

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту**

**КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу, групи 411 денної
форми навчання
спеціальності:
014. Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійна програма:
«Середня освіта (фізична культура)»
Парфіров Сергій
Керівник: к.б.н., доцент Голяка С.К.
Рецензент: к.п.н., доцентка Кольцова О.С.

Херсон – 2021 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	6
1.1. Закономірності фізичного розвитку старшокласників та вплив занять фізичними вправами на їх організм	6
1.2. Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю школярів... 9	
1.3. Фізична підготовка як частина процесу фізичного виховання... 12	
1.4. Коротка характеристика фізичних якостей та особливості їх розвитку	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Методи дослідження	21
2.2. Організація дослідження	24
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	26
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогоднішня пред'являє високі вимоги фізичного розвитку, працездатності, а також захисним силам організму підростаючого покоління. Процес фізичного виховання дітей шкільного віку сприяє стимуляції позитивних як функціональних, так і морфологічним змінам в організмі, який формується, а також сприятливо здійснює вплив розвиток рухових якостей.

Фізичне виховання в школі забезпечує в ідеалі для кожного учня, який відвідує різні форми занять необхідний мінімум теоретичної, а також технічної, фізичної підготовленості, що спрямовані на створення необхідної бази у засвоєнні фізичної культури для майбутньої життєдіяльності, сприятиме розвитку особистості, формуватиме здоровий спосіб життя.

Як відомо, останнім часом, погіршується стан фізичної підготовленості учнівської молоді, зокрема за останні десятиріччя частка учнів, що мають негативну оцінку рівня фізичної підготовленості, зросла майже втричі і вцілому серед юнаків, таких виявилось більше половини, а серед дівчат, навіть близько 60%. На сьогодні дуже не велика кількість дітей займаються систематично фізичною культурою та спортом, і, одночасно, недостатня рухова активність є тією причиною достатньо високої кількості захворювань серед учнівської молоді.

Вчені вважають, що фізична підготовленість є досить важливим компонентом соматичного здоров'я учнів, і підвищення рівня фізичної підготовленості є одним з важливих завдань фізичного виховання в закладах середньої освіти.

Для більш доцільної та ефективної організації проведення занять фізичною культурою слід мати справжню інформацію про рівень фізичної підготовленості серед школярів у різні вікові періоди та етапи навчання. Володіння цією інформацією на етапі формування та розвитку рухових функцій, відіграє значне практичне значення. І тому оцінка ефективності

здійснення процесу фізичного виховання в закладах освіти має здійснюватися і залежати, насамперед, від стану здоров'я учнів, а також важлива роль належить рівню розвитку основних фізичних якостей (рівень фізичної підготовленості) учнів.

Як відомо, фізичний стан та працездатність підростаючого покоління змінюються під впливом факторів зовнішнього середовища, а також уроків фізичної культури. І тому постійний своєчасний контроль, а також оцінювання фізичної підготовленості школярів приносять якісно побудувати освітній процес та визначити його ефективність.

Мета дослідження - виявити динаміку розвитку фізичних якостей старшокласників загальноосвітньої школи протягом навчального року.

Об'єкт дослідження – розвиток фізичних якостей людини.

Предмет дослідження – контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів старших класів.

Завдання роботи:

1. Провести аналіз літературних джерел з проблематики вивчення контролю за фізичною підготовленістю учнів шкільного віку.

2. Дослідити рівня розвитку фізичних якостей учнів на початку та наприкінці навчального року.

3. Здійснити порівняльну характеристику отриманих результатів тестування фізичної підготовленості юнаків старшокласників з встановленими нормативами їх вікового періоду.

Практична значимість. Педагогічний контроль є одним із важливих факторів підвищення ефективності керування процесом фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів. Постійне спостереження за фізичною підготовленістю кожного окремого учня сприяє своєчасно відмічати закономірності розвитку фізичних якостей і рухових навичок, виявляти окремі з них, які відстають від належного розвитку. Це дозволить здійснювати диференційований підхід за допомогою

спеціальних впливів, а в цілому досягнути необхідного ефекту при вирішенні завдань фізичного виховання підростаючого покоління.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з 3 розділів, висновків, списку використаних джерел літератури. Основний текст роботи виконаний на 35 сторінках друкарського тексту. Бібліографія становить 36 найменування. Містить 4 таблиць, ілюстрована 5 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Закономірності фізичного розвитку старшокласників та вплив занять фізичними вправами на їх організм

Як відомо, організм підлітків характеризується певними своїми анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями. Тому вчителю фізичної культури необхідно знати ці особливості та враховувати в процесі занять фізичними вправами цих дітей.

З літератури відомо, що у старшому шкільному віці продовжуються процеси росту та розвитку, а це, в свою чергу, проявляється у відносно спокійному та рівномірному протіканні цих явищ в окремих органах та системах організму. Слід також відмітити, що в цей період завершується статеве дозрівання старших підлітків. Тому у цьому віці чітко вже виявлені статеві, а також індивідуальні відмінності особливостях будови організму, статури протіканні фізіологічних функціях організму. У віці 15-17 років уповільнюються ріст тіла в довжину, а спостерігається збільшення його розмірів в ширину, збільшується приріст у масі тіла. У цей віковий період спостерігаються суттєві відмінності між юнаками та дівчатами за розмірами та формами тіла і досягають ці відмінності свого максимуму. Зокрема, юнаки в середньому у цьому віці вищі за дівчат на 10-12 см і мають масу тіла на 5-8 кг більшу. М'язова маса відносно до всієї маси всього тіла вже більше на 13%, ніж аналогічний показник дівчат цього віку. Тоді як маса підшкірної жирової тканини в юнаків менше на 10%, ніж у дівчат цього віку. Соматоскопічний метод дозволяє стверджувати, що тулуб юнаків порівняно з тулубом дівчат цього віку є дещо коротшим, тоді як руки та ноги довші [2, 4, 34].

У старшокласників вже майже закінчується процес окостеніння значної частини скелета. Потовщення трубчастих кісток посилюється, тоді

як їх ріст у довжину сповільнюється. Досить інтенсивно розвивається в підлітків цього віку грудна клітка, і це особливо проявляється у юнаків. У цьому віці скелет вже здатний витримувати досить значні навантаження, а це дозволяє формуванню м'язів, сухожиль та зв'язок. М'язова система розвивається рівномірно та швидко, в результаті збільшується м'язова маса і зростають силові можливості. Крім цього вікові морфологи можуть відмічати у підлітків цього віку асиметрію в збільшенні силових можливостей м'язів правої та лівої половини тіла. А це повинно сприяти цілеспрямованому впливу (з великим ухилом в лівий бік) з метою симетричного розвитку м'язів обох частин тулуба.

У дівчат на відміну від юнаків відмічається відносно менший приріст м'язової маси, проявляється це, зокрема відставанням у розвитку плечового поясу, хоча, з іншого боку, інтенсивно розвиваються тазовий пояс, а також м'язи тазового дна. Органи грудної клітки, зокрема серце, легені, показники життєвої ємкості легень, розвитку сили дихальних м'язів, величини максимальної легеневої вентиляції, а також об'єм споживання кисню у дівчат гірше розвинені, ніж у юнаків цього віку. Тобто функціональні можливості органів кровообігу та дихання у дівчат проявляються набагато гірше.

Обсяг та маса серця юнаків на 10-15% більше, ніж у дівчат; показники частоти пульсу рідше на 5-7 уд. / хв., окремі скорочення серця сильніші, а це зумовлює більший викид крові в судини і вищий кров'яний тиск. Дівчата цього віку дихають відносно частіше, але не такне так глибоко, як їх однолітки юнаки; показники життєва ємкість легенів майже на 100 см^3 нижчі, ніж у юнаків.

У віковому періоді 15-17 років у школярів завершується формування їх пізнавальної сфери, і особливо значні зміни спостерігаються в розумовій діяльності. У старшокласників підвищується здатність розуміти характер структури рухів, здатність точно відтворювати, а також диференціювати

окремі (силові, часові та просторові) складові руху, забезпечувати здійснення рухових дій в цілому [12].

Слід також відмітити, що учні старших класів здатні проявляти досить високу волюву активність, зокрема, наполегливість у досягненні поставленої мети, а також здатність до терпіння на тлі розвитку втоми. Але у дівчат, порівняно з юнаками, знижується сміливість, а це створює вже певні труднощі у процесі фізичного виховання.

У старшокласників зберігаються великі резерви для покращення їх фізичних здібностей, при умові їх розвитку систематично та цілеспрямовано[27].

Як відомо, між розвитком фізичних якостей та формуванням рухових навичок виявлено тісний взаємозв'язок. Тобто освоєння нових рухів постійно супроводжується вдосконаленням фізичних якостей. Різні рухи можуть вибірково впливати на руховий апарат підлітків, і тому окремі м'язи та м'язові групи можуть розвиватися досить нерівномірно.

