхідністю проведення його аналізу, на підставі якого приймаються рішення щодо змісту наступного заняття та системи занять у цілому.

Докази, які підлягають фіксуванню, повинні містити таку інформацію: висновок про виконання завдань, поставлених на заняттях у цілому та диференційовано для кожного завдання; про виконані вправи, їх кількість, час, витрачений на них, функціональні зміни (реакція ЧСС); висновок про достатню чи недостатню кількість інтервалів відпочинку між вправами та заняттями; висновок про недоліки в методиці побудови та організації занять.

Метою поточного педагогічного контролю є оцінка ефективності занять фізичною культурою або конкретних оздоровчих програм. У науковій літературі його поділяють на циклічний і етапний. Метою циклічного контролю є цілісна та цілісна оцінка системи занять у підсумковому циклі керованого процесу, порівняння запланованого та реалізованого в циклі, отримання необхідної інформації для планування подальших дій. Такий контроль проводять через 2, 4, 6 місяців і більше. Ефективність оцінюється за об'єктивними та суб'єктивними показниками, які вивчалися під час попереднього контролю. Порівнюючи результати повторних досліджень з вихідними даними, роблять висновки про спрямованість адаптаційних змін у функціональних системах і в діяльності всього організму під впливом складених програм тренувань.

Операції поточного контролю включають: аналіз даних оперативного контролю, які накопичилися протягом тренувального циклу і відображають параметри керованого процесу; перевірка показників, що свідчать про стан осіб, які займалися, рівень їх підготовки після проходження певного циклу занять; порівняння отриманих даних з результатами попереднього контролю на початку занять або тестування наприкінці попереднього циклу, визначення динаміки результатів;

висновки про ефективність програми навчання протягом циклу; прийняття рішень про корекцію програм у новому циклі занять. Оцінку сукупних змін у стані осіб, що займаються, віддалених змін у рівні їх підготовки та фізичної підготовки можна проводити за абсолютними та відносними показниками. показники [12].

При проведенні випробувань у системі поточного контролю необхідно дотримуватись метрологічних вимог, які передбачають стандартизацію вимірювань і умов випробувань, наявність уніфікованих шкал оцінювання.

Контроль абсолютних показників передбачає вимірювання результатів тесту в натуральних величинах, порівняння з оціночними шкалами, поділеними на функціональні класи, рівні якості (низький, середній, високий), встановлення рівня фізичної підготовленості особи при закінченні циклу навчання (чверті, семестру). У програмах з фізичного виховання в навчальних закладах визначення рівня фізичної підготовленості передбачає виставлення оцінки з фізичного виховання.

Таким чином, динаміка результатів визначається переходом від одного рівня, обмеженого середньовічним діапазоном, до іншого. Якщо діапазон кордонів, що відокремлюють один рівень від іншого протягом двох місяців занять (одна чверть у школі), великий, то учневі складно підвищити свій результат на якісно вищий рівень. Так, наприклад, у нормативах фізичної підготовленості системи державних іспитів України (1995 р.) діапазон між балами для бігу на 1500 м становить 30-40 секунд.

Поточний контроль відносних показників передбачає облік та оцінку приросту показників у відносних одиницях порівняно з вихідними (%). Це може бути виражено у відсотках приросту тестових показників кожного студента окремо протягом зазначеного циклу занять, як а також визначення свого рейтингу серед однолітків.

Для використання поточного контролю в процесі фізичного виховання для управління фізичним станом студента необхідно

конкретизувати вимоги до інформації в цій ланці управління. Інформація про стан об'єкта контролю – учня має бути корисною не лише для вчителя, а й для учня. Якщо вчитель може мати достатньо інформації про фактичний стан об'єкта контролю та його відповідність запланованим «моделям», то учень потребує інформації про ступінь його розвитку в результаті активної діяльності. Тому в системі контролю варто розробляти більш дрібні кроки, які дозволять оцінити просування до поставленої мети і слугуватимуть стимулом для підвищення мотивації занять.

За допомогою бальної системи можна визначити ступінь прогресу людини з тестових якостей за формулою:

$$P = \frac{\sum^N X_{2i} - \sum^N X_{1i}}{N},$$

де P – прогрес фізичної підготовленості за 12-бальною шкалою; X_{1i} – результати окремих рухових тестів за 12-бальною шкалою на початку навчального року; X_{2i} – результати індивідуальних рухових проб за 12-бальною шкалою на кінець навчального року; N – кількість тестів.

Враховуючи, що темпи зростання залежать від вихідного рівня фізичної підготовленості, можна рекомендувати диференційовану систему оцінювання прогресу досягнень учнів порівняно із загальноприйнятою. Ця шкала придатна для використання як вимірювання активності студентів, які відвідували два-три уроки фізичної культури на тиждень і самостійно виконували домашнє завдання з фізичної культури (табл. 1.2) [41].

Усі види педагогічного контролю дають необхідну інформацію, яка використовується в процесі управління фізичним вихованням і дозволяють встановити вихідний рівень фізичного стану людини, а також контролювати динаміку результатів показників тренувальних ефектів під час занять.

Таблиця 1.2

Диференційована система оцінювання успішності (П за 12-бальною шкалою) фізичної підготовленості протягом навчального року залежно від початкового рівня

Початковий рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка прогресу фізичної підготовленості			
	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
Низький і нижчий за середній	4,6 і вище	4,5–3,6	3,5–1,6	1,5 і нижче
Середній	3,6 і вище	3,5–2,6	2,5–1,6	1,5 і нижче
Вищий за середній	2,6 і вище	2,5–1,6	1,5–0,6	0,5 і нижче
Високий	Підтримка досягнутого рівня	Зниження на 1 бали	Зниження на 2 бали	Перехід на нижчий рівень

Вибір адекватної системи впливу пов'язаний з процедурою програмування уроків за даними педагогічного контролю.

Швидкість приросту результатів, визначена різними тестами та уніфікована системою в балах, може бути зображена графічно, що дозволяє візуалізувати індивідуальний профіль фізичної підготовленості та допомагає здійснити корекцію системи керівного впливу.

Самоконтроль у процесі фізичного виховання – це сукупність операцій, які здійснюються індивідуально як під час занять фізичними вправами, так і в звичайному способі життя. У перервах між заняттями самоконтроль також повинен бути спрямований на оцінку відновних процесів, аналіз самопочуття, визначення стану організму і налаштованості на заняття.

Методи самоконтролю можна розділити на три групи: самооцінка фізичного стану, контроль інтенсивності навантажень і ефективності занять. Для самооцінки фізичного стану використовуються або експрес-системи (наприклад, CONTREX – 1 або CONTREX – 2) або ізольовані тести (тест Купера, біг на 1000 м), рухові тести з оцінкою їх фізіологічної «цінності» (тест Юв'янскюля). Для попередження помилок, які можуть виникнути через недостатню кількість інформації, доцільно

використовувати однакові експрес-системи або тести на всіх етапах контролю (попередньому, поетапному).

Контроль інтенсивності та адекватності фізичних навантажень здійснюється з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних критеріїв педагогічних тестів.

Критеріями позитивних змін можуть бути: поліпшення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зниження втоми; зменшення кількості листків непрацездатності, кількості загострень хронічних захворювань, випадків гострих респіраторних захворювань; зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань; зниження ЧСС у спокої після сну і під час стандартних вправ тощо.

Здійснюючи самоконтроль, використовують різноманітні медико-педагогічні методи (таблиця 1.3) [18].

Таблиця 1.3

Методи, які застосовують для самоконтролю

Мета	Методи
Оцінка рівня фізичного стану	Експрес-методи оцінки фізичного стану
Контроль інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення	Суб'єктивні та об'єктивні критерії оцінки інтенсивності та адекватності фізичних навантажень, спеціальні тести (розмовний і кроковий тести, сенсорний метод)
Контроль ефективності занять	Об'єктивні та суб'єктивні критерії, що застосовувались до початку оздоровчих занять

Водночас при позитивних змінах можуть відбуватися негативні зрушення. Вони з'являються в результаті перетренованості. У більшості випадків це відбувається за відсутності контролю під час самостійних занять.

До симптомів перетренованості відносяться: перепади настрою, депресія, нервозність; загальна апатія; втрата інтересу до занять; стан загальної втоми, відчуття важкості в ногах; порушення сну; головний біль; зниження рухових результатів; порушення ЧСС у спокої; збільшення

лімфовузлів; аменорея у жінок перед менопаузою; підвищена схильність до простудних захворювань, алергії.

Серед типових причин перетренованості в процесі самостійних занять можна назвати такі: різке підвищення рівня фізичного навантаження; невеликі періоди для відпочинку; інтенсивні навчальні заняття більше трьох разів на тиждень; невідповідність навантажень умовам, в яких проходять заняття; неправильна техніка рухів; стрес; неякісне спорядження; хворобливі відчуття в суглобах; труднощі з рухливістю м'язів і біль у них; запалення сухожиль і зв'язок [9, с. 49-50].

Отже, для профілактики перетренованості рекомендується: обсяг та інтенсивність навантажень відповідати індивідуальному рівню фізичного стану; збільшення навантаження не повинно перевищувати 10% на тиждень; раціонально поєднувати періоди навантаження та відпочинку; провести правильну розминку перед початком занять; навчитися розпізнавати і правильно кваліфікувати свої почуття.

1.4. Система визначення і оцінки фізичного стану дітей, підлітків і молоді у процесі фізичного виховання

Фізичне виховання завжди відіграло значну роль у підготовці всебічно розвиненої особистості, здатної успішно працювати в різних галузях господарства, соціально-культурній сфері та захищати Батьківщину. Тому сучасні педагоги завжди знаходяться в пошуку вирішення цілого ряду виховних і освітніх завдань фізичного виховання. Особливе значення мають методи, які допомагають більш успішно і продуктивно підбрати ефективні способи навчання руховим діям, розвивати фізичні якості, виявляти реальні можливості організму, прогнозувати перспективи розвитку фізичних здібностей.

Існуюча в Україні система фізичного виховання ще не досягла поставленої мети – оздоровлення населення. Серед причин, що перешкоджають досягненню поставленої мети, можна виділити такі

чинники: порушення функціональної взаємодії соціально-педагогічної підсистем; відсутність модельно-цільових характеристик фізичного стану різних вікових груп населення, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я; консервативність системи педагогічного контролю, яка не враховує прогрес у досягненні фізичної підготовленості; застарілі підходи до забезпечення навчальної діяльності в процесі фізичного виховання. Тому виникає необхідність обговорення та внесення пропозицій щодо визначення рівня фізичної підготовленості наступного покоління [15].

