

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

**Методика підвищення фізичної підготовленості
старшокласників у процесі занять фізичною культурою**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу, 14-411 групи
Спеціальності: 014.11 Середня освіта
(Фізична культура). Спеціалізація:
методика туристської та спортивно-
масової роботи
Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична культура)»

Кравченко Данило Андрійович

Керівник: канд. пед. наук, доцентка
Коваль В.Ю.

Рецензент: кандидат педагогічних наук,
доцент Шалар О.Г.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Процес побудови фізичної підготовленості школярів для комплексного розвитку фізичних якостей	5
1.1. Особливості розвитку та фізичної підготовленості учнів старших класів	5
1.2. Характеристика видів навантаження, структура і зміст фізичної підготовки	9
1.3. Методи вдосконалення фізичних якостей та методи контролю	11
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження	18
2.1. Організація експериментально-дослідної роботи	18
2.2. Характеристика методів дослідження	19
РОЗДІЛ 3. Дослідження рівня фізичної підготовленості старшокласників в процесі занять фізичною культурою	26
3.1. Аналіз рівня фізичної підготовленості старшокласників в процесі занять фізичною культурою.....	26
3.2. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників в процесі занять фізичною культурою	28
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35

ВСТУП

Актуальність. Саме через різноманітні форми фізкультурно-оздоровчих занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури здійснюється педагогічний процес фізичного виховання. Аналіз педагогічного змісту різноманітних форм занять школярів з організації фізичного виховання показує, що не можуть однаково бути представлені в них складові виховного процесу: засвоєння знань із фізичної культури, спеціалізована підготовка, навчання та застосування фізичних вправ, процес удосконалення фізичних здібностей. Однак, основною формою є урок, де цілеспрямовано вирішуються для кожного віку, статі і рівня підготовленості виховні, освітні і розвиваючі задачі.

В нашій країні, як і за кордоном, велика увага звертається на необхідність розвитку фізичної культури та спорту, які є часткою виховного процесу молоді. Їх основне призначення зміцнення здоров'я, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, виховання гармонійно розвиненої людини. Це в значній мірі залежить від розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості.

Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання підлітків, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації і корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Надзвичайної ваги набувають питання удосконалення форм, змісту і методів фізичного виховання, а незамінну роль фізичного виховання для кожної особи слід розглядати в освітньому, виховному, оздоровчому та загальнокультурному значеннях. Цей процес проходить в багатьох напрямках і обумовлений індивідуальними особливостями окремих осіб і суспільство в цілому. Одним з таких напрямків в системі освіти є контроль і оцінка фізичної підготовленості підлітків.

Об'єкт дослідження – рівень фізичної підготовленості підлітків, що займаються фізичною культурою.

Предмет дослідження – фізична підготовленість підлітків в процесі занять фізичною культурою.

Мета дослідження – проаналізувати рівень фізичної підготовленості підлітків в процесі занять фізичною культурою. Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження нами були сформульовані **наступні завдання**:

1. Проаналізувати методичну літературу з питань розвитку фізичних якостей у підлітків в процесі занять фізичною культурою.

2. Підібрати тести для визначення рівня фізичної підготовленості підлітків.

3. Проаналізувати результати проведеного тестування фізичних якостей підлітків на певних етапах.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні тестування; методи математичної статистики.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних літературних джерел. Робота містить 9 таблиць. Матеріали викладені на 35 сторінках друкованого тексту. У дипломній роботі використано 32 літературних та інформаційних джерела.

РОЗДІЛ 1

ПРОЦЕС ПОБУДОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

1.1. Особливості розвитку та фізичної підготовленості учнів старших класів

Особливості розвитку підлітків до 16 років характеризується в основному окостенінням більшої частини скелета. Збільшення тіла в довжину уповільнюється, проте прискорюється збільшення поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих.