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють прискоренню у розвитку фізичних якостей, хоча їх приріст у різні вікові періоди є неоднаковим. Також заняття фізичними вправами підвищують пристосувально-адаптаційні реакції організму, сприяють його належному функціонуванню. Різні реакції на фізичні навантаження не можуть проходити безслідно, можна спостерігати специфічні слідові зсуви, на основі яких спостерігається збільшення структурних, енергетичних, функціональних ресурсів організму. Перераховані зміни є важливим фактором підвищення стійкого функціонування фізіологічних систем організму, і це, набуває особливо великого значення в ході вікових змін. Відбувається структурне та функціональне вдосконалення кровообігу, підсилення трофічних функцій центральної та периферичної нервової системи, відбувається створення достатнього запасу енергії, покращується капіляризація скелетної, а також серцевої мускулатури. Зростає функціональний резерв, підвищується пристосування до фізичних

навантажень, відбувається прискорення процесів відновлення. Тобто чим швидше відбуваються процеси відновлення, тим більше в організмі з'являється сил для виконання подальшої роботи, і отже, тим вище його будуть функціональні можливості та працездатність, зростає час роботи та скорочується час впрацьовування. Під час занять фізичними вправами виникають позитивні емоції, які впливають на нервовий тонус та психічні стани, а це, в свою чергу, позитивно впливає на ЧСС. У підлітків, які систематично займаються фізичними вправами, можна спостерігати зменшення (що є досить нормальним) частоти пульсу в спокої, тобто в результаті тренувань відбувається звикання, спостерігається адаптація організму до систематичних фізичних навантажень, а також глибина дихання у спокої є вищою, тоді як частота дихання рідшає, а це свідчить про збільшення показника ЖЄЛ. При цьому, розвивається психомоторна функція, що проявляється у швидкості та точності руху) тощо.

1.2. Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю школярів

Тестування фізичних можливостей людини є однією з найбільш необхідних галузей діяльності вчених в галузі фізичного виховання та спорту. Воно сприяє вирішенню цілого ряду досить складних педагогічних завдань зокрема виявляє рівень розвитку різних кондиційних та координаційних здібностей, а також дозволяє здійснювати оцінку якості техніко-тактичної підготовленості. В результаті тестування здійснюється порівнювальна характеристика підготовленості окремих учнів, а може і, навіть, цілих вікових чи статевих груп, може також дозволити проведенню спортивного відбору для занять різними видами спорту, приймати участі в змаганнях. Дозволяє систематично здійснювати контроль за навчанням школярів чи юних спортсменів, надавати перевагу та встановлювати недоліки різних засобів, методів і навчання, які застосовуються, а

застосуванню форм організації занять. А у підсумку дозволяє визначати норми фізичної підготовленості підлітків [3].

Додатково до цього завдання педагогічне тестування може зводитися до навчання школярів самостійно визначати рівень своєї фізичної підготовленості, а також планувати різні комплекси фізичних вправ, допоможе стимулювати учнів до подальшого вдосконалення свого фізичного стану. Воно також дозволить знати не тільки вихідний рівень розвитку фізичних якостей, але й динаміку їх розвитку;

Тестування має сприяти зростанню інтересу школярів до систематичних занять фізичними вправами, щоб вони приносили їм радість, щоб в дітей не виникало розвитку т.з. комплексу неповноцінності за негативними показниками тестування. Важливе значення у нормалізації і ефективності здійснення педагогічного контролю належить наступним критеріям:

1. Результати тестів не слід порівнювати зі встановленими нормативами, тоді як оцінка їх виконання має бути заснована на змінах, які спостерігаються за певний період часу між декількома порівняннями при тестуванні;

2. Різні компоненти тесту мають модифікуватися; слід використовуватися відносно легкі варіанти фізичних вправ.

Таким чином, під час тестування дуже важливо, щоб відбувалося зближення теоретичних завдань і важливих для конкретної людини мотивів участі в тестуванні [14, 22].

Контроль за рівнем фізичної підготовленості має виступати як оперативне керування, що забезпечує подальше нормальне функціонування системи відповідно до планування. І воно полягає в періодичному та безперервному порівнянні одержаних результатів з тими наміченими планами здійснення фізичної підготовки, і подальшою корекцією цього процесу підготовки, та й самих планів. Ця система контролю постійно служить, щоб отримувати інформацію про поточний

перебіг процесу фізичного виховання. А також від інформаційного забезпечення буде залежати ефективність керування процесом фізичного виховання.

Як стверджує Л.П.Сергієнко, 2007 «терміни тестування мають узгоджуватися зі шкільною програмою, що передбачає необхідне дворазове визначення фізичної підготовленості учнів. Перше варто проводити протягом другого-третього тижня вересня (після того як освітній процес увійде в нормальне русло), а тоді друге слід проводити за два тижні перед закінченням навчального року [29].

Маючи показники річних змін у розвитку фізичних здібностей дітей вчитель може вносити певні відповідні коригування в процесі фізичного виховання вже на наступний навчальний рік.

При здійсненні оцінки загальної фізичної підготовленості дітей та підлітків, як уже відмічалось раніше, слід використовувати різні батареї тестів, а їх вибір буде залежати від конкретних поставлених завдань тестування при наявності необхідних умов для їх здійснення. Але, у зв'язку з тим, що отримані результати педагогічного тестування слід оцінювати тільки шляхом порівняння, тому доцільно вибирати такі тести, які досить широко застосовуються в теорії та практиці фізичного виховання підростаючого покоління. Зокрема, спиратися на ті, що рекомендовані в «Програмі загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання учнів I-XI класів зі спрямованим розвитком розвитку рухових здатностей. / За ред. Т.Ю.Круцевич, 2009 [26].

Контроль за рівнем фізичної підготовленості обумовлений змістом освітнього процесу, правильна організація якого має передбачати постійний обмін інформацією між вчителем та учнем про результати їх спільної праці. Значення такого контролю полягає у своєчасному отриманні об'єктивної та досить повної інформації про ступінь оволодіння технікою рухової дії, рівень розвитку фізичних якостей на кожному етапі навчання.

1.3. Фізична підготовка як частина процесу фізичного виховання

Як відомо, процес фізичного виховання, передбачає підготовку людини до обраної нею певної трудової чи військової діяльності, рекомендується називати фізичною підготовкою, а результатом такої підготовки, проявляється у певному характері та рівні фізичної готовності освоювати ту чи іншу обрану професію, а також ефективно працювати, і це вже називається фізичною підготовленістю [1, 6, 10, 21].

Б.Шиян, 2010 та інші, «фізичну підготовку розглядають як фізичне виховання, яке спрямоване на підготовку конкретної людини до певного роду діяльності, а результати проявляються у формуванні певних прикладних рухових умінь та навичок, які сприяють підвищенню ефективності цієї діяльності, на яку має бути спрямована підготовка» [35].

Вона являє собою виховання рухових якостей або ж здібностей, які необхідні у спортивній діяльності. Л.П.Матвєєв, під руховими або фізичними якістьми розуміє якісні сторони прояву рухових можливостей людини.

В.Н. Платонов, окреслює фізичну підготовку як цілеспрямований процес на розвиток фізичних якостей, зокрема швидкісних здібностей, силових можливостей, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

У загальному вигляді під поняттям «рухові здібності» розуміють індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. А про здібності людини вже судять за її досягненнями в процесі навчання чи виконання будь-якої рухової діяльності. Одночасно, здібності не повинні зводитися до рухових умінь та навичок, хоча про наявність здібностей, як швидко та легко набуває людина ці вміння та навички.

Як відомо, в основі нерівномірного розвитку здібностей лежить прояв спадкових анатоμο-фізіологічних задатків. Зокрема, важлива роль належить анатоμο-фізіологічним особливостям мозку і властивостям нервових процесів, таким як сила, рухливість та врівноваженість тощо.

Далі важлива роль належить фізіологічним особливостям кардіореспіраторної системи (показники максимального споживання кисню, показники периферичного кровообігу). Особливості біологічного окислення, здійснення ендокринної регуляції, перебігу обміну речовин та енергетики м'язового скорочення та ін.

Отже, здібності виявляються та розвиваються в процесі виконання однієї або декількох видів діяльності, і є результатом спільної дії як спадкових, так і середовищних факторів.

Розрізняють різні види фізичних здібностей, зокрема спеціальні, специфічні та загальні.

Спеціальні фізичні здібності можуть бути віднесені до однорідних груп певних цілісних рухових дій чи видів діяльності, зокрема бігу, акробатичним чи гімнастичним вправам на різних снарядах, або ж металевим рухових дій, виконання рухових дій у спортивних іграх тощо.

Наприклад, виділяють спеціальну витривалість до бігу на короткі, середні та довгі дистанції, або говорять про витривалість того чи іншого баскетболіста чи штангіста. Інші фізичні здібності, зокрема, координаційні, силові та швидкісні проявляються також неоднаково і це залежить від того, в яких рухових діях вони проявляються.

Коли мова йде про специфічні прояви фізичних здібностей тоді стверджують про їх як про компоненти, які становлять внутрішню структуру. Різні спроби описати структури певної окремої фізичної здатності ще не є завершеними. Встановлено, що структура кожної з відомих основних фізичних здібностей (наприклад, швидкісних, координаційних, силових здібностей, а також витривалості та гнучкості) не є однорідною. Навпаки, структура кожної з цих здібностей є досить різномірною [7, 19, 31].