Норми фізичної підготовленості, виконання яких визначається оптимальним і економним рівнем функціонування основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), дають загальне уявлення про рівень фізичної підготовленості молоді, але не визначають індивідуальні можливості вдосконалення фізичної підготовленості організму. Для досягнення висот у рівні фізичної підготовленості необхідно розробити індивідуальний план рухової активності, який буде підібрано для кожної людини, відповідно до показників його індивідуального квитка школяра/студента.

Таким чином, індивідуальна норма рухової активності визначається досягненням конкретного фізичного стану, який кількісно можна виразити показниками працездатності, фізичної підготовленості, функціональності стану загальних систем організму [20].

Вивчення стану фізичного здоров'я молоді у зв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактичних заходів здоров'я, визначення змісту занять фізичними вправами для підвищення імунітету та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Для оцінки фізичного стану молоді відповідно до сучасних уявлень виділяють 5 категорій: рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності, відповідність біологічного віку календарному; рівень функціонування основних систем організму; рівень фізичної підготовки;

стійкість організму до несприятливих впливів; наявність або відсутність хронічних захворювань.

Визначення рівня фізичного розвитку проводити в зазначеному порядку: визначити вік дитини на момент обстеження; антропометричні вимірювання; оцінка рівня кожного показника за результатом порівняння його фактичного значення з нормативом відповідного нормативу; визначення загального рівня фізичного розвитку; визначення гармонійності або дисгармонійності фізичного розвитку [23].

Контроль та оцінка здійснюється шляхом порівняння фактично отриманого в процесі тестування особистого результату з встановленою нормою. Це порівняння стає основою для продовження або завершення дій або їх коригування. Контроль та оцінка передбачає три етапи: формування моделі бажаного результату; порівняння цього стандарту з реальними вимірюваннями; прийняття рішення про продовження, доопрацювання чи корекцію методики побудови навчальних занять [44].

Система визначення та оцінки фізичного стану дітей, підлітків та юнаків у процесі фізичного виховання представлена в таблиці 1.4.

Розвиток людини закодовано в спадковому апараті. Генетично запрограмований розвиток кожної клітини, тканини, органу, процеси росту та диференціювання, ступінь гетерохронності розвитку систем і всього організму. Проте генотип людини – це лише план розвитку, ступінь його реалізації залежить від конкретної взаємодії організму з факторами середовища.

У широкому розумінні розвиток – це процес якісних і кількісних змін, що відбуваються в організмі людини і викликають підвищення рівня складності організації та взаємодії всіх його систем. Розвиток включає три основні чинники: ріст, диференціація органів і тканин, морфогенез. Вони тісно пов'язані і взаємодіють один з одним

У процесі росту збільшується кількість клітин, маса тіла, антропометричні показники. У таких органах і тканинах, як кістки і легені,

ріст відбувається в основному за рахунок збільшення кількості клітин, в м'язах і нервовій тканині переважають процеси збільшення самих клітин. Це визначення процесу росту виключає ті зміни маси та розміру тіла, які можуть бути викликані відкладенням жиру або затримкою води.

Більш наочним показником росту організму є збільшення в ньому загальної кількості білка і збільшення розмірів кісток.

Таблиця 1.4

Система визначення та оцінки фізичного стану дітей, підлітків та юнаків у процесі фізичного виховання

Показники фізичного стану	Ознаки, які треба виміряти	Способи вимірювання	Способи оцінки
Будова тіла	Довжина тіла, маса тіла, розмір обхвату грудної клітки, плеча, талії, бедра	Антропометричні	Вікові стандарти, індекси
Постава	Кіфоз, сколіоз	Антропометричні	Візуально, формули
Рухова активність	Час витрачений на різні види рухової активності протягом доби, тижня	Добовий хронометраж ДА	Індекс фізичної активності, розрахунки енерговитрат
Функціональні можливості. У спокої ЧСС, АТ.	Під час навантажень фізична роботоздатність	Пальпаторно, тонометрія, функціональна проба Руф'є	Індекс Робінсона, індекс Руф'є
Опір організму несприятливим факторам навколишнього середовища	Захворювання ГРВІ Кількість захворювань ГРВІ і кількість пропущених днів протягом року	Не хворіли.	Хворіли зрідка (1- 3 рази), хворіли часто
Фізична підготовленість	Фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість	Тести	Бали, індекси

Характерною особливістю процесу росту тіла дитини є його нерівномірність і хвилястість. Періоди посиленого росту змінюються уповільненнями. Нерегулярний ріст – це адаптація, створена еволюцією.

У теорії і методиці фізичного виховання термін «фізичний розвиток» трактується як «стан» і як «процес». Фізичний розвиток – природний біологічний процес, що відбувається в організмі людини в процесі вікового

розвитку та під впливом факторів зовнішнього середовища; фізичний розвиток (як стан) – сукупність ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму.

Показники фізичного розвитку характеризуються соматометричними величинами – довжиною, масою тіла, окружністю грудної клітки; фізіометричний – фізична працездатність, рівень розвитку фізичних якостей; соматоскопічні – розвиток опорно-рухового апарату, кровонасичення, відкладення жиру, статевий розвиток, будова тіла, постава.

Соматоскопічні дослідження найчастіше включають визначення постави, форми грудної клітки, живота, верхніх і нижніх кінцівок, ступеня і характеру жирових відкладень, особливостей кісткової системи.

Фізичний розвиток є зовнішнім інтегральним проявом адекватності процесів росту і розвитку умовам існування організму. Будь-які значні відхилення від норми у фізичному розвитку свідчать про відносні порушення здоров'я дитини. Однак слід враховувати генетичний фактор, який може істотно вплинути на довжину і масу тіла дітей. Методом спостереження за близнюками доведено, що фізичний розвиток і будова тіла майже на 70 % визначаються спадковістю і лише на 30 % факторами зовнішнього середовища, в якому відбувається ріст і розвиток.

При відсутності генетичної схильності низький рівень фізичного розвитку може бути наслідком неправильного харчування, надмірних фізичних навантажень, а також хронічних захворювань ендокринної системи, серця, судин, нирок і печінки.

Високий рівень фізичного розвитку при відсутності генетичної схильності часто поєднується з ожирінням, що також свідчить про порушення в роботі ендокринної системи. Ці діти та підлітки мають нижчу витривалість, ніж їхні однолітки з низьким і нижчим за середній рівень фізичного розвитку.

Як відставання, так і випередження темпів фізичного розвитку може бути результатом порушень функцій центральної нервової системи і є підставою для детального медичного обстеження.

У школярів із середніми показниками фізичного розвитку рідше за інших спостерігаються порушення функцій серцево-судинної системи. Якщо такі порушення є, то вони є результатом навантажень, неадекватних рівню фізичного розвитку [38].

З метою профілактики функціональних розладів у дітей та підлітків необхідно підбирати навантаження індивідуально для кожної людини з урахуванням рівня фізичного розвитку. Тільки такий підхід буде запорукою підвищення працездатності – збереження та зміцнення здоров'я дітей [13].

Тому на різних етапах онтогенезу в залежності від індивідуального рівня фізичного розвитку використовуються ті чи інші види цілеспрямованого використання фізичної культури з урахуванням віку, рівня фізичного розвитку та завдань тренувальних занять.

Висновки до 1 розділу

Проаналізувавши інформацію в першому розділі, ми можемо підсумувати, що моніторинг в освіті – це спеціальна система збирання, обробки, зберігання та розповсюдження інформації про стан освіти, прогнозування на основі об'єктивних даних динаміки та основних тенденцій її розвитку та розробки науково обґрунтованих рекомендації щодо прийняття управлінських рішень щодо підвищення ефективності функціонування освітньої галузі.

Саме проведення освітнього моніторингу стимулює позитивні перетворення та мотивує учасників освітнього процесу до якісних змін. В результаті налагоджується та координується діяльність усіх учасників процесу; удосконалення всіх планів школи щодо організації та здійснення навчально-виховного процесу з метою підвищення його якості; подальше

вдосконалення, самовдосконалення, підвищення рівня самоорганізації учасників навчально-виховного процесу; покращення взаємовпливу та взаєморозуміння на рівнях: батьки – учень – учитель – адміністрація; динамічний розвиток мотивації учасників НВП до підвищення якості знань тощо.

Критерії оцінювання навчальних досягнень реалізовано в нормах оцінювання, які встановлюють чіткий зв'язок між вимогами до знань, умінь і навичок, що оцінюються, та показником оцінювання в балах.

Видами оцінювання навчальних досягнень учнів є поточне, тематичне, семестрове, річне оцінювання та державна підсумкова атестація. Оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюється за 12-бальною шкалою. Зміст оціночних вимог полягає у виявленні, вимірюванні та оцінюванні структурованих у навчальних програмах навчальних досягнень учнів за предметами.

Основним джерелом інформації про об'єкт управління є контроль його стану після виконання команд управління (канал зворотного зв'язку).

Основною метою контролю у фізичному вихованні є виявлення адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам. У разі виявлення невідповідності слід вжити заходів для виправлення управлінських впливів. Це дає змогу розглядати процес фізичного виховання як керовану систему, в якій логічно можна виділити декілька видів контролю: попередній, оперативний, поточний.

Контроль абсолютних показників передбачає вимірювання результатів тесту в натуральних величинах, порівняння з оціночними шкалами, поділеними на функціональні класи, рівні якості (низький, середній, високий), встановлення рівня фізичної підготовленості особи при закінченні циклу навчання. У програмах з фізичного виховання в навчальних закладах визначення рівня фізичної підготовленості передбачає виставлення оцінки з фізичного виховання.

Контроль та оцінка передбачає три етапи: формування моделі бажаного результату; порівняння цього стандарту з реальними вимірюваннями; прийняття рішення про продовження, доопрацювання чи корекцію методики побудови навчальних занять.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Організація емпіричного дослідження: етапи, вибірка, методики

Емпіричне дослідження досягнень учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури проводилось на базі Очаківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 імені П.П. Шмідта Очаківської міської ради Миколаївської області.

З 2017 року школі здійснювався поступовий перехід на українську мову навчання. З 2021-2022 навчального року за рішенням педагогічної ради № 1 від 31.08.2021 року, затвердженим наказом директора № 93 від 31.08.2021 року навчання у всіх закладах здійснюється за освітніми програмами для шкіл з українською мовою навчання.