Дівчата старшого віку на 10-12 см нижче зростом, на 5-8 кг менше масою тіла – ніж хлопчики. Існує велика різниця у розвитку мускулатури (на 13% маса м'язів відносно маси тіла у дівчаток менша, ніж у хлопчиків) і взагалі в розвитку тканини підшкірної (на 10% більша) [16]. У зв'язку з менструаціями для них характерне періодичне послаблення працездатності [2, 31]. Серце дівчат на 10-15% менше за масою та об'ємом. Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) теж на 1000 см³ менша. Якщо юнаки перевагою беруть у силі, то дівчата домінують над ними у точності координації рухів.

Завершується розвиток центральної нервової системи у 15-17 років, сприйняття стає більш осмисленим, набагато поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку. Здатні виконувати усі завдання вчителя учні старших класів та різні фізичні вправи лише на основі словесних вказівок вчителя. Точне відтворення та структура рухових дій і самих рухів підвищується.

У старшому шкільному віці м'язи більш еластичні, мають гарну нервову регуляцію, в цьому періоді існують умови для розвитку силових можливостей і юнаків і дівчат. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси та завершується розвиток провідних фізичних якостей. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження [2,5].

В цей період виникають сприятливі умови і для розвитку витривалості до динамічної роботи: продовжується ріст маси серця, збільшується скорочувальна здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єм крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної системи.

Підлітки вкрай чутливі до своєї будови тіла, до своєї зовнішності. Вони порівнюють власні фізичні дані з даними однолітків, оцінюють свою зовнішність з зовнішністю однолітків.

Юнаки тяжіють до переоцінки своїх можливостей. При виконанні бігових навантажень вони часто беруть надто високий темп. Це несприятливо діє на організм. Дівчата частіше недооцінюють власні сили, недостатньо впевнені в собі під час виконання вправ, що потребують рішучих та сміливих рішень. Дівчата у свою чергу відрізняються більшим, у порівнянні з юнаками, емоційним збудженням, їм властива підвищена чутливість [2,26].

Для раціональної побудови багаторічного тренувального процесу необхідно мати достатньо чітку уяву про основні характеристики тих, хто займається фізичною культурою і спортом, які повинні відображати:

- 1) антропометричні особливості;
- 2) рівень розвитку фізичних якостей;
- 3) рівень розвитку функціональних можливостей;
- 4) психологічні особливості;
- 5) необхідний ступінь технологічної і тактичної майстерності;
- 6) оптимальні параметри тренувального навантаження, які дозволяють досягти рекордного результату [14].

Рівень розвитку рухових якостей. Фізичне виховання потребує від учнів комплексного розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, координації.

Витривалість – це здатність до довготривалого виконання тренувальних навантажень без зниження ефективності роботи. Розрізняють декілька видів витривалості:

- *загальна витривалість* – здатність спортсменів виконувати роботу низької або середньої інтенсивності довготривалий час (біг до 7 км, лижі до 12 км);

- *спеціальна витривалість* – здатність спортсменів довготривалий час веслувати з заданою інтенсивністю (веслування на відрізках довжиною до 1500 м);

- *швидкісна витривалість* – вміння спортсменів довготривалий час зберігати високу швидкість човна (робота високої і граничної інтенсивності на відрізках від 500 до 750 м);

- *силова витривалість* – здатність спортсменів зберігати постійні високі зусилля на протязі заданого часу (старт, фініш, окремі прискорення, тренувальна робота на відрізках 150 – 250 м).

Важливою якістю є сила. До сили ставляться спеціальні вимоги, які зумовлені характером і тривалістю динамічних зусиль при подоланні перешкод, що супроводжують змагальну діяльність. Розвиток сили спрямований на забезпечення спеціальних потреб спорту з ціллю підвищити результативність тренувального процесу до максимально можливого рівня [14, 21].

Отже, сила – це здатність долати опір людиною, або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень, чим більший опір здатна долати людина, тим вона сильніша [9].

Швидкість є одним із вирішальних у фізичній підготовці. Неодноразово, дослідженнями встановлено, що комплексною руховою якістю є саме швидкість і проявляється вона через:

- швидкість рухових реакцій;
- через різкість (швидкий початок рухів);
- темп (частоту) необтяжених рухів;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів.