Основними компонентами прояву наприклад, координаційних здібностей людини є її здатності до орієнтування, чи диференціювання різних параметрів рухів, а здатності до ритму, перестроювання рухових

дій, вестибулярної стійкості також довільного розслаблення м'язів. І, відповідно, ці здібності є вже специфічними координаційними здібностями.

Важливими компонентами структури швидкісних здібностей є швидкість реагування, швидкість одиночного руху, а також частоту рухів та швидкість, яка проявляється в цілісних рухових діях.

До проявів силових здібностей вчені відносять статичну (ізометричну) силу, вибухову та амортизаційну силу. Значною складністю відрізняється структура фізичної якості витривалості. Зокрема, аеробна, яка вимагає для свого прояву використання кисневих джерел розщеплення енергії. Може також бути анаеробна (застосовується гліколітичний, креатинофосфатний джерела енергії, тобто без участі кисню). Якщо відносно характеру виконання вправ виділяють витривалість різних м'язових груп при статичних положеннях - статична витривалість. А при прояві витривалості в динамічних вправах, наприклад з виконанням зі швидкістю 20 - 90% від максимальної, говорять про динамічну швидкісну витривалість.

І в результаті цього специфічні фізичні здібності отримують назви «загальні координаційні» чи «загальні силові», «загальні швидкісні», «загальна витривалість» чи «загальна гнучкість» тощо.

Під загальними фізичними здібностями необхідно розуміти певні потенційні та реалізовані можливості людини, які визначають її готовність до успішного виконання різних за походженням чи змістом рухових дій. А спеціальні фізичні здібності це вже можливості людини, які визначають готовність її до успішного виконання подібних за походженням чи змістом рухових дій. І таким чином тести повинні надавати інформацію насамперед про ступінь сформованості або спеціальних або специфічних фізичних здібностей [31].

У спеціальній науково-методичній літературі з теорії та методики фізичного виховання для позначення здібностей, які віднесені до рухової діяльності, використовують різні поняттями, зокрема «фізичні», «рухові»,

«моторні», «психомоторні» та «психофізичні» здібності. Досить часто ці терміни можуть відображати специфіку різних наукових дисциплін, з яких вони з'явилися [32].

Дуже часто як синоніми, використовуються ще поняття «фізичні якості» та «фізичні здібності». Наприклад, фізичні якості спортсмена, фізичні здібності учня, або ж тести для оцінки фізичних якостей, чи тести фізичних здібностей. Але термін «фізичні (рухові) здібності» більш точніше відображає думку про індивідуальні особливості дітей та підлітків, які мають різний рівень їх прояву [11].

1.4. Коротка характеристика фізичних якостей та особливості їх розвитку

На думку Б.М.Шияна, 2010, під поняттям «фізичні якості (здібності) слід розуміти певні розвинені під час процесу виховання та цілеспрямованої підготовки конкретні рухові задатки людини, що визначають її можливості досить успішно виконувати конкретну рухову діяльність» [35].

У науковій та методичній літературі можна зустріти різні терміни, зокрема «фізичні якості», «рухові якості» та «фізичні можливості». І за цими термінами можна давати характеристику різних сторін рухових можливостей людини.

Значна кількість фізичних якостей людини у процесі її індивідуального розвитку може змінюватися нерівномірно. Потягом індивідуального розвитку дитини та підлітків різні фізичні якості характеризуються неоднаковими темпами свого розвитку. Ці вікові періоди чергуються з роками, яким властивий незначний темп приросту, навіть і певний регрес у віковій динаміці показників розвитку.

Навчання техніці фізичних вправ та виховання фізичних якостей є двома тісно взаємопов'язані складовими частинами фізичного виховання. Тобто неможливо навчитись, якщо не повторювати вправи, а їх повторне

виконання зазвичай впливає на розвиток тих чи інших фізичних якостей [36].

Розглянемо коротку характеристику виховання та розвитку окремих фізичних якостей людини.

Сила (силові якості) - це така здібність людини яка характеризується доланням зовнішнього опору чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. До різновидів прояву силових здібностей відносять власне силові, а також швидкісно-силові якості, і також силову витривалість.

Під час прояву власне силових здібностей спостерігається не висока швидкість виконання рухів. Абсолютна (максимальна) сила пояснює силовий потенціал людини і при цьому вимірюється величиною максимального довільного м'язового зусилля якщо робота виконується в ізометричному режимі без обмеження часу або ж якщо визначена межа піднятого вантажу [17].

Для прояву швидкісно-силових здібностей наряду з силою необхідна досить висока швидкість виконання руху. Миттєве переключення від поступаючого до долаючого режиму виконання роботи, виділяють т.з. швидкісну силу (здатність м'язів до швидкої реалізації виконуваного руху при невеликому зовнішньому опорі) та вибухову силу (здатність м'язів до виявлення значного напруження за мінімальний час)[33].

Силова витривалість як різновид силових якостей людини. характеризує здатність м'язів до підтримки ефективності їх функціонування під час досить тривалої роботи.

Відповідно до загальної класифікації різних засобів тренування, силові вправи слід поділяти на вправи загально-підготовчі, вправи спеціально-підготовчі, тренувальні форми цих вправ характерних для змагальної діяльності.

До загально-підготовчих засобів відносять вправи з елементами гімнастики, важкоатлетичні вправи, різних видів боротьби, і які мають здійснювати загальну та локальну дію. Ці вправи необхідні для розвитку

силових можливостей всієї м'язової системи і не враховуючи спортивну спеціалізацію. Застосування цих вправ необхідне для того, щоб зменшити однобічний розвиток силових здібностей, тому що всі м'язи в організмі людини мають функціонувати як єдина система, і відставання однієї ланки може призвести до гальмування у розвитку та вдосконаленні іншої ланки[25].

Перша група спеціально-підготовчих вправ відноситься до різнобічної цілеспрямованої силової підготовки, і завдяки їй розвивають силові можливості м'язів, які несуть основне, а також допоміжне навантаження. Основними швидкісно-силовими вправами є ривки, метання снарядів, стрибки зі снарядами (з обтяженнями), а також і без них. При виконанні х силових вправ з подоланням опору еспандеру чи гуми, напруження зростає до кінця руху. І ці вправи характерні, в основному, для виховання силової витривалості [33]. Інша група спеціально-підготовчих вправ це, які спрямовані на виховання силових можливостей м'язів, що несуть основне фізичне навантаження [17].

Для визначення характеру роботи м'язів, напряму і прикладення сил в якому-небудь спеціалізованому русі необхідно виходити з фазової структури цього руху, яка дозволяє скласти уявлення про роботу м'язів при виконанні цілого прийому гри. Підвищене локальне навантаження дається на групу м'язів, від якої залежить те або інший рух в цілому руховій дії. Це сприяє підвищенню силової витривалості, але не здійснює належного впливу на м'язи, за рахунок яких рухається спортсмен.

Основним методом розвитку швидкої сили є вправи, які передбачають обтяження величиною близько 20% від максимуму з необхідністю досягати граничне зусилля і якомога швидше розігнати снаряд.

Для вдосконалення розвитку стрибучості (вибухової сили), а також реактивної здатності м'язів-розгиначів тулуба та нижніх кінцівок, можна

обтяження не застосовувати. Тобто для ударної стимуляції м'язів застосовується вага власного тіла.

Методом інтенсивних та екстенсивних зусиль дуже часто користуються під час виконання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ силової підготовки, тоді як методом динамічних зусиль та зв'язаної дії – при виконанні спеціально підготовчих та тренувальних форм вправи змагального характеру.

Наступною розглянемо швидкість як фізичну якість, як здатність людини виконувати рухові дії за досить короткий період часу.

Швидкість є комплексною якістю і складається з окремих елементарних форм таких як швидкість простої та складних реакції (критерієм оцінки є латентний час реагування), швидкість окремих рухових актів, а також частота рухів. Тому для розвитку кожної форми необхідні специфічні засоби.

Тренування в різноманітних швидкісних вправах сприяє покращенню швидкості простої реакції, і для цього підбирають вправи, які передбачають швидке реагування на відомий сигнал. З часом швидкість реакції стабілізується, і тоді вже для її подальшого вдосконалення необхідні нові методичні підходи.

Всі засоби розвитку швидкості рухів поділяються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, а також змагальні. І мають виконуватися з межевою та позамежною швидкістю [16].

До групи загально-підготовчих вправ слід віднести спринтерські вправи, різні стрибкові вправи, а також вправи в метанні різних снарядів.

Спритність - це також комплексна якість, і вона немає єдиного показника для своєї оцінки. До основних критеріїв спритності відносять: координаційну складність руху, що виконується; точність виконання просторових, часових та силових характеристик руху, а також час формування руху.

Показники швидкості, точності та своєчасності виконання прийомів буде залежати від того, наскільки є добре розвиненими рухові здібності.