Діти в школі навчаються з 1 по 10 клас включно. Загалом у школі налічується 18 класів.

Етапи проведення емпіричного дослідження досягнень учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури:

1) Вивчення мотиваційної діяльності учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури (Міжнародна анкета фізичної активності IPAQ);

2) Оцінка ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища (функціональні можливості дихальної системи організму старшокласників вивчали шляхом вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ), проведення стандартних функціональних проб з усвідомленою затримкою дихання на вдиху (Штанге) та видиху (Генчі); показниками індексу розвитку фізичної працездатності Руф'є);

3) Вимірювання і визначення рухової активності та фізичної підготовки учнів загальноосвітнього навчального закладу (оцінка рівня (фізичного) соматичного здоров'я визначалася за методикою Г.Л. Апанасенка).

Емпірична група складається з 20 учнів які навчалися в 9 та 10 класах Очаківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 імені П.П. Шмідта Очаківської міської ради Миколаївської області. Віковий розподіл учнів представлено на рисунку 2.1.

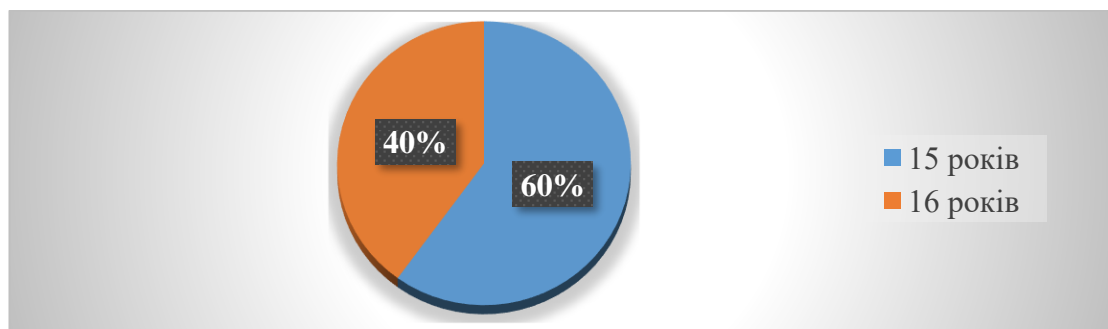


Рис. 2.1. Віковий розподіл учнів.

З рисунку 2.1 ми можемо побачити, що серед досліджених учнів 15 років – 12 чоловік (60%). А 16 років – 8 учнів (40%).

На рисунку 2.2 зображено розподіл групи за статтю.

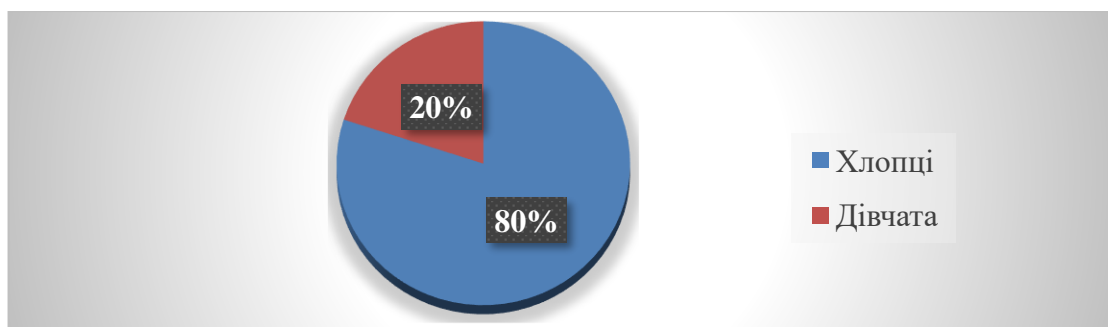


Рис. 2.2. Розподіл групи за статтю

З рисунку 2.2 ми можемо побачити, що кількість хлопців в досліджуваній групі становить – 16 чоловік (80%), а дівчат – 4 (20%).

2.2. Вивчення мотиваційної діяльності учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури

Старша школа – це особливий освітній простір, у межах якого завершується формування соціально адаптованої особистості та відбувається професійне, соціальне та громадянське самовизначення молоді. Тому особливої уваги потребує мотиваційна сфера старшокласників у прагненні бути здоровими, в розумінні того, що лише дбайливе ставлення до свого здоров'я, усвідомлення необхідності розвитку своїх фізичних здібностей дозволить їм досягти високого рівня соціального визнання, що є найважливішим для випускників шкіл, коли постає питання вибору професії [25].

Важливу роль у процесі навчання та відвідування учнями уроків фізичної культури, а також занять різними видами рухової активності в позаурочний час відіграють інтерес до занять фізичною культурою в школі, мотивація учнів.

Як відомо, формування інтересу до фізичної культури і спорту не одноразовий, а багатогранний процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до інтенсивних занять фізичною культурою. Заняття фізичною культурою і спортом проводяться під впливом певних стимулів, мотивацій, які є рушійною силою навчальної діяльності школярів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони формують мотиваційну сферу навчальної діяльності [43].

Дослідження мотиваційної активності емпіричної групи учнів загальноосвітнього навчального закладу на уроках фізичної культури проводилось за допомогою «Міжнародного опитувальника фізичної активності IPAQ» (додаток А).

Результати опитування показують, що інтерес до фізичної культури серед юнаків не високий (табл. 2.1). Лише 24,9% п'ятнадцятирічних і 37,5% шістнадцятирічних учнів мають високий і вище середнього рівень

інтересу до фізичного виховання. 16,6–12,5% респондентів не мають інтересу до фізичних вправ або сформували негативне ставлення.

Таблиця 2.1

Рівень інтересу старшокласників до фізичної культури та спорту, %

Рівень інтересу	Вік	
	15 років	16 років
Високий	8,3%	12,5%
Вище від середнього	16,6%	25%
Середній	25%	12,5%
Нижче від середнього	16,6%	25%
Низький	8,3%	12,5%
Інтерес відсутній	8,3%	-
Ставлення негативне	8,3%	12,5%

Причинами низького інтересу старшокласників до фізичного виховання можуть бути: недостатнє організаційно-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, невідповідність фізичних навантажень фізичним можливостям учнів, низький рівень навченості старшокласників у галузь фізичного виховання, недооцінка важливості цього напрямку роботи вчителем фізичного виховання [8].

У рамках дослідження ми також звернули увагу на якісний бік цієї проблеми. Висвітлювалися питання: «Чи цікаві уроки фізкультури?»; «Чи є потреба збільшити кількість цих занять протягом навчального тижня?». З'ясовано, які види спорту найцікавіші для старшокласників, чим би вони хотіли займатися в позаурочний час та якими вже переважно займаються. Крім того, проаналізовано причини та спонукальні мотиви молоді до занять спортом.

Старшокласники низько оцінили якість уроків фізкультури: 6 (41,6%) учнів 15 років і 4 (50%) учнів 16 років відзначили, що їм здебільшого подобається, як проходять уроки фізкультури. Це свідчить про те, що уроки проводяться на недостатньо високому емоційно-професійному рівні і тому не здатні викликати стійкий інтерес в учнів, що позитивно позначається на відвідуваності цих занять старшокласники керуються різноманітними мотивами, серед яких найпопулярнішими є

удосконалення форми тіла, покращення та зміцнення здоров'я, потреба становлення та розвитку протягом життя, досягнення високого спортивного результату.

Аналіз результатів анкетування показав наступне: у рейтингу мотивів відвідування уроків фізичної культури, яким віддають перевагу старшокласники, є бажання підвищити свою фізичну підготовленість та зміцнити своє здоров'я. Десятивідсотковий рубіж подолав і мотив «потреба у фізичній активності».

На нашу думку, це можна пояснити тим, що старшокласники завантажені різними навчальними предметами і така ситуація спонукає їх витратити значну частину позашкільного часу на підготовку домашніх завдань. До того ж більшість секцій є платними і тому єдиним виходом із цієї ситуації є регулярне відвідування уроків фізкультури та участь у позакласних спортивних заходах.

Такі мотиви, як інтерес до особистості вчителя, тренера, бажання отримати високі оцінки, уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять не мали для юнаків істотного значення (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

**Мотиви відвідування уроків фізичної культури
старшокласниками, %**

Мотив	Вік	
	15 років	16 років
Підвищити фізичну підготовленість	16,6%	12,5%
Покращити стан здоров'я	16,6%	12,5%
Потреба рухової активності	25%	25,0%
Досягти високих спортивних результатів	16,6%	12,5%
Оволодіти технікою фізичних вправ	8,6%	-
Інтерес до особи вчителя	-	-
Прагнення отримати високі оцінки	16,6%	25,0%
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	-	12,5%

Таким чином, серед старшокласників в цілому виявлена спільна закономірність значимості мотивів, а значення окремих мотивів відрізнялися незначно.

Рівень зацікавленості старшокласників фізичною культурою не високий. Лише 24,9% п'ятнадцятирічних і 37,5% шістнадцятирічних учнів мають високий і вище середнього рівень інтересу до фізичного виховання. 16,6–12,5% респондентів не мають інтересу до фізичних вправ або сформуvalи негативне ставлення.

2.3. Стимулююча функція рейтингового контролю на уроках фізичного виховання в ЗОШ I-III ступенів

У процесі спостереження над учнями Очаківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 імені П.П. Шмідта Очаківської міської ради Миколаївської області нами було доведено, що ефективність реалізації мотиваційної форми контролю значно зростає за умови впровадження рейтингової системи оцінювання результатів навчальної діяльності учнів.

Відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти» (2013) рейтингову систему оцінювання можна застосовувати «з метою підвищення мотивації учнів до навчання, формування ключових компетентностей, підвищення об'єктивності оцінювання впродовж всього періоду навчання, градації значущості балів за виконання різних видів робіт» [35].

В основу рейтингу закладено накопичувальну систему оцінок. Кожен учень протягом певного етапу навчання (окрема тема чи семестр) може отримати конкретну суму балів – найвищий показник 120. Порівняно із 12-бальною системою, де учитель виставляє середній тематичний бал, накопичувальна система є більш мотивуючою. Правило «сьогодні гарно попрацював і отримав чудову оцінку, тож завтра можна відпочивати на уроці» уже не підходить. Рейтинг полягає в тому, що добре працювати треба на кожному уроці. Тільки в цьому випадку можна отримати бажаний добрий результат у фіналі.