Спритність – це здатність спортсменів виконувати складні по координації рухові дії, а також швидкі і раціональні рухи у ситуаціях, які

раптово виникають. Спритність потрібна при несподіваній непередбаченій ситуації, яка потребує швидкого орієнтування і виконання відповідних дій.

Одним з важливих проявів спритності можна рахувати здатність до розслаблення м'язів. Вміння розслабляти м'язи є абсолютно необхідним для досягнення результатів у багатьох видах спорту. Там де спортсмен виконує тривалу роботу на витривалість, вона відіграє вирішальну роль в економізації рухів [12].

Велика рухливість в суглобах, яка в спортивній практиці називається гнучкістю, потрібна учням для виконання рухів з великою амплітудою, дозволяє проявити максимум сили, швидкості і координації. Гнучкість – здатність виконувати рухи людиною в суглобах з великою амплітудою [30].

Види координаційних здібностей, як відносно самостійні існують такі : здатність зберігати стійку рівновагу, здатність регулювати і оцінювати динамічні і просторово-часові параметри рухів. При комплексній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії з іншими фізичними якостями [17].

Закономірності формування структури функціональної підготовленості організму школярів, які спеціалізуються у видах спорту на витривалість, безумовно повинні враховуватися при розробці концепції побудови процесу багаторічної підготовки для спортсменів.

Існують сенситивні періоди для розвитку різних факторів функціональної підготовленості. Найбільш ефективний період для розвитку потужності системи дихання юних спортсменів припадає на віковий період 12-15 років.

Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту з переважним проявом витривалості, обумовлюють тим, що існує оптимальне співвідношення факторів структури функціональної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки [4, 29].

У процесі фізичної підготовки учнів доцільно викристовувати модель функціональної підготовленості, що дозволяє контролювати ефективність

тренування і передбачає високу надійність запобігання форсованої підготовки. При цьому діагностика функціональної підготовленості ґрунтується на п'яти інтегральних факторах: потужності, рухливості, економічності, стійкості і реалізації потенціалу [1, 10].

Завдання, що спрямовані на розвиток швидко-силових якостей, призводить до поліпшення показників анаеробної й аеробної стійкості і реалізації потенціалу. Засоби, спрямовані на підвищення спеціальної витривалості, впливають на поліпшення всіх показників структури функціональної підготовленості, крім показників рухливості, які можуть навіть погіршуватися. Засоби розвитку загальної витривалості на етапі початкової спеціалізації підготовки приводять до поліпшення аеробної потужності, економічності, стійкості і реалізації потенціалу [12].

Отже, шляхами підвищення тренувальних навантажень з року в рік і від етапу до етапу може бути переважне зростання обсягу тренувальних навантажень, паралельне збільшення обсягу тренувальної роботи і її інтенсивність або зміна інтенсивної роботи (питомої ваги) в її робочому загальному обсязі.

1.2. Характеристика видів навантаження, структура і зміст фізичної підготовки

На думку ряду авторів [16, 20], найголовнішим фактором, що здійснює ступінь впливу тренувального заняття на організм учнів, є величина навантаження. Наведемо характеристики основних видів навантаження, що застосовують в процесі тренування фізичного виховання учнів.

Значні функціональні зрушення в організмі спровоковані великим навантаженням слугують зниженню працездатності, що свідчить про наявність явного стомлення. Для отримання більшого навантаження спортсмену необхідно виконати значний, адекватний обсяг роботи, що відповідає рівню його підготовленості у даний час. Зовнішні критерії

великого навантаження є неспроможність спортсмена продовжувати виконання роботи [11].

Значне навантаження характеризується більш

Цим великим обсягом роботи при стійкій працездатності і відсутності її зниженням. Завершуючи роботу в такому випадку при появі стійких ознак компенсаційного стомлення. Обсяг роботи на заняттях із значним навантаженням звичайно складає 70-80 % обсягу роботи, що виконується до періоду явного стомлення.

Незначне навантаження характеризується стабілізацією рухів і активізує діяльність різних функціональних систем. Кількість вправ, що виконується спортсменом на заняттях із незначними навантаженнями, складає звичайно 20-25 % обсягу роботи, що виконується до періоду явного стомлення [7].