Для розвитку спритності можуть застосовуватися вправи, які передбачають елемент чогось нового. І чим більший запас певних рухових навичок у дитини, тим легше вона може оволодівати кожним новим рухом і, відповідно, тим вище буде її спритність. Для розвитку спритності слід підбирати вправи, які могли б комплексно впливали на аналізатори, зокрема на руховий, вестибулярний та зоровий аналізатори.

Як відомо, координаційні можливості вже закладаються в дитячому та юнацькому віці і в подальшому можуть вдосконалюються все життя. Але слід пам'ятати, що у дітей виховання спритності базується на широкій різноманітності засобів, тоді як вже на етапі спортивного вдосконалення розвивати спритність доцільно засобами, які вже виробляють навички, тому що перенесення спритності є досить обмеженим.

Гнучкість як фізична якість характеризується здатністю здійснювати рухи з великою амплітудою. Вона буде залежати від форми суглобових поверхонь, а також еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль. Різкі, з досить широким розмахом рухи передбачають чітке відношення до розвитку цієї якості. Вчені виділяють активну та пасивну гнучкості. Слід відмітити, що пасивна гнучкість може досягатися за рахунок застосування сил ззовні, які можуть створюватися партнером, обтяженням чи снарядом. Активна гнучкість проявляється за рахунок сили власних м'язів людини (спортсмена) [18].

Наступна фізична якість, яку ми розглянемо це витривалість. Вона характеризується здатністю протистояти розвитку та накопиченню стомлення. Від неї залежить ефективність тренувального процесу і також самого змагання. До завдань розвитку цієї здатності входить як виховання самої тренувальної витривалості, що визначає можливий об'єм навантажень під час тренувань.

Загальна витривалість визначається здатністю досить тривалий час виконувати різні види робіт, але помірної інтенсивності. Вона виховується в процесі здійснення загальної фізичної підготовки, яка спрямована на розширення можливостей серцево-судинної та дихальної систем, сприяння зміцненню опорно-рухового апарату, а також створення передумов для збільшення певного корисного об'єму тренувальної роботи чи сприяння розвитку спеціальної витривалості.

Тоді як спеціальна витривалість характеризується здатністю сприяти ефективній реалізації конкретних техніко-тактичних дій в окремих видах спортивної діяльності [20].

Серед груп засобів виховання витривалості виділяють загально-підготовчі вправи, зокрема вправи циклічного характеру такі як кросовий біг, ходьба на лижах, веслування, їзда на велосипеді тощо. Ці вправи мають бути помірної, великої та змінної інтенсивності з переважанням аеробної спрямованості.

Висновки до 1 розділу

Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури дозволяє стверджувати, що спеціалісти з фізичної культури та спорту вважають одним із важливих завдань фізичного виховання в загальних закладах середньої освіти зростання рівня фізичної підготовленості учнів. Для вирішення цього та інших дуже важливих завдань фізичного виховання треба здійснювати систематичний педагогічний контроль та його аналізувати. Оцінювати роботу школярів слід за показниками приросту їх індивідуальних результатів, а це, в свою чергу, дозволяє створити у них позитивний психологічний настрій та сприяти їм досягати більш високого рівня своєї фізичної підготовленості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети дослідження нам необхідно вирішити наступні завдання експериментальної частини роботи:

1. Дослідити рівень розвитку фізичних якостей старшокласників ЗОШ № 18, смт. Антонівки на початку навчального року.
2. Показати динаміку фізичної підготовленості старшокласників наприкінці I семестру та наприкінці навчального року.
3. Здійснити порівняльну характеристику зі встановленими нормативи з фізичної підготовки старшокласників.

Для вирішення цих поставлених завдань ми застосовували наступні методи дослідження:

1. Аналіз наукової та методичної літератури з даної галузі.
2. Контрольні тестування.
3. Методи математичної статистики.

I. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з даної наукової проблеми проводився для вивчення особливостей фізичного розвитку дітей юнацького віку, ознайомлення з особливостями фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей, вивчення особливостей педагогічного контролю за фізичною підготовленістю.

II. Контрольні випробування (тести). Система педагогічних контрольних випробувань (тестів) застосовувалася для визначення рівня розвитку фізичних якостей у школярів. Під час тестування фізичної підготовленості ми базувалися на теоретичних положеннях та методичних рекомендаціях, які досить широко використовуються у наукових дослідженнях [1, 8, 14, 20, 27, 28, 29]. Для тестування було використано 5 рухових тестів з визначення фізичної підготовленості:

- біг на 100 м – для оцінки розвитку швидкісних здібностей;

- човниковий біг 4×9 м – для оцінки розвитку спритності;
- стрибок вгору з місця – для оцінки швидкісно-силових здібностей;
- стрибок у довжину з місця – для оцінки швидкісно-силових здібностей ;
- підтягування на перекладині (для юнаків), згинання та розгинання рук в упорі (для дівчат) – для оцінки силових здібностей.

1. Біг на 100 м необхідно проводити на доріжці стадіону. Після команди "На старт!" ті обстежувані, у які в даний момент проходили випробовування, ставали у стартової лінії зайнявши положення низького старту. За командою "Марш!" збігалася з певним зоровим сигналом для хронометристів, які стоять біля фінішної позначки. Під час подолання обстежуваними дистанції стежили, щоб вони не знижувався темп бігу перед фінішем. Виконувалася тільки одна спроба. Під час забігу приймало участь двоє обстежуваних, час виконання кожного фіксувався секундоміром з точністю до 0,1 секунди.

2. Човниковий біг 4×9 м проводився на доріжці стадіону. У холодну пору у спортивній залі. При команді «На старт!», обстежуваний займає положення з високого старту. За командою «Руш!» пробігає 9 м до II лінії, бере один з двох запропонованих дерев'яних кубиків, які лежать в колі, і повертається бігом назад, кладе його в стартове коло. Після цього біжить за іншим кубиком, взявши його, знову повертається назад та кладе його в стартове коло.

Результат обстежуваного обирається за кращою з двох можливих спроб. Варто кубик класти в півколо, не кидаючи. Коли кубик кидається, тоді ця спроба не зараховується. Запропонована бігова доріжка має бути рівною, в хорошому стані, не слизькою.

3. Стрибок у довжину з місця слід проводити на неслизькій поверхні майданчика чи спортивної зали. Обстежуваний ставав носками до лінії старту, стопи повинні розташовуватися паралельно. Під час стрибку необхідно одночасним відштовхуванням обох ніг та помахом обох рук

після відведення їх назад, при цьому приземлення має здійснюватися на обидві ноги. Фіксування та реєстрація результату має проводитися рулеткою з точністю до 1 см в кожній з двох спроб. Довжина стрибка має вимірюватися від межі до точки найдальнішого заднього торкання ноги обстежуваного з підлогою, при цьому відривати ноги від підлоги до початку стрибка не дозволяється, і спроба може бути не зарахована.

4. Стрибок вгору з місця має проводитися біля вертикальної стінки, на якій наноситься мірна лінійка. Випробовуваний становиться боком до стінки, і при цьому виконує стрибок вгору, та намагаючись своєю долонею руки торкнутися якомога вище на лінійці. Стрибок проводився з одночасним відштовхуванням обох ніг та помахом обох рук після відведення їх назад, під час приземлення виконувалося на обидві ноги. Фіксування результату проводилася з точністю до 1 см в кожній з двох спроб.

5. Підтягування на перекладині (для юнаків) виконувалося з вису хватом зверху на ширині плечей у цілому ногами підлоги. Коли обстежуваний приймав вихідне положення, була команда "Можна!". Згинання рук здійснювалося до стану, коли підборіддя перетинало всю вісь перекладини. Потім обстежуваний мав випрямляти руки повністю і опускати у своє вихідне положення. Ця вправа має повторюватися стільки разів, на скільки це буде можливим. При цьому підтягування ривками чи з розгойдування не рахувалося.

6. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат) обстежувана виконувала після прийняття вихідного положення на підлозі. При виконання обстежувана повинна тримати тулуб випрямленим. Рахувалося загальна кількість повних випрямлень обох рук після їх згинання та до торкання грудьми підлоги.