Багатобальної шкала оцінювання навчальних досягнень учнів забезпечує позитивні стосунки між вчителем та здолбувачами середньої освіти та створює умови для особистісного зростання кожного учня вцілому.

Рейтингова система зумовлює формування високого рівня готовності учня до вирішення складних завдань у будь-який момент. Вона організовує навчальний процес шляхом послідовного й ґрунтовного опрацювання тематичних модулів.

Мінімальний рейтинговий бал, який учень може отримати з предмету «Фізичне виховання» за семестр, 41 бал. Лише з таким показником можна допускати дитину до складання залікового контролю.

Ми розробили систему оцінювання для визначення рейтингу учня з предмету «Фізичне виховання».

Загальна оцінка навчальних результатів учнів складається з двох умовних блоків:

Перший – отримана кількість балів за активність на уроках;

Другий – бали за контрольну атестацію.

З метою оцінювання якості успішності, декілька разів на семестр учні складають контрольні нормативи. Мотивація такого оцінювання виявляється в тому, що діти, які набрали більше 50 балів автоматично звільняються від семестрової атестації й отримують найвищий бал з дисципліни. Якщо ж одержаний результат дитину не влаштовує, то покращити його можна на підсумковій контрольній роботі. Потім учитель підсумовує кількість балів кожного учня окремо, а потім визначає його навчальний рейтинг за семестр і за рік.

Як бачимо з таблиці, перед атестацією учень може отримати максимум 60 балів за 4 змістові модулі. Мінімальна кількість балів складає 31. Ще 60 балів можна отримати на двох семестрових атестаціях.

Базис рейтингової системи оцінювання успішності складається з суми отриманих балів за певний період навчання (семестр, навчальний рік, весь термін навчання). Цей показник кількісно репрезентує

Таблиця 2.1

Рейтинговий розподіл балів

Фізичне виховання	41 – 120 балів
Модулі	I - 5 – 10 балів
	II – 6 – 10 балів
	III – 10 – 20 балів
	IV – 10 – 20 балів
	РАЗОМ: 31 – 60 балів
Атестація	I – 5 – 30 балів
	II – 5 – 30 балів
	РАЗОМ: 10 – 60 балів

Таблиця 2.2

Змістова складова

/10 – 20 балів/

Вид діяльності	Мінімум	Максимум
Теоретична частина	1	2
Практична частина	5	8
Контрольні нормативи	3	6
Самостійна робота	1	4
РАЗОМ	10	20

якість роботи учня, його активність, творчість та ініціативність.

Рейтингова система оцінювання відкриває учням нові можливості. Вони чітко усвідомлюють систему всієї роботи, простежують динаміку власних результатів і в будь-який момент можуть її самостійно підкоригувати. Таке оцінювання сприяє підвищенню інтересу дітей до навчання, включає їх у процес пошуку альтернативних можливостей для підвищення рівня успішності.

Рейтингова технологія – це важливий крок у напрямку покращення та оптимізації навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі. Окрім того, вона допомагає не лише учням, але й учителям краще контролювати всі етапи здобуття результатів. Але ця педагогічна інновація

вимагає від працівників загальноосвітніх закладів певної психолого-педагогічних вмінь і навичок, повної трансформації організаційних і методичних складових освіти, зокрема, розробку плану дій та поставку конкретних цілей:

- проаналізувати готовність педагогів до впровадження рейтингової системи оцінювання в дію;
- підготувати вчителів до реорганізації системи контролю;
- узгодити всі питання зазначеної теми з батьківським, учнівським та педагогічним колективом;
- провести діагностику ефективності методичного забезпечення.

Констатуючий експеримент показав, що класична 12-бальна шкала оцінювання не мотивує учнів, про що свідчить низький рівень активності на уроках. Вирішує цю проблему новий підхід у напрямку контролю учнівської діяльності.

Під час впровадження рейтингової системи оцінювання учнів треба враховувати: освітні стандарти для конкретної дисципліни; цілісний та об'єктивний підхід; встановлення коефіцієнта вагомості для кожної оцінки й математичного механізму підсумовування їх за певний вид виконаних навчальних робіт; аргументування (зіставлення реальних знань із визначеними стандартами й змістом кожного виставленого балу) результатів оцінювання за будь-який вид роботи, виконаний учнем.

Рейтинг докорінно змінює успішність учнів, і це можна пояснити наступними фактами. По-перше, кожен вид контролю здійснюється різною кількістю балів, яка залежить від складності та обсягу матеріалу. Підсумкова атестація оцінюється найвищим балом, зокрема від 30 до 40. По-друге, у цій системі діє правило «автомат». Тобто екзаменаційну оцінку можна виставляти на підставі суми балів поточної успішності без атестації. Варто зауважити, що об'єктивність такої оцінки значно вища, ніж оцінка, отримана під час підсумкової контрольної. Та й в учнів більше стимулу працювати під час уроків, ніж потім готувати велику кількість

теоретичного та практичного матеріалу для атестації. Фінальна оцінка, виставлена на основі контрольної не завжди є об'єктивною, адже на дитину впливає значна кількість зовнішніх факторів, які можуть завадити правильно дати відповідь на запитання.

Ще однією перевагою рейтингового оцінювання є те, що учні завжди можуть отримати додаткову можливість отримати банусні бали, наприклад, за абсолютне виконання домашніх завдань; за здобуті перші місця на спортивних змаганнях місцевого, районного, обласного чи всеукраїнського типу; за участь у науково-практичних конференціях тощо.

Рейтинг R учня з кожної дисципліни можна обчислити за формулою

$R = N / M$, де M – максимальна кількість балів за всі модулі з конкретного навчального предмета, N – кількість балів, одержаних студентом за всі модулі.

Коефіцієнт, який відповідає ≥ 1 – (100-120) балів означає, що учень має відмінний результат (А); $R \leq 0,8$ – (80-99) балів – добре (В-С), $R \leq 0,7$ – (70-80) бали – задовільно (Д-Е); $R \leq 0,5$ – (50-70) балів – незадовільно з можливістю повторного складання (F-X), $R \leq 0,3$ – (30-50) балів – незадовільно з обов'язковим повторним курсом (F).

Рейтингоий підхід до оцінювання знань учнів дозволяє ефективно реалізувати функції виховання, діагностики та навчання в цілому. Окрім того, ця система не витісняє традиційну 12-бальну, а існує разом з нею в комплексі, що сприяє гнучкості, об'єктивності, систематичності оцінювання знань здобувачів середньої освіти, також цей підхід забезпечує здорову конкуренцію в процесі навчання серед дітей.

Доведемо переваги рейтингової системи оцінювання:

1. Учитель отримує своєчасну інформацію про дисбаланс роботи колективу чи проблеми окремого учні, що дає підстави швидко зробити корегуючу роботу над помилками.
2. Учні переважно завжди активні на всіх уроках, бо виборюють кожен свій бал, щоб закрити навчальну дисципліну автоматом.

3. Дитячий колектив повністю змотивований, не потрібно кожного уроку зацікавлювати новими видумками, адже рейтинг це вже стимул для діяльності. Тим паче, учні під рейтингом розуміють не лише підсумкову оцінку, а власне місце в списку серед однокласників: кожному хочеться отримати пальму першості.
4. Сформовані однакові вимоги до знань, умінь і навичок серед різних учителів; враховані індивідуальні якості учнів.
5. За такої системи оцінювання дуже низький відсоток тих, хто має незадовільні результати, бо вчасно проводиться консультація, й учні самі розуміють, коли їм треба «підтягнути» свою планку.
6. Рейтингова система виступає засобом самодіагностики учня.

Отже, рейтингова система оцінювання підвищує мотивацію учнів до навчання, показує справжній стан процесу навчання кожного учня, що в свою чергу дозволяє зробити його корекцію.

2.4. Вимірювання і визначення рухової активності та фізичної підготовки учнів загальноосвітнього навчального закладу

Достатня рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку організму.

Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя та поведінки людини, яка визначається соціально-економічними та культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, особливостей фізичного виховання, життєдіяльності людини. мотивація до занять, наявність спортивних споруд і місць відпочинку

Аналіз наукових досліджень доводить, що зниження рухової активності не тільки сприяє збільшенню кількості школярів з різними патологіями, але й знижує їх адаптаційний потенціал і, у поєднанні з

порушенням гігієнічних вимог до організації навчальної діяльності, сприяє розвитку перевтоми та преморбідних станів.

Для більшості школярів урок фізкультури залишається основною формою рухової активності. Проте, як свідчать результати досліджень, обсяг рухової активності учнів на уроках фізичної культури лише на 10–12 % компенсує добову потребу в русі [21]. Такий рівень рухової активності є недостатнім і не повною мірою забезпечує повноцінне функціонування організму та розвиток фізичних якостей учнів.

Нами було визначено рівень рухової активності старшокласників за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (додаток Б). За даними опитувальника було виділено три рівні рухової активності: високий, середній, низький. Кожен з рівнів визначався на основі кількісних показників хронометрування та спеціальних індексів.

Результати дослідження засвідчили, що лише 2 (17%) 15-річних респондентів мають високий рівень рухової активності (рисунок 2.3). 4 учнів мають середній (33%) та низький, 6 учнів (50%) рівні рухової активності.

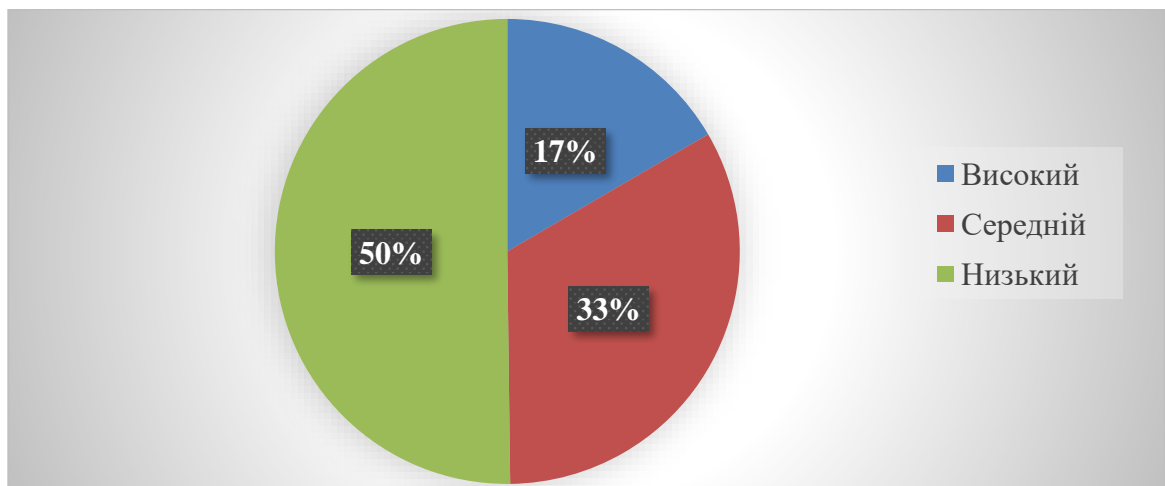


Рис. 2.3. Розподіл 15 років за рівнем рухової активності, %

Подібна ситуація прослідковувалась у учнів 16 років. Зокрема, високий рівень рухової активності, реєструвався лише у 1 (12%) досліджених учня (рис. 2.4), середній рівень – у 3 (38%) респондентів, низький рівень – у 4 (50%) учнів.