Нормативи виконання тестів з визначення фізичної підготовленості учнів старших класів представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Нормативи з фізичної підготовленості старшокласників
(за Т.Ю.Круцевич, 2011)[14]**

Вік	Нормативи		Рівень			
			низький	середній	достатній	високий
10 клас (16-17 років)	Біг на 100 м	юн.	$\geq 15,9$	15,9	15,3	$\leq 14,5$
		дів.	$\geq 18,0$	18,0	17,5	$\leq 16,8$
	Човниковий біг 4×9 м	юн.	$\geq 10,6$	10,2	9,7	$\leq 9,3$
		дів.	$\geq 11,4$	10,8	10,3	$\leq 9,7$
	Стрибок у довжину з місця	юн.	≤ 200	200	210	≥ 220
		дів.	≤ 155	155	170	≥ 185
	Стрибок в гору з місця	юн.	≤ 42	46	50	≥ 53
		дів.	≤ 33	36	39	≥ 43
Підтягування	юн.	≤ 4	6	8	≥ 11	
Віджимання	дів.	≤ 7	10	13	≥ 15	
11 клас (17-18 років)	Біг на 100 м	юн.	$\geq 15,8$	15,8	15,0	$\leq 14,3$
		дів.	$\geq 18,3$	18,3	17,8	$\leq 16,8$
	Човниковий біг 4×9 м	юн.	$\geq 10,5$	10,1	9,6	$\leq 9,2$
		дів.	$\geq 11,5$	11,0	10,4	$\leq 9,8$
	Стрибок у довжину з місця	юн.	≤ 205	205	215	≥ 225
		дів.	≤ 150	150	170	≥ 180
	Стрибок в гору з місця	юн.	≤ 44	47	51	≥ 55
		дів.	≤ 34	37	40	≥ 44
Підтягування	юн.	≤ 5	7	9	≥ 12	
Віджимання	дів.	≤ 9	11	13	≥ 16	

III. Методи математичної статистики. Результати досліджень оброблялися найпростішими методами математичної статистики, при цьому визначалися середнє арифметичне значення, відсоткове співвідношення отриманих результатів згідно до встановлених нормативів фізичної підготовленості.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2020-2021 рр. в загальноосвітній середній школі №18 смт. Антонівки.

Під час першого етапу були проаналізовані літературні джерела з даної теми дослідження. Аналіз літературних джерел проводився з метою отримання необхідних об'єктивних відомостей з даних питань, підбору

методів дослідження. Вивчалася науково-методична література про вікові особливості дітей юнацького віку, особливостей здійснення фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей та здійснення педагогічного контролю за фізичною підготовленістю. Під час цього етапу була визначена тема дослідження, її актуальність, мету та завдання роботи, Підібрано методи дослідження та оволодіння ними в ході практичної діяльності під час проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі.

Наступний етап був присвячений тестуванню основних фізичних якостей учнів 11 класу. У цьому дослідженні прийняли участь 9 юнаків та 13 дівчат. Всі вони систематично відвідували уроки фізичної культури два рази на тиждень, і займалися фізичними вправами в основній групі за шкільною програмою. Прийом контрольних вправ здійснювався тричі: початкове тестування здійснювалося середині вересня 2020 року з метою визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів 11 класу; друге тестування проводилося в листопаді-грудні 2020 року; третє дослідження проводилося в середині квітня 2021 року для визначення змін у фізичній підготовленості учнів протягом навчального року. Умови тестування для всіх учнів були однаковими. Виконання контрольних вправ проводився на протягом двох уроків фізичної культури після розминки.

Під час третього етапу здійснювалася математична обробка отриманої інформації, здійснювалася порівняльна характеристика динаміки фізичної підготовленості протягом навчального року. Результати проведеного дослідження оформлялися у вигляді таблиць та рисунків до кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У середині вересня 2020 року під керівництвом вчителя фізичної культури було здійснено перше тестування фізичної підготовленості учнів 11 класу, що посприяло визначити вихідний рівень розвитку фізичних здібностей старшокласників на початку навчального року.

На протязі навчального року всі уроки з фізичної культури з учнями 11 класу вчителем фізичної культури проводились у відповідності з встановленим навчальним планом, який складений на основі програми з фізичної культури для ЗНЗ (10–11 класи) [23].

Наступне дослідження нами проведено в середині листопада і повторне дослідження нами було проведено у середині квітня місяця за тими же тестами, а також в тій же послідовності (виконувалися протягом двох навчальних занять).

Окремо у таблиці 3.1. та на рисунках 3.1-3.5. Нами представлено середньогрупові показники виконання нормативів з фізичної підготовленості учнями 11 класу на початку та на наступних етапах дослідження.

Середньогрупові показники на початку навчального року з бігу на 100 м становили у юнаків 14,90 с, на II етапів дослідження – 14,70 с (покращився результат на 1,4%), тоді як наприкінці року спостерігається дещо кращий результат – 14,40 с (приріст показника на 3,4 %, відносно показника вихідних даних). Абсолютні величини бігу на 100 м у групі дівчат на різних етапах обстеження наступні: на початку року на рівні 17,65 с, на II етапі дослідження – 17,50 с (приріст показника становив 0,9%), наприкінці року на рівні 17,30 с (приріст відносно II етапу становив 1,1%, і всього за весь період приріст на 2,0%). (Табл. 3.1, Рис. 3.1.).

Окрім діагностування рівня розвитку швидкісних якостей ми також вивчали в старшокласників рівень фізичної підготовленості за розвитком в них спритності. Спритність ми визначали за виконанням вправи «Човниковий біг 4×9 м».

Таблиця 3.1.

**Показники динаміки основних фізичних якостей школярів 11 класу
протягом навчального року**

Тести	I етап	II етап	III етап	Різниця між I і III тестуванням
Юнаки				
Біг 100 м (с)	14,90	14,70	14,40	3,4%
Приріст показника	1,4%		2,1%	
Човниковий біг 4×9 м (с)	9,92	9,89	9,87	0,6%
Приріст показника	0,3%		0,2%	
Стрибок у довжину з місця, см	215,0	217,2	220,7	2,7%
Приріст показника	1,0%		1,6%	
Стрибок вгору з місця (см)	48,0	51,4	52,8	10%
Приріст показника	6,6%		2,7%	
Підтягування на перекладині (к-сть)	9,6	10,2	11,3	17,7%
Приріст показника	6,3%		10,8%	
Дівчата				
Біг 100 м (с)	17,65	17,50	17,30	2,0%
Приріст показника	0,9%		1,1%	
Човниковий біг 4×9 м (с)	10,47	10,46	10,56	-0,9%
Приріст показника	0,1%		-1,0%	
Стрибок у довжину з місця, см	164,1	165,2	164,5	0,2%
Приріст показника	0,7%		-0,4%	
Стрибок вгору з місця (см)	34,2	35,1	36,2	5,8%
Приріст показника	2,6%		3,1%	
Віджимання в упорі лежачи (к-сть)	13,8	13,4	15,2	10,1%
Приріст показника	-3,0%		13,4%	

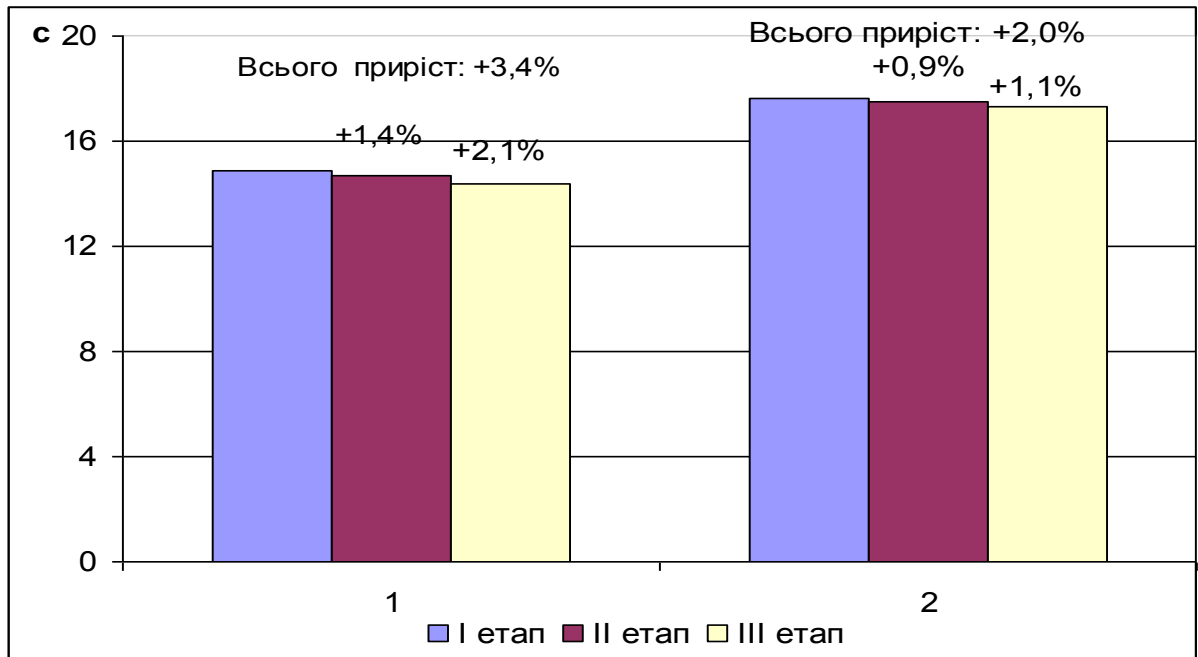
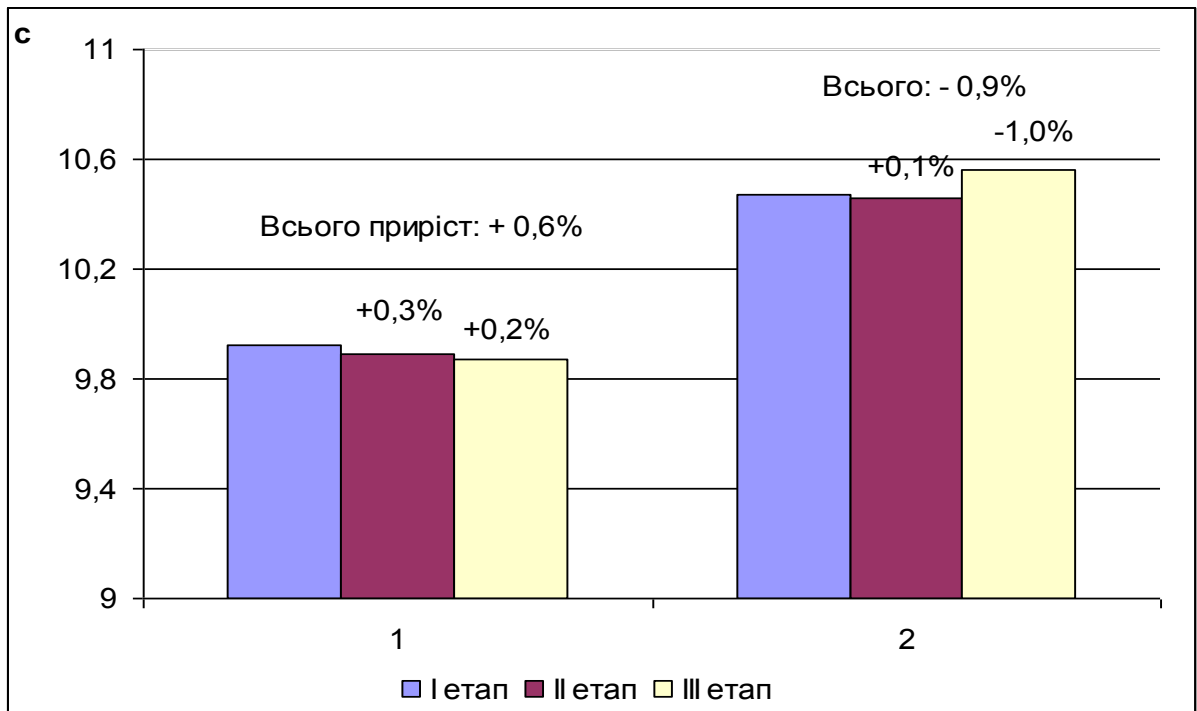