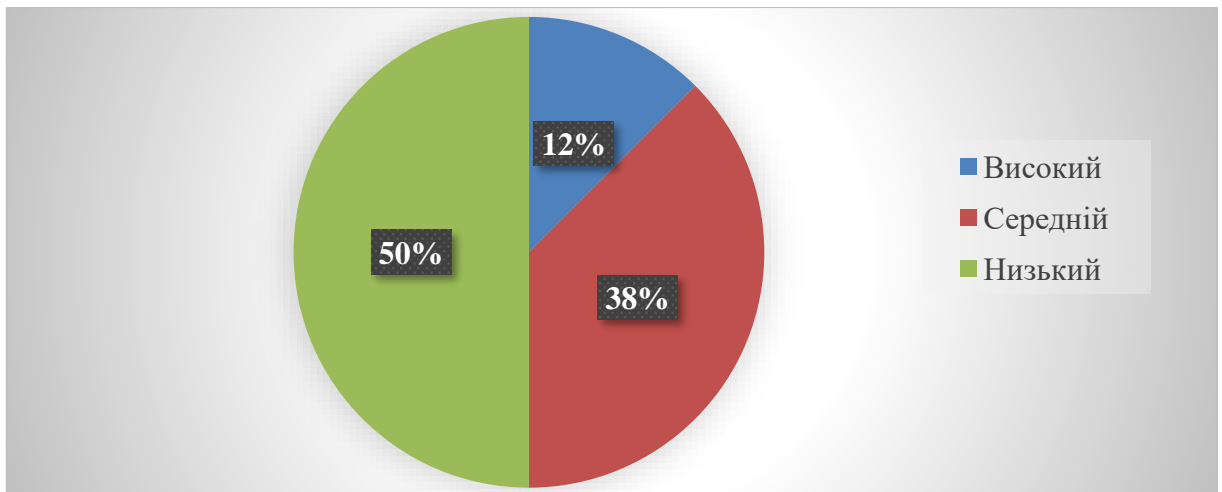


Рис. 2.4. Розподіл юнаків 16 років за рівнем рухової активності, %

Аналізуючи отримані дані рівня рухової активності юнаків у віковому аспекті, статистично значимої різниці не було виявлено. Отже, рівень рухової активності у старшокласників Очаківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 імені П.П. Шмідта Очаківської міської ради Миколаївської області є на стабільно низькому рівні.

Враховуючи те, що анкетування проводилось за методикою IPAQ, яка визначає рухову активність у різних формах (робоча, побутова, спеціально організована), можна констатувати, що хлопці старшого шкільного віку практично не виконують інтенсивних фізичних вправ.

Емпіричним дослідженням встановлено, що тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, який включає організовані фізичні вправи та інтенсивні спортивно-рухливі ігри. Такий рівень рухової активності, який зафіксовано в учнів 15–16 років, є недостатнім і не повною мірою забезпечує повноцінне функціонування організму та розвиток фізичних якостей старшокласників.

Висновки до 2 розділу

Проаналізувавши інформацію в другому розділі, ми можемо підсумувати, що емпіричне дослідження досягнень учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури

проводилось на базі Очаківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 імені П.П. Шмідта Очаківської міської ради Миколаївської області.

Етапи проведення емпіричного дослідження досягнень учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури: вивчення мотиваційної діяльності учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури; оцінка ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища; вимірювання і визначення рухової активності та фізичної підготовки учнів загальноосвітнього навчального закладу.

Ми проаналізували, що рейтингова система оцінювання значно впливає на мотивацію учнів. Ця система побудована на основі демократичного підходу до навчання в цілому, вона сприяє гуманізації навчально-виховного процесу, підвищенню відповідальності за виконання навчальних завдань, позитивно впливає на активізацію навчальної діяльності, стимулює учнів до систематичної праці.

Рейтинг допомагає учням створити здорову конкурентну атмосферу в класі та покращити результати навчання. Учні мають більший інтерес до навчання, їхня активність завжди висока. Порівняно з традиційною системою оцінювання, 120-бальна має більше переваг: на кожному уроці діти працюють, є можливість не писати підсумкову роботу, об'єктивно оцінюється кожен тип роботи (складніші завдання – вищий бал, легші завдання – менший бал), є можливість додатково отримати бали за певні досягнення (олімпіади, змагання, перевиконання норми завдань).

Нами було визначено рівень рухової активності старшокласників за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Результати дослідження засвідчили, що лише 2 15-річних респондентів мають високий рівень рухової активності. 4 учнів мають середній та низький, 6 учнів рівні рухової активності. Подібна ситуація прослідковувалась у учнів 16 років. Зокрема, високий рівень рухової

активності, реєструвався лише у 1 досліджених учня, середній рівень – у 3 респондентів, низький рівень – у 4 учнів.

Аналізуючи отримані дані рівня рухової активності юнаків у віковому аспекті, статистично значимої різниці не було виявлено. Отже, рівень рухової активності у старшокласників Очаківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 імені П.П. Шмідта Очаківської міської ради Миколаївської області є на стабільно низькому рівні.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Одним із факторів підвищення ефективності занять фізичною культурою є позитивне ставлення учнів до предмету. Бажання, інтерес і потреба дітей різного віку відвідувати заняття, незалежно від періодів їхнього вікового розвитку, від природної потреби в русі в початковій школі до усвідомленої потреби у заняттях фізичними вправами в старшій школі є критерієм оцінки позитивне ставлення студентів до фізичного виховання і, як наслідок, до здорового способу життя.

В сучасних умовах існують різноманітні методи впливу на виховання в учнів позитивного ставлення до уроків фізичної культури, насамперед спрямовані на підвищення ефективності навчальної діяльності, що насамперед проявляється в чіткості відвідування уроків та активної участі в них, відсутності проявів хворобливого стану, не пов'язаного із захворюванням, і з небажанням займатися фізичними вправами.

Тому вчитель має шукати індивідуальний підхід до кожного учня – зацікавити, захопити, надихнути, пробудити в ньому особистість. Допомогти учневі пізнати не тільки світ, а й самого себе [32].

Провести анкетування учнів для визначення рівня зацікавленості, мотивації, самопочуття учнів на уроках фізичної культури та зробити необхідні висновки у вирішенні та попередженні проблем, що виникають.

Для виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою необхідно, перш за все, зацікавити учнів, тому у своїй практичній діяльності необхідно використовувати уроки – ігри, уроки-змагання, уроки-змагання, сюжетно-творчі уроки, а також застосовувати міжпредметні зв'язки на уроках фізичної культури. Творчий підхід учителя

до вивчення теми та навчального матеріалу в цілому, який залежить від уміння синтезувати матеріал, органічно пов'язувати поняття з різних предметів, підпорядковувати їх головної меті, має визначальне значення при проведенні інтегрованих уроків.

Ознайомити учнів зі спортивними традиціями закладу, з останніми перемогами та рекордами та досягненнями як окремих студентів, так і команд з різних видів спорту. Це відбувається під час бесід з класом, окремими учнями, перегляду фото і відео, вітальних листівок. Обговорити спортивні змагання з різних видів спорту, в яких беруть участь спортсмени чи команди України та кращі представники інших країн.

Поєднувати роботу з формування в учнів теоретичних знань з фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. Для цього їм слід надати інформацію про зв'язок між заняттями спортом і цінностями здорового способу життя.

Для кращого їх засвоєння слід поставити завдання розробити програми збереження та зміцнення здоров'я особистості в майбутньому; аналізувати життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їх способу життя. Це допоможе студентам уточнити теоретичні знання про цінності здорового способу життя та сприятиме розвитку мотивації до його самостійного ведення.

При цьому слід враховувати та наполягати на домінуючих мотивах здобувачів освіти щодо систематичного заняття фізичною культурою і спортом: зміцнення здоров'я; досягнення впевненості у своїх силах; розвиток спортивного таланту; вдосконалення конституційних особливостей тіла, статури; етичні та естетичні параметри; активний вид відпочинку; перевірка своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладного значення фізичної культури і спорту [46].

Обґрунтувати залежність рівня здоров'я, самопочуття, працездатності від рівня фізичного стану, а також залежність фізичного

стану від відповідальності людини, оскільки свідоме ставлення стає мотивованим стимулом до виконання фізичних вправи:

- збагачувати досвід відповідальної поведінки здобувачів освіти шляхом збільшення кількості обов'язків і доручень, а також їх складності;

- надати здобувачам освіти допомогу в розробці плану покращення показників фізичного стану після перенесених захворювань та відставання з інших причин;

- під час ігрових ситуацій пропонувати самостійно обирати тактику гри;

- забезпечити успіх під час виконання завдань шляхом узгодження завдань із можливостями учнів, виконання яких стимулюватиме впевненість і бажання долати перешкоди;

- відзначати не тільки кращих у виконанні вправ і завдань, а й успіхи всіх учнів по відношенню до їх можливостей;

- сприяти встановленню власних рекордів здобувача освіти, а не перемозі сильного над слабким;

- дати можливість учням проявити самостійність;

- розвивати вміння адаптуватися до мінливих ситуацій. Аналізувати та оцінювати відповідальні та безвідповідальні вчинки, виявляти негативні звички, які заважають учню брати на себе відповідальність за свій фізичний стан [26].

Створити позитивний емоційний ефект на заняттях за рахунок використання експромтів і сюрпризів. Дітям і підліткам передусім цікавлять такі уроки, зміст яких містить елементи нового. Здійснювати це слід шляхом варіювання вправ, зміни та послідовного ускладнення правил рухливих ігор, використання предметних орієнтирів, використання різноманітних форм і методичних прийомів організації навчальних занять. Як правило, учні із задоволенням виконують вправи, які представляють відомі труднощі, але не перебільшують норми.

Ввести в урок елементи гри. Гра має місце в житті дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають життя, набувають різноманітних умінь і навичок. Перевтілюючись в ігрових героїв, діти стають сміливішими, сильнішими, розумнішими, ініціативнішими. У грі формуються високі моральні якості: доброта, чуйність, уміння поступатися своїми інтересами заради колективу, керувати своїми емоціями та бажаннями, долати невдачі.

Посилити «емоційний» фон уроку можна за рахунок використання елементів змагання: проводити змагання між окремими групами та окремими учнями на кращу поставу, якісне виконання вправ, швидкість та організованість під час збирання снарядів. Урок стає цікавішим, якщо він проводиться під музичний супровід, у мажорній тональності, якщо вчитель добре показує вправи, зрозуміло пояснює їх, дає чіткі команди, служить для учнів прикладом гарного виховання, терпіння та охайності.

Неодмінною умовою цікавого уроку (заняття) є ретельна підготовка вчителя. Який би досвід він не мав, кожен урок повинен бути предметом методичного осмислення. Необхідно постійно поглиблювати професійні знання, вивчати особливості заняття, шукати нові методичні рішення, якісне матеріально-технічне оснащення занять – усе це вирішальною запорукою буде високої якості уроку, в тому числі зацікавленого ставлення до нього. Водночас навчальний процес – це сукупність дій вчителя та учнів, тому дуже важливою в першу чергу є їх взаємодія на уроці. Необхідно створити умови, які дозволять учневі не втратити активну позицію. у спілкуванні з учителем і водночас навчати їх самооцінки своїх дій.

Проводити бесіди на моральні теми, переносити моральні формули на конкретні життєві ситуації, де учень ототожнює себе з конкретними героями, також проводити бесіди на спортивні, валеологічні, медичні теми.

Створювати умови для самоствердження, самореалізації та самовираження через похвалу, позитивну оцінку, вираження сподівань на

кращі досягнення. Оцінювати успішність навчання учня необхідно не тільки за вирішенням проблеми в цілому, а й за виконанням дії, що входить до її вирішення. У зв'язку з цим можна відзначити, що потреба в самоствердженні також має важливе значення в становленні особистості підлітків. І ось тут оцінка успішності, оцінка успішності дій здобувача освіти дозволить йому усвідомити важливі для нього мотивації.

Проводити роботу з підготовки слухачів освіти арбітрів зі спорту. Проведення роботи з обдарованими дітьми на уроках фізичної культури, яка полягає в індивідуальному підході в отриманні навантаження за рахунок ускладнення завдань, збільшенні кількості виконуваних вправ, забезпеченні більшої самостійності під час уроку, проведенні фрагментів уроку, демонстрації виконання вправ, допомога відстаючим товаришам.

Для досягнення успіху застосовувати різноманітні фізичні вправи та вправи на нестандартному обладнанні, при виконанні яких здобувачі освіти виявляють цілеспрямованість і волю, дисциплінованість, уміння в потрібний момент мобілізувати свої фізичні та духовні сили.

Пояснити та продемонструвати учню зв'язок між якістю виконання вправи та рівнем фізичної підготовки [24].

Ще одну особливість можна виділити в роботі зі слабовстигаючими учнями, ставлення яких до уроку часто досить пасивне, у всякому разі, менш активне. Їм треба дати можливість розкритися саме з тієї сторони, яку вони вважають найсильнішою, і знову-таки, в першу чергу, оцінити будь-яке своє просування. Крім того, вони знаходяться в групі з друзями, які завжди раді допомогти їм і поділитися їхнім успіхом. Таким чином, підтримується сприятливий емоційний клімат, що сприяє формуванню мотивів до занять фізичною культурою. Тому оцінювання успішності учня є процесом, а не його наслідком.

Використовуйте у своїй роботі бонусний бал, якщо дитина виконала вправу краще свого особистого результату, додайте до реальної оцінки за контрольну роботу 1-2 бали.

Необхідно прагнути, щоб після уроків учні отримували моральне задоволення не тільки від своєї майстерності, а й від особистої відповідальності за успіхи колективу [10].

Сприяти згуртуванню учнів класу навколо єдиного захоплення фізичними вправами під різними гаслами: «Мало хотіти – треба попотіти», «Краса вимагає жертв», «Без болю немає науки», «Що нас не вбиває, робить нас сильнішими», бажання перемагати у змаганнях, бути кращими для участі у міських, обласних, Всеукраїнських спортивних змаганнях. Це в подальшому сприятиме підвищенню дисципліни на уроках, фізичному розвитку та фізичній підготовці, організованості і, як наслідок, здоровому способу життя.

Проводити в закладі спортивно-оздоровчі заходи, фізкультурні свята: «Ну, дівчата!», «Ну, хлопці!», «Козацькі забави», «Дні здоров'я», спортивно-сімейні естафети «Ми за здоров'я». Я» спрямовані на оздоровлення, розширення пізнавальних можливостей, підвищення рухової активності, пропаганду здорового способу життя.

Результатом творчої співпраці вчителя і учня є зміна психологічного настрою дитини, її ставлення до уроків фізичної культури, підвищення рівня самооцінки, а разом з тим і підвищення рівня навченості. досягнення з інших предметів. Необхідно проводити агітаційну роботу серед батьків, адже велике значення в питаннях позитивного ставлення учнів до фізичного виховання має позиція сім'ї, яка створює для цього всі необхідні умови.

Необхідно ознайомити батьків з рівнем фізичного розвитку дітей, роз'яснити доцільність занять фізичними вправами і спортом, дати практичні поради і направити в спортивні секції [7].

Отже, аналізуючи наведені вище дії щодо формування стійкого, позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою, можна зробити висновок, що вони спрямовані не лише на організм дитини (м'язи, тіло, функціональні системи) через практичну діяльність, а насамперед на

свідомість і психіка: вплив на організм через цілі, спонукання, усвідомлення необхідності певного прикладного фізичного виховання здобувачів освіти, спрямоване на стійку потребу в руховій активності, орієнтацію на самостійні заняття фізичними вправами.

Важливим показником і умовою, що переконливо свідчить про підвищення ефективності фізичного виховання, його спрямування на виховання фізичної культури молоді як складової здоров'я, є формування освічених людей з мотивованим прагненням до розвитку своїх фізичних і духовних якостей, а отже, і загальної культури особистості.

Проаналізувавши інформацію в третьому розділі, ми можемо підсумувати, що в сучасних умовах існують різноманітні методи впливу на виховання в учнів позитивного ставлення до уроків фізичної культури, насамперед спрямовані на підвищення ефективності навчальної діяльності, що насамперед проявляється в чіткості відвідування уроків та активної участі в них, відсутності проявів хворобливого стану, не пов'язаного із захворюванням, і з небажанням займатися фізичними вправами. Тому вчитель має шукати індивідуальний підхід до кожного учня – зацікавити, захопити, надихнути, пробудити в ньому особистість. Допомогти учневі пізнати не тільки світ, а й самого себе.

Для виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою необхідно, перш за все, зацікавити учнів, тому у своїй практичній діяльності необхідно використовувати уроки – ігри, уроки-змагання, уроки-змагання, сюжетно-творчі уроки, а також застосовувати міжпредметні зв'язки на уроках фізичної культури.

При цьому слід враховувати та наполягати на домінуючих мотивах здобувачів освіти щодо систематичного заняття фізичною культурою і спортом: зміцнення здоров'я; досягнення впевненості у своїх силах; розвиток спортивного таланту; вдосконалення конституційних особливостей тіла, статури; етичні та естетичні параметри; активний вид

відпочинку; перевірка своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладного значення фізичної культури і спорту.

Важливим показником і умовою, що переконливо свідчить про підвищення ефективності фізичного виховання, його спрямування на виховання фізичної культури молоді як складової здоров'я, є формування освічених людей з мотивованим прагненням до розвитку своїх фізичних і духовних якостей, а отже, і загальної культури особистості.

ВИСНОВКИ

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене ми можемо зробити наступні висновки:

1) Моніторинг в освіті – це спеціальна система збирання, обробки, зберігання та розповсюдження інформації про стан освіти, прогнозування на основі об'єктивних даних динаміки та основних тенденцій її розвитку та розробки науково обґрунтованих рекомендації щодо прийняття управлінських рішень щодо підвищення ефективності функціонування освітньої галузі.

Саме проведення освітнього моніторингу стимулює позитивні перетворення та мотивує учасників освітнього процесу до якісних змін.

Критерії оцінювання навчальних досягнень реалізовано в нормах оцінювання, які встановлюють чіткий зв'язок між вимогами до знань, умінь і навичок, що оцінюються, та показником оцінювання в балах.

2) Емпіричне дослідження досягнень учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури проводилось на базі Очаківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 імені П.П. Шмідта Очаківської міської ради Миколаївської області.

Етапи проведення емпіричного дослідження досягнень учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури: вивчення мотиваційної діяльності учнів загальноосвітнього навчального закладу на заняттях фізичної культури; оцінка ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища; вимірювання і визначення рухової активності та фізичної підготовки учнів загальноосвітнього навчального закладу.

Було проаналізовано, що рейтингова система оцінювання має більший вплив на результативність діяльності учнів. Якісний показник значно підвищився завдяки введенню 120-бальної шкали, де учні за кожен вид роботи отримують справедливі бали. Окрім того, ретинг мотивує школярів до активної роботи на кожному уроці.

3. Нами було визначено рівень рухової активності старшокласників за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Результати дослідження засвідчили, що лише 2 15-річних респондентів мають високий рівень рухової активності.

Аналізуючи отримані дані рівня рухової активності юнаків у віковому аспекті, статистично значимої різниці не було виявлено. Отже, рівень рухової активності у старшокласників є на стабільно низькому рівні.

Отримані результати свідчать про те, що низький рівень здоров'я у більшості випадків пов'язаний з низьким рівнем рухової активності, а також з тим, що у старшокласників немає стійкого інтересу, знань та мотивації як до обов'язкових, так і до самостійних занять фізичною культурою.