Рис. 3.1. Середні показники бігу на 100 м: 1 – юнаки; 2 - дівчата

На I етапі дослідження показники розвитку спритності в юнаків становили в середньому 9,92 с, а в дівчат, відповідно - 10,47 с.

На II етапі обстеження спостерігається приріст показника у групі юнаків на 0,2% і становить в середньому 9,87 с, у групі дівчат на 0,1% і становив 10,56 с.

На третьому етапі ми спостерігаємо приріст у показниках розвитку спритності за виконанням вправи «Човниковий біг 4×9 м» у групі юнаків відносно вихідних даних, і становив на рівні 0,6 %. А у групі дівчат ми спостерігаємо погіршення показників човникового бігу на 4×9 м на рівні – 1,0%, а за весь період обстеження на 0,9%. Відповідно середньогрупові показники виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м» виявилися у групі юнаків в середньому - 9,87 с, тоді як у дівчат - 10,56 с (Табл. 3.1., Рис. 3.2.).



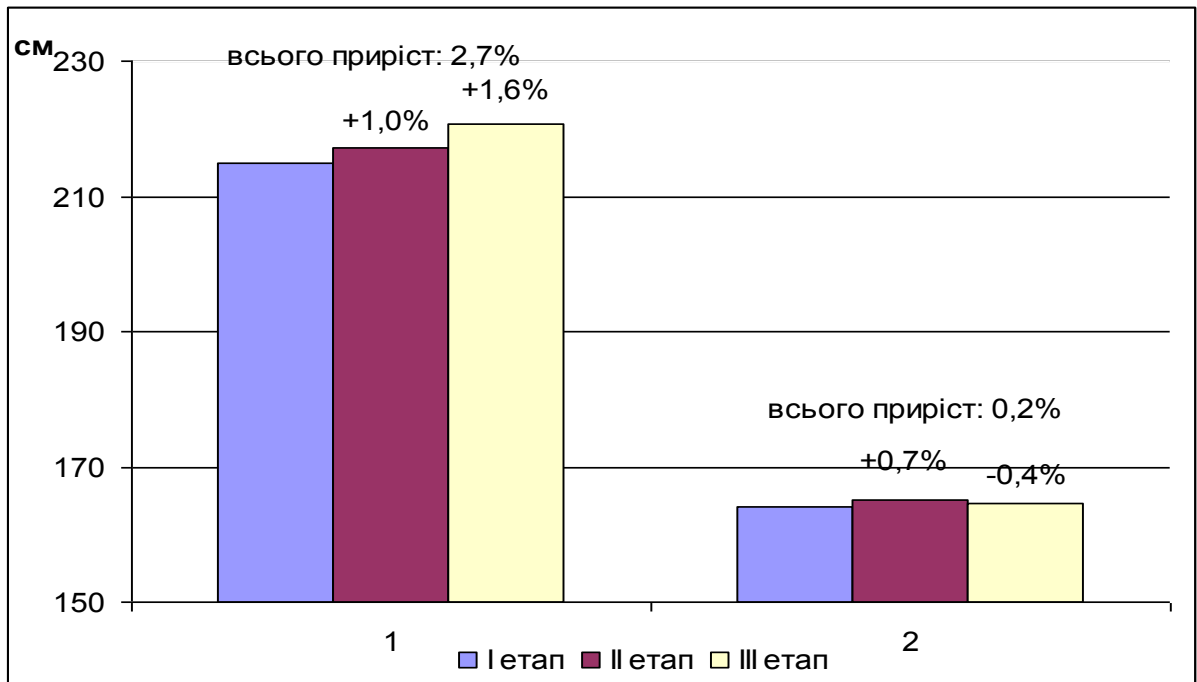
**Рисунок 3.2. Середньогрупові показники човникового бігу 4×9 м:
1 – юнаки; 2 - дівчата**

Вивчення рівня розвитку швидкісно-силових якостей здійснювали за показниками стрибка у довжину з місця та стрибка вгору з місця бігу в учнів 11 класу.

На першому етапі обстеження середньогруповий показник стрибка в довжину з місця в юнаків виявився на рівні 215,0 см, а у дівчат – на рівні 164,1 см.

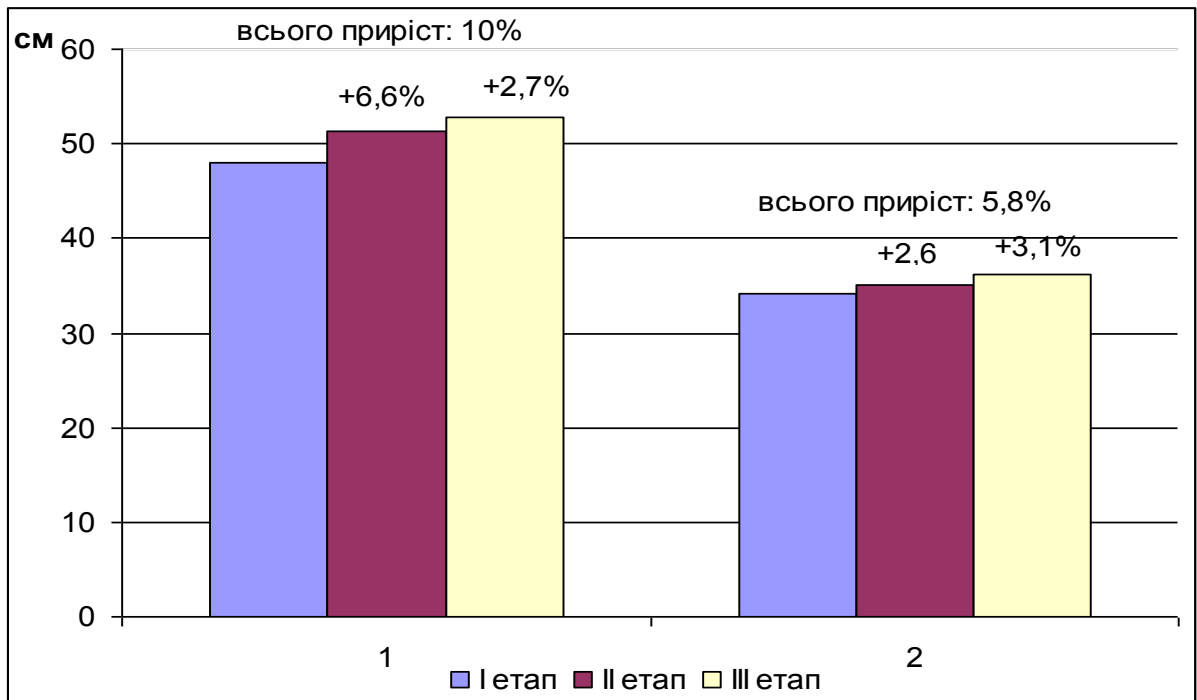
На другому етапі дослідження показники стрибки у довжину з місця у юнаків становили в середньому 217,2 см, що покращилося на 1,0% відносно вихідних даних. У дівчат цей показник покращився до 165,2 см на 0,7%.