4) Для виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою необхідно, перш за все, зацікавити учнів, тому у своїй практичній діяльності необхідно використовувати уроки – ігри, уроки-змагання, сюжетно-творчі уроки, а також застосовувати міжпредметні зв'язки на уроках фізичної культури.

При цьому слід враховувати та наполягати на домінуючих мотивах здобувачів освіти щодо систематичного заняття фізичною культурою і спортом: зміцнення здоров'я; досягнення впевненості у своїх силах; розвиток спортивного таланту; вдосконалення конституційних особливостей тіла, статури; етичні та естетичні параметри; активний вид відпочинку; перевірка своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладного значення фізичної культури і спорту тощо.

В підсумок роботи, ми можемо сказати, що наше дослідження не вичерпує глибини вивчення даного питання й передбачає подальший пошук у напрямі його більш докладного та поглибленого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 11 травня 2011 р. за N 566/19304. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/RE19304?an=2>.
2. Про наукову і науково-технічну діяльність: Закон України від від 26 грудня 2015 р. No848-VIII. URL: <http://vnz.org.ua/zakonodavstvo/112-zakon-ukrayiny-pro-naukovu-i-naukovo-tehnicnu-dijalnist>.
3. Про Національну доктрину розвитку освіти : Указ Президента України від 17.04.2002 р. № 347/2002. URL: <http://www.mon.gov.ua>.
4. Про освіту: Закон України від 5.09.2017р. Київ: АЛЕРТА, 2018. 120 с.
5. Бербец В.В. Поєднання форм і методів контролю навчальних досягнень учнів в процесі проектно-технологічної діяльності. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Науковий збірник. Вип. 7. К. : Міленіум, 2014. С. 27-34.
6. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. К., 2014. 29 с.
7. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Наук. часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова . Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* Вип. 2 (43). 2014. С. 4–6.
8. Борщов С.М. Теоретико-методична характеристика інноваційних оздоровчих технологій на процес розвитку інтелектуальних здібностей старших школярів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання і спорт*. 2015. № 2. С. 7–13.
9. Васкан І. Г., Дикий О. Ю. Розтока А. В. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.:* зб. наук. пр. Серія

«Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Чернігів. 2015. Вип. 129. Т. III. С. 46–51

10. Ващук Л. М. Мотиваційно-ціннісні орієнтації старшокласників до фізичної культури. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 92–94.

11. Войтович І. Мотивація старшокласників профільних спортивних класів до занять фізичною культурою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* Вип. 12. Вінниця, 2011. Т. 1. С. 116–121.

12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2012. 296 с.

13. Ганчева В. І. Проблеми та перспективи профілізації учнів за спортивним напрямом. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 8. С. 106–114.

14. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. 2-ге вид, доп. й випр. Рівне: Волинські обереги, 2011. 552 с.

15. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2013. 144 с.

16. Добринський В.С. Розвиток координаційних здібностей дітей шкільного віку. Метод. реком. для вчителів фізичного виховання. Луцьк: Вежа «ВДУ ім. Лесі Українки», 2013. 32 с.

17. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика. К.: Олімп, л-ра, 2014. 279,

18. Захожий В., Дикий О. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2016. № 4 (36). С. 60–64.

19. Звягінцева І. М. Методичні вказівки для практичних і самостійних занять атлетичною гімнастикою з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура». Харків : ХНУМГ, 2013. 44 с.

20. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. 37 с.

21. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

22. Критерії оцінювання. URL: <https://osvita.ua/school/estimation/2358/>.

23. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. К.: Олимп. лит-ра, 2011. 224 с.

24. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. №2. С. 9–11.

25. Кулаков Д. В. Футзал. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура» (для студентов 1-5 курсов всех специальностей университета). Харків: ХНУГХ, 2013. 28 с.

26. Леоненко А. В. Оптимізація патріотичного виховання в сучасних умовах. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка*. 2016. Вип. 30. С. 81–87

27. Леоненко А. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до патріотичного виховання старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти»; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми, 2015. 20 с.

28. Лукіна Т. Моніторинг якості освіти : теорія і практика. К. : Вид. дім «Шк. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2016. 128 с.

29. Луначек В.Е. Інформаційно-комунікаційні технології в управлінні загальноосвітнім навчальним закладом. Х.: Видав. гр. «Основа», 2014. 96 с.

30. Моніторинг навчальної діяльності: навчальний посібник. / Д.М. Бодненко, О.Б. Жильцов, О.Л. Лещинський, Н.П. Мазур. К : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. 276 с.

32. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35–38.

33. Навчальні програми для 6-9 класів. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-kl>.

34. Навчальні програми для 10-11 класів. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>.

35. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти» № 1222 від 21.08.2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.mon.gov.ua/img/zstored/files/НаказМОНвід21_08_2013_1222.doc.,

Очаківська загальноосвітня школа і-ііі ступенів №2 імені П.П. Шмідта Очаківської міської ради Миколаївської області. URL: <https://registry.edbo.gov.ua/institution/137765/>.

36. Очаківська ЗОШ №2 імені П.П.Шмідта. URL: https://youcontrol.com.ua/catalog/company_details/20908664/.

37. Пальчевський С. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. *Моделювання дидактичних систем оцінювання. Шлях освіти*. 2016. № 2. С. 2-6.

38. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч.посіб. К.: Центр учбової літератури, 2018. С. 257-293.

39. Система моніторингу, як одна із форм підвищення якості освіти. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1285>.

40. Скорик Т. О. Система моніторингових досліджень як механізм управління якістю освіти. *Школа*. 2011. № 8. С. 14-19.
41. Теслюк В.М., Лузан П.Г. Основи педагогічної майстерності : навчальний посібник. К. : НАКККіМ, 2011. 304 с.
42. Фіцула М. Педагогіка: Навчальний посібник. 2-ге вид., виправлене, доповнене. К.: Академвидав, 2015. 559 с.
43. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 2012. № 4 (20). С. 201–209.
44. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Харків: «ОВС», 2010. 12 с.
45. Шматков Є.В., Коваленко О.Е. Методика професійного навчання. Харків, 2012. 214 с.
46. Щурова Н.В. Фізичний розвиток як основна характеристика фізичного здоров'я старшокласників. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка: зб. наук. пр.* 2010. № 15 (202). С. 99–104.
47. Bergier J., Bergier B., Niżnikowska E. The diversity of the place of residence of students and their level of physical activity. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2016. 13(1). P. 123–132.
48. Christopher John Gore. *Physiological Tests for Elite Athletes*, Australian Sports Commission. Human Kinetics, 2010. 466 p.
49. Ignatjeva A., Bergier J. Nutritional habits and physical activity of the youth of Latvia considering gender differences. *Health Problems of Civilization*, 2016. 10 (2). P. 25–34.

ДОДАТКИ

Додаток А

МІЖНАРОДНА АНКЕТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ІРАQ

Визначення фізичної активності учнівської молоді проводиться за допомогою міжнародної анкети ІРАQ. Формат 7-денного самоконтролю (детальна версія).

Мета анкетування – надання інформації, яка може бути використана для проведення порівняння на міжнародному рівні за темою оздоровчої фізичної активності. Це частина великого дослідження, що було проведено в багатьох країнах світу. Ваші відповіді допоможуть зрозуміти, наскільки ми активні, порівняно з населенням інших країн.

Ці питання про час, який ви використовуєте на фізичну активність протягом останніх 7 днів.

Питання містять інформацію про види діяльності, що ви проводите на роботі, активність у межах дому та на подвір'ї, вашу рухову активність, щоб дістатися з одного місця до іншого, фізичні вправи та спорт, якими ви займаєтеся у вільний час.

Всі питання є важливими!

Будь ласка, дайте відповіді на питання, навіть якщо ви не вважаєте себе фізично активною людиною.

Щиро дякуємо за участь!

Відповідаючи на наведені нижче питання, необхідно чітко розрізняти:

- посилена фізична активність належить до такого виду активності, яка вимагає значних фізичних зусиль і утруднює дихання;
- помірна фізична активність відноситься до такого виду активності, що вимагає помірних фізичних зусиль і лише злегка утруднює дихання.

Частина 1. Фізична активність, пов'язана із трудовою діяльністю.

Перший розділ стосується вашої роботи. Це охоплює оплачувану роботу, сільське господарство, волонтерську роботу, навчальну активність

1 а. Чи на сьогодні у вас є робота чи є неоплачувана робота, яку ви виконуєте поза межами дому?

- ТАК

- НІ (Якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 2)

Наступні питання про види фізичної активності, які були виконані вами за останні 7 днів як частина оплачуваної чи неоплачуваної роботи. Це не охоплює пересування на та з роботи.

1 б. Протягом останніх 7 днів скільки днів ви мали значні фізичні навантаження: піднімання важких предметів, копання, складення важких конструкцій, підняття сходами тощо як частини вашої роботи? Враховуйте лише ті фізичні навантаження, які ви виконували без перерви довше як 10 хвилин.

- _____ днів на тиждень .

1 с. Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачаєте в один з таких днів на виконання значних фізичних навантажень як частини вашої роботи?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ – переходьте до питання 1d)

1 d. Знову подумайте лише про ті фізичні навантаження, які ви виконували без перерви довше як 10 хвилин. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви виконували помірні фізичні навантаження: перенесення легких предметів тощо як частину вашої роботи? Не враховуйте ходьбу.

- _____ днів на тиждень

1 е. Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачаєте в один з таких днів на виконання помірних фізичних навантажень як частини вашої роботи?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (Якщо НІ, переходьте до питання 1 f)

1 f. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви ходили пішки, принаймні без перерви 10 хвилин як частина вашої роботи? Не враховуйте те, скільки ви пройшли по дорозі на чи з роботи!

- _____ днів на тиждень

1 g. Скільки часу в загальному в один з цих днів ви ходили пішки як частину вашої роботи?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 2)

Частина 2. Фізична активність, пов'язана з переміщенням

Ці питання про те, як ви пересуваєтеся з місця на місце, включаючи роботу, магазини, кіно і т. д.

2 a. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися транспортом як потяг, автобус чи трамвай?

- _____ днів на тиждень

2 b. Скільки часу в загальному ви зазвичай проводили в один з цих днів у транспорті?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ переходьте до питання 2 c)

Зараз подумайте лише про пересування на велосипеді чи пішки, яке ви виконували по дорозі на та з роботи.

2 c. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися на велосипеді принаймні без перерви 10 хвилин, щоб дістатися з місця на місце?

- _____ днів на тиждень

2 d. Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачали в один з цих днів на пересування велосипедом?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання 2 e)

2 e. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися пішки принаймні 10 хвилин без перерви, щоб дістатися з місця на місце?

- ____ днів на тиждень

2 f. Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачали в один з цих днів на пересування пішки?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 3).

Частина 3. Домашня робота, впорядкування дому, піклування про сім'ю

Ця частина про фізичну активність, яка була виконана вами по дому, як домашня робота, садівництво, робота на подвір'ї, загальні ремонтні роботи й піклування про сім'ю тощо.

3 a. Подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні без перерви 10 хвилин. Протягом останніх 7 днів, скільки днів у вас були значні фізичні навантаження: піднімання важких предметів, рубання дров, відкидання снігу чи копання в саду чи дворі?

- ____ днів на тиждень

3 b. Скільки часу в загальному ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання значних фізичних навантажень в саду чи дворі?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання 3 c)

3 c. Знову подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні без перерви 10 хвилин. Протягом останніх 7 днів скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження: перенесення легкого вантажу, підмітання, миття вікон, робота із граблями в саду чи дворі.

- ____ днів на тиждень

3 d. Скільки часу в загальному ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання помірних фізичних навантажень на подвір'ї?

_____ годин _____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання 3 e)

3 e. Знову подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви. Протягом останніх 7 днів скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження: перенесення легкого вантажу, миття вікон, чищення підлоги і підмітання в середині будинку.

- ____ днів на тиждень

3 f. Скільки часу в загальному ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання помірних фізичних навантажень у середині будинку?

____ годин ____ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 4).

Частина 4. Фізична активність у час рекреації, занять спортом та вільного часу

Ця частина про фізичну активність, яка була виконана вами виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час. Не враховуйте ту фізичну активність, яка вже була зазначена вами.

4 a. Не враховуючи ходьбу, яку ви вже зазначили, протягом останніх 7 днів, скільки днів ви ходили пішки принаймні 10 хвилин без перерви у вільний час?

- ____ днів на тиждень

4 b. Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на ходьбу у вільний час?

- ____ годин ____ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до питання 4 c).

4 c. Подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви виконували значні фізичні навантаження: аеробіка, біг, швидка їзда на велосипеді, швидке плавання тощо у вільний час?

- ____ днів на тиждень

4 d. Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на значні фізичні навантаження у вільний час?

- ____ годин ____ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до питання 4 е).

4 е. Знову, подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви. Протягом останніх 7 днів, скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження: їзда на велосипеді з помірною швидкістю, гра у теніс тощо у вільний час?

- ____ днів на тиждень

4 ф. Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на помірні фізичні навантаження у вільний час?

- ____ годин ____ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до ЧАСТИНИ 5).

Частина 5. Час проведений сидячи

Останні питання стосуються часу, що ви провели сидячи, знаходячись на роботі, вдома, на навчанні, у вільний час. Це може охоплювати час, проведений сидячи за робочим столом, відвідування друзів, читаючи, дивлячись телевізор сидячи чи лежачи. Не додавайте час, проведений у транспорті, який ви вже вказали.

5 а. Протягом останніх 7 днів, скільки часу в загальному ви зазвичай проводили сидячи в один з робочих днів?

____ годин ____ хвилин

5 б. Протягом останніх 7 днів, скільки часу в загальному ви зазвичай проводили сидячи у вихідний день?

____ годин ____ хвилин

Це кінець анкети!

Вкажіть, будь ласка, про себе: стать _____, вік (років) _____.

Дата заповнення анкети _____.

Дякуємо за участь!

МЕТОДИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Антропометричні методи досліджень

На підставі загальноприйнятих та рекомендованих в літературі антропометричних методів досліджень визначали: довжину тіла (см), масу тіла (кг), окружність грудної клітки (ОГК) (см), динамометрію кисті (кг).

Отримані результати порівнювалися з середньовіковими стандартами учнів старшого шкільного віку (16–17 років).

Для вимірювання довжини тіла застосували зростомір. Учень ставав на площадку прямою спиною до шкали, торкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями й п'ятками. Коліна розігнуті, п'ятки прилягали одна до одної, голова фіксувалася так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. У момент виміру довжини тіла той, кого вимірювали, робив вдих і затримував дихання.

Виміри зросту проводили з точністю до міліметра. Вимір ваги тіла проводився без взуття в легкому одязі вагами TEFAL 79442, сертифікованими для вимірювання ваги тіла людини з поділкою 0,1 кг.

Вимірювання окружностей частин тіла проводилися в стандартному положенні, у горизонтальних площинах. Сантиметрову стрічку накладали на частини тіла так, щоб нульове ділення містилося попереду, у полі зору, а інший кінець – над нульовою позначкою й відзначав числові ділення. Стрічка щільно, але без втискання в шкіру прилягала до частин тіла, які вимірювалися.

Визначення згинальної сили кисті проводили за допомогою кистового динамометра. Динамометр учні брали в руку циферблатом всередину. Руку витягували в сторону на рівні плеча і максимально стискали динамометр. Проводились по два виміри на кожній руці, фіксувався кращий результат. Середні показники сили правої кисті (якщо учень правша) – 35–50 кг; середні показники сили лівої кисті зазвичай на 5–7 кг менше. Фіксували показники ведучої руки.

Для об'єктивної оцінки рівня фізичного розвитку в процесі експерименту використовувались антропометричні індекси: індекс пропорційності розвитку грудної клітки (ІПР), масо-зростовий індекс Кетле, індекс Скібінського, індекс Робінсона та індекс Руф'є.

Індекс пропорційності розвитку грудної клітки (ІПР) розраховувався за формулою:

$$\text{ІПР} = \text{ОГК (спокій, см)} \div \text{Довжина тіла (см)} \times 100 (\%)$$

Результати оцінюються за наступною шкалою:

Величина індексу менше 45% – відповідає низькому рівню; 45–50% – нижче за середній рівень; 51–53 – середньому рівню; 54–56% – вище за середній; більше 56% – високому рівню. Масо-зростовий індекс Кетле розраховувався за формулою:

$$\text{ІК} = \frac{\text{маса тіла}}{\text{довжина тіла}} \text{ г}\cdot\text{см}^{-1}$$

Індекс Скібінського дозволяє оцінити функцію не тільки дихання, але й стан серцево-судинної системи:

$$\text{ІС} = \frac{\text{ЖЄЛ (мл)} / 100 \times \text{тривалість дихання затримки, с}}{\text{ЧСС (уд.}\cdot\text{хв}^{-1})}$$

Результати оцінюються по наступній шкалі:

Величина індексу менше 5 – дуже погано; 6 – 10 – незадовільно; 11 – 30 – задовільно; 31 – 60 – добре; більше 60 – дуже добре.

Індекс Робінсона розраховувався за формулою:

$$\text{ІР} = \frac{\text{ЧСС} \times \text{АТсист}}{100} \text{ (ум. од.)}$$

Індекс Руф'є розраховувався за формулою:

$$\text{ІР} = \frac{4 \times (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3})}{10} \text{ (ум. од.)}$$

Життєвий індекс розраховувався за формулою:

$$\text{ЖІ} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{маса тіла}} \text{ (мл}\cdot\text{кг}^{-1})$$

Силовий індекс розраховувався за формулою:

$$SI = \frac{\text{динамометрія кисті, кг} \times 100}{\text{маса тіла, кг}}$$

Методи визначення функціонального стану організму

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювався за показниками: - частоти серцевих скорочень абсолютного спокою (уд·хв-1); - артеріального тиску, систолічного та діастолічного (мм. рт. ст.).

Частота серцевих скорочень (ЧСС) є одним із основних інформативних показників реакції організму на фізичні навантаження. ЧСС визначали пальпаторним методом, підраховуючи кількість пульсових коливань на променевій артерії за 60 с.

Артеріальний тиск (АТ) є інформативним показником стану серцевосудинної системи. Вимірювали АТ за стандартною методикою Н.С. Короткова. Використовувалися автоматичні тонометри Omron M 5-I (Японія) та AND 787 (Японія). АТ вимірювався тричі з інтервалом в 3-и хвилини на обох руках. Для подальшого аналізу бралися до уваги середні величини двох останніх вимірів.

Функціональний стан дихальної системи оцінювався за показниками вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). ЖЄЛ визначали за допомогою сухого спірометра. Обстежуваний заздалегідь виконував 2 – 3 рази глибокий вдих та видих, а потім, зробивши максимальний вдих, рівномірно видихав повітря повністю. Вимірювання проводилося 3 рази, враховувався найбільший показник.

Проба Штанге. Школяр у положенні сидячи робив глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80% від максимального), закривав рот і одночасно зажимав пальцями ніс, затримуючи дихання (секундомір включається в кінці вдиху).

Норма для дітей 15–16 років складає 40–55 секунд. Проба Генча полягає у затримці дихання після видиху. Здорова нетренована людина

здатна затримувати дихання на 25–30 секунд. для тренованої людини – 40–90 с.

Методи оцінки фізичного здоров'я

Оцінка рівня (фізичного) соматичного здоров'я визначалася за методикою Г.Л. Апанасенка. Вченим обґрунтовано методологію кількісної оцінки фізичного здоров'я, в основу якої покладено існуючу залежність між рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей, з одного боку, та об'ємом фізіологічних резервів і ступенем прояву синдрому економізації функцій у спокої та при дозованих фізичних навантаженнях, з іншого.

В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я покладені показники антропометрії (довжина тіла, маса тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопців 7-16 років (за Г. Л. Апанасенком)

Показник	Оцінка рівня				
	низький	нижче середнього	середній	вище середн.	високий
Життєвий індекс $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	≤ 50 (0)	51-55 (1)	56-65 (2)	66-75 (3)	≥ 76 (4)
Силовий індекс, % (бали)	≤ 45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	≥ 66 (4)
Індекс Робінсона (бали)	≤ 96 (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75 (3)	≥ 70 (4)
Відповідність маси тіла довжині тіла (бали)	-3	-1	0	0	0
Індекс Руф'є, ум.од. (бали)	≥ 15 (-2)	10- 14,9 (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	$\leq 3,9$ (7)
Загальна оцінка рівня здоров'я, сума балів	≤ 2	3-5	6-10	11-12	≥ 13