На третьому етапі дослідження ми спостерігаємо наступні результати. У групі юнаків показник стрибка в довжину з місця покращився на 2,7 %, а у дівчат лише на 0,2 %. Середньогрупові величини стрибка в довжину з місця у групах обстеження наступні: в юнаків на рівні 220,7 см, у групі дівчат на рівні 164,5 см (Табл. 3.1., Рис. 3.3.).



**Рисунок 3.3. Середньогрупові показники стрибка в довжину з місця:
1 – юнаки; 2 - дівчата**

Схожа ситуація спостерігається і при аналізі отриманих даних виконання нормативу з стрибка вгору з місця. На початку навчального року середньогруповий показник у групі юнаків становив 48,0 см, а вже наприкінці року - 52,8 см. Покращення становило на рівні 10 %. У групі дівчат на першому етапі середньостатистичний показник становив 34,2 см, а на другому - 36,2 см, що на 5,8 % більше, ніж на початку навчального року (Табл. 3.1., Рис. 3.4.). На II етапі обстеження у юнаків показник стрибка вгору з місця становив, в середньому, 51,4 см, що покращився від початку дослідження на 6,6%, а у дівчат показник стрибка вгору з місця становив 35,1 см (зріс на 2,5%). Слід відмітити, що між більш суттєве зростання показника стрибка вгору з місця у юнаків між I і II етапами обстеження, а у дівчат між II і III етапами обстеження.



**Рисунок 3.4. Середньогрупові показники стрибка вгору з місця:
1 – юнаки; 2 - дівчата**

Окрім швидкісно-силових, швидкісних якостей та спритності ми для повної оцінки розвитку фізичних якостей учнів 11 класу вивчали також рівень розвитку в них силових якостей.

Результати дослідження розвитку силових якостей за виконанням тесту «Підтягування на перекладині» для юнаків і «Віджимання в упорі лежачи» для дівчат запропоновані у таблиці 3.1. З цієї таблиці видно, що на I етапі виявлено показники підтягування на перекладині в юнаків становили 9,6 разів, на другому етапі – 10,2 разів, тоді як на третьому – 11,3 рази. Приріст показника становив між I і II етапами на 6,3%, між II і III етапами на 10,8%, а в цілому між початком дослідження і наприкінці спостерігається приріст на 17,7%, що виявився найвищим порівняно з приростами показників розвитку інших фізичних якостей.

Група дівчат виконала норматив з віджимання в упорі в середньому наступним чином: на початку навчального року - 13,8 разів, в середині дослідження – 13,4 рази, наприкінці року - 15,2 разів, при цьому ми спостерігаємо зміни у показниках: між I і II етапами обстеження погіршення

на 3,0%, між II і III етапами обстеження покращення на 13,4%, а в цілому приріст становив 10,1%, що є найвищим показником приросту рівня розвитку фізичних якостей у групі дівчат (Табл. 3.1, Рис. 3.5).

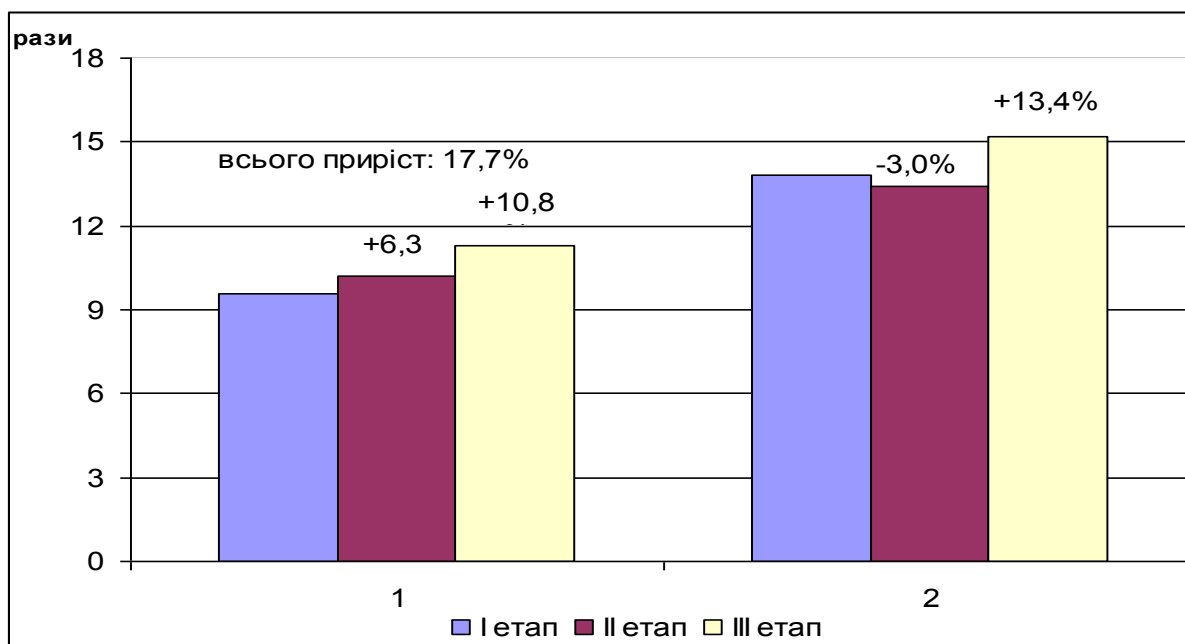


Рисунок 3.5. Середньогрупові показники розвитку силових якостей:

1 – юнаки (підтягування на перекладині);

2 – дівчата (віджимання в упорі)

Отже, можна відмітити, що за період від першого дослідження (вересень 2020 року) до третього (квітень 2021 року) у обох групах обстеження, які ми виділили за статтю спостерігається покращення показників розвитку фізичних якостей, але це покращення не є рівномірним. Найбільш суттєве зростання показників ми спостерігали за виконанням нормативів з розвитку силових якостей, як у юнаків, так і у дівчат, а також за показниками тесту «Стрибок в гору з місця». Слід відмітити, що у групі дівчат показник виконання «Човникового бігу 4×9 м» погіршився від початку обстеження.

Окрім вивчення кількісних індивідуальних та середньогрупових показників виконання нормативів у юнаків та дівчат 11 класу ми також вивчали в них якісні характеристики виконання нормативів за відношенням результатів до високого, достатнього, середнього чи то

низького рівня розвитку фізичних якостей старшокласників. Подібну аналіз ми здійснювали як на першому етапі дослідження, так наприкінці.

Так, як на початок навчального року більшість юнаків та дівчат були віднесені до вікової групи 16-річних учнів, на кінець року більшість мали вже вік 17 років, ми відповідно, на першому етапі порівнювали індивідуальні дані учнів за шкалою 16-річних учнів, а на другому етапі - за шкалою 17-річних учнів.

Результати цього аналізу представлені у таблицях 3.2.-3.3. Розглянемо спочатку рівень розвитку в юнаків фізичних якостей за виконанням ними вправи «біг на 100 м» на першому етапі дослідження. Більшість учнів виконали даний норматив на достатньому рівні, а саме: 77,8%. Високий рівень був характерний 22,2% від всієї кількості юнаків. Нами не виявлено жодного юнака за виконанням нормативу на середньому та низькому рівні. На другому етапі тестування також спостерігається аналогічна ситуація.

Серед дівчат ми також спостерігаємо, що більшість виконали вправу на достатньому рівні – 61,5%, високий і низький рівень був характерний по 15,4% від їх загальної кількості, середній лише одній дівчині (7,7%).

Таблиця 3.2.

Виконання нормативів учнями 11 класу на початку навчального року

Вправа	Рівні виконання нормативу			
	Високий	Достатній	Середній	Низький
Юнаки				
Біг 100 м	2(22,2%)	7(77,8%)	-	-
Човниковий біг 4×9 м	2(22,2%)	4 (44,5%)	3 (33,3%)	-
Стрибок у довжину з місця	2(22,2%)	5 (55,6%)	2(22,2%)	-
Стрибок вгору з місця	1 (11,1%)	3 (33,3%)	4 (44,5%)	1 (11,1%)
Підтягування на перекладині	4 (44,5%)	2(22,2%)	3 (33,3%)	-
Дівчата				
Біг 100 м	2 (15,4%)	8 (61,5%)	1 (7,7%)	2 (15,4%)
Човниковий біг 4×9 м	1 (7,7%)	9(69,2%)	1 (7,7%)	2 (15,4%)
Стрибок у довжину з місця	2 (15,4%)	2 (15,4%)	6 (46,2%)	3 (23,0%)
Стрибок вгору з місця	1 (7,7%)	2 (15,4%)	3 (23,0%)	7 (53,9%)
Віджимання в упорі лежачи	8 (61,5%)	1 (7,7%)	1 (7,7%)	3 (23,1%)

На другому етапі тестування ситуація з розподілом дівчат суттєво не змінилася, лише можна відмітити зменшення кількості дівчат з низьким рівнем та збільшенням кількості з середнім рівнем виконання нормативу.

Таблиця 3.3.

Виконання нормативів учнями 11 класу наприкінці навчального року

Вправа	Рівні виконання нормативу			
	Високий	Достатній	Середній	Низький
Юнаки				
Біг 100 м	2(22,2%)	7(77,8%)	-	-
Човниковий біг 4×9 м	2(22,2%)	-	7 (77,8%)	-
Стрибок у довжину з місця	4(44,4%)	3 (33,3%)	2(22,2%)	-
Стрибок вгору з місця	3 (33,3%)	4 (44,4%)	2 (22,2%)	-
Підтягування на перекладині	3 (33,3%)	4 (44,4%)	2 (22,2%)	-
Дівчата				
Біг 100 м	2 (15,4%)	8 (61,5%)	2 (15,4%)	1 (7,7%)
Човниковий біг 4×9 м	1 (7,7%)	9(69,2%)	2 (15,4%)	1 (7,7%)
Стрибок у довжину з місця	3 (23,1%)	-	9(69,2%)	1 (7,7%)
Стрибок вгору з місця	2 (15,4%)	1 (7,7%)	4 (30,7%)	6 (46,2%)
Віджимання в упорі лежачи	5 (38,5%)	4 (30,7%)	3 (23,1%)	1 (7,7%)

Проаналізуємо результати виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м». Більшість юнаків та дівчат виконали норматив на достатньому рівні, відповідно - 44,5% та 69,2%. На II етапі тестування ми спостерігаємо суттєве збільшення кількості юнаків, які виконали норматив на середньому рівні до 77,8%, а у групі дівчат загальна картина суттєво не змінилася.

Серед юнаків більшість виконали норматив вправи «стрибок в довжину з місця» на достатньому рівні, відповідно: 55,6% від загальної кількості юнаків, тоді як серед дівчат більшість виконали норматив на середньому рівні – 46,23% від загальної кількості дівчат(Табл. 3.2.-3.3.). Наприкінці навчального року за виконанням нормативів ми спостерігаємо деяке збільшення кількості юнаків, що були віднесені до відносно вищих нормативних рівнів, тоді як серед дівчат збільшилася кількість, що виконали норматив на відносно нижчому рівні. Так, серед хлопців більше всього було віднесено за виконанням цього нормативу до високого рівня (44,5%), а серед дівчат більше всього – до середнього рівня (69,2%).

Розглянемо рівні розвитку швидкісно-силових якостей за виконанням

нормативу вправи «Стрибок вгору з місця». Більшість юнаків виконали даний норматив на середньому рівні, а саме: 44,5% від загальної кількості юнаків. Високий та низький рівні були характерні по одному учню, достатній рівень виявився у трьох учнів. Серед дівчат ми спостерігаємо, що більшість виконали вправу на низькому рівні – 7 осіб (53,9 % від загальної кількості дівчат). Наприкінці навчального року більшість юнаків виконували норматив зі стрибка вгору з місця на достатньому рівні (44,5%), тоді як більшість дівчат – на низькому (46,2%) (Табл. 3.2-3.3.).

Стосовно виконання нормативу з розвитку силових якостей можна відмітити, що на I етапі більшість юнаків та дівчат виконали норматив на високому рівні, відповідно: 44,5% - юнаки та 61,5% - дівчата. На II етапі загальна картина розподілу у групі юнаків змістилася у бік достатнього рівня, а групі дівчат суттєвих відмінностей ми не спостерігали.

Отже, можна відмітити, що більшість учнів за виконанням тестування фізичної підготовленості відповідали нормативам на достатньому та середньому рівнях, у випадку нормативів силових якостей – більшість відповідали ще й високому рівню, але у випадку дівчат за виконанням нормативу стрибок вгору з місця – більшість відповідали низькому рівню.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури дозволяє стверджувати, що спеціалісти з фізичної культури та спорту вважають одним із важливих завдань фізичного виховання в загальних закладах середньої освіти зростання рівня фізичної підготовленості учнів. Для вирішення цього та інших дуже важливих завдань фізичного виховання треба здійснювати систематичний педагогічний контроль та його аналізувати. Оцінювати роботу школярів слід за показниками приросту їх індивідуальних результатів, а це, в свою чергу, дозволяє створити у них позитивний психологічний настрій та сприяти їм досягати більш високого рівня своєї фізичної підготовленості.

2. Проведене дослідження показало, що протягом навчального року на всіх етапах обстеження відбулися позитивні зрушення по всіх розглянутих тестах як у юнаків, так і у дівчат, крім показника човникового бігу 4×9 м у дівчат, де спостерігається погіршення результату. Однак, суттєві зростання показників фізичної підготовленості спостерігаються лише за виконанням тестів «підтягування на перекладині» у юнаків та «віджимання в упорі» у дівчат, та тесту «стрибка вгору з місця» у обох статевих групах.

3. При зіставленні результатів виконання тестів з фізичної підготовленості зі встановленими нормативами нами встановлено, що більшість учнів за виконанням тестів з фізичної підготовленості відповідали встановленим нормативам на достатньому та середньому рівнях, у випадку виконання нормативів з розвитку силових якостей – більшість відповідали ще й високому рівню. Лише при проведенні тесту «стрибок вгору з місця» у дівчат нами виявлено більшу кількість серед них осіб з низьким рівнем виконання цього нормативу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): 1.навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф'єв, Г. А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Бекас О.О. Аналіз рівня фізичного стану молоді 13-20 років // Фізіол. журн. - 1998. - Т. 44., № 3. - С. 265-266.
3. Боднар І. Р. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку / І.Р.Боднар, М.В.Стефанишин, Ю.В.Петришин. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2016. - № 6. - С. 9-17.
– Режим доступу:
http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17097/1/%d0%91%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b0%d1%80_PPMB_2016_6_4.pdf
4. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с .
5. Голяка, С. К. Стан фізичної підготовленості та працездатності учнів 14-15 років / С. К. Голяка, О. М. Гетманська, О. В. Мельничук, О. В. Разуменко // Матер. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми юнацького спорту». - Херсон, 2018. – С. 214-219. – Режим доступу:
<http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/7339>
6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. / А.А.Гужаловский. – 2001. - №7. – С.37-39.
7. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку / Олег Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць - № 4 (55), 2015. – С.79-82. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_4_21
8. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять

фізкультурою: Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. – Львів, 2000. – 18 с.

9. Дятленко С. М. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів „Фізична культура“ (5–12 класи) / Міністерство освіти і науки України. – К. : ВТФ „Перун“, 2005. – 280 с.

10. Єдинак Г.А., Плахтій П.Д., Яценюк Ю.П. Фізична культура в школі. – Кам’янець-Подільський: КПДУ, 2000. – 306 с.

11. Евсеев Ю.И. Физическая культура. / Ю.И.Евсеев. – Ростов /н/Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

12. Захожий В. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників / В. Захожий, О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 3. - С. 53-59. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_3_10

13. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореф. ... докт. наук по ф.в. и спорту. - Киев, 2000. - 44 с.

14. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

15. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – К.: Континент ПРИМ, 1995. – 124 с.

16. Ланда Б. Мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников / Б. Ланда // Народное образование. – 2008. – № 8. – С. 118–124.

17. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. / М.М.Линець. – Львів: “Штабар”, 1997. – 184 с.

18. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник. – Харків: „ОВС”, 2002. – 400 с.

19. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

20. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах / А. Б. Мандюк, М. Я. Ярошик, О. А. Літкевич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 90–94.

21. Матвеев Л.П. Особенности развития руховых качеств у школьников на уроках физической культуры // Фізична культура в школі. / Л.П.Матвеев. - 1992. - №5. - С.26-28.

22. Митчик О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі. Методичні рекомендації. / О.П.Митчик. – Луцьк, 2001. – 32 с.

23. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. / За ред. Т.Ю.Круцевич. – Київ, 2010.

24. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. Б. Пальчук – Львів, 2014. – 23 с.

25. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в навчальних закладах різного типу : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / М.М.Перегінець : МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2019 . – 23 с. - Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1859/%d0%9f%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%b3%d0%b8%d0%bd%d0%b5%d1%86%d1%8c.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

26. Програма загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання учнів I-XI класів зі спрямованим розвитком рухових здатностей /За ред. Т.Ю.Круцевич. – Київ, 2009.

27. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Ольга Римар, Алла Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 2. – С. 181–186.

28. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

29. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л.П.Сергієнко. - К.: Олімпійська література, 2007. – 439 с.

30. Теорія та методика фізичного вихованнях томах. - Т.1. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2007. – 424 с.

31. Теорія та методика фізичного виховання. В 2-х томах. - Т.2. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2007. – 392 с.

32. Фізична культура в школі : 10–11 класи : метод. посіб. / Т. Ю. Круцевич [та ін.]. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 64 с. – Режим доступу: http://old.mon.gov.ua/images/education/average/prog12/fizk_pr.doc

33. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. испр. и доп. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 312 с.

34. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г.Хрипкова. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.

35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Богдан Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 272 с.

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