В спортивній практиці для правильної оцінки величини навантаження окремих занять можуть використовуватися відносно прості, але достатньо об'єктивні показники: зосередження спортсмена, забарвлення шкіри, якість виконання ним рухів, настрої, загальне самопочуття.

Методика оволодіння технікою видів спорту, яка є системою засвоєння спеціалізованих рухів і дій, характеризується цілісністю, диференціацією, стандартизацією, індивідуалізацією, стабільністю і варіативністю при виконанні вправ [9]. Важливим методичним положенням, яке сприяє формуванню досконалої і варіативної технічної майстерності спортсменів, що дає змогу ефективно діяти в екстремальних умовах, є використання в тренувальному процесі способів ускладнення умов виконання прийомів. До способів, що ускладнюють виконання дії при різних станах організму, відносяться виконання дії на фоні значної фізичної втоми, підвищеного емоційного напруження, розподіленої уваги, ускладнення діяльності окремих аналізаторів тощо.

Звичайно, вдосконалення та відпрацювання техніки в значних умовах втоми може стати причиною дискординації рухів, запам'ятовування помилок. Проте слід зазначити, що постерігаються й негативні наслідки, в тому

випадку, коли вправи не контролюються тренерами [20]. Коли ж удосконалення майстерності здійснюється методично правильно, з широким використанням різноманітних засобів та способів, що знаходяться в суворій відповідності до поставлених завдань і функціональних можливостей спортсменів, то в них формується техніка з широким спектром компенсаторних коливань [24].

В цілісному руховому акті всі характеристики взаємопов'язані (динамічні, кінематичні, ритмічні). Однак при навчанні слід акцентувати увагу в кожному конкретному випадку на переважаючих для даної дії рухових характеристиках техніки. Тому оволодіння спортивною технікою, її індивідуалізацію необхідно будувати не тільки з огляду на біомеханічну доцільність прийомів, але і на їх майбутні тактичні особливості, можливості застосування в змагальних діях [8].

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення технічної підготовленості є взаємозв'язок між структурами рухів і рівнем розвитку фізичних якостей, тобто відповідність рівню володіння спортивною технікою рівню розвитку фізичної підготовленості спортсмена, її структури та ступеню вдосконалення її характеристик. Новий рівень фізичної підготовленості потребує переходу на новий більш конкретний шабель технічної майстерності. Також і працює закон «навпаки» – досконаліша технічна майстерність потребує вищого рівня фізичної підготовленості спортсмена [14].

1.3. Методи вдосконалення фізичних якостей та методи контролю

Усі методи умовно ділять на три групи: практичні, словесні, наочні. В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовуються в різних поєднаннях. Постійно пристосовують до конкретних вимог кожен метод і використовують його не стандартно, а при обумовлених особливостях спортивної підготовки. Слід стежити за тим, при підборі методів, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, також спеціальним принципам

спортивного тренування, загальнодидактичним принципам, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх підготовленості та кваліфікації.

Методи спортивного тренування та фізичного виховання добирають у відповідності до загальнодидактичних принципів, педагогічних завдань тренувального процесу, та специфічних принципів спортивного тренування, кваліфікації та підготовленості, статевих та вікових особливостей спортсменів. Основна увага у спорті приділяється саме практичним методам.

Відомо, що фізичні вправи є основним засобом вдосконалення і розвитку фізичних якостей. Адже при відповідних режимах виконання і при вирішенні певних завдань одна і та ж фізична вправа може використовуватись по різному. Педагогічне завдання, яке ставить перед учнями вчитель значно впливає на фізичну підготовку і визначається відповідністю параметрів виконання обраної фізичної вправи. Приведемо приклад, біг сприяє вдосконаленню спритності, якщо виконується з високою швидкістю, а повільний – витривалості. Для раціонального управління процесом розвитку фізичної підготовленості, таким чином, необхідно чітко визначати, як виконувати тренувальні завдання (метод) і що треба робити (засіб).

Роботу можна виконувати – поступово збільшуючи, зменшуючи або варіюючи з рівномірним навантаженням (наприклад з швидкістю) та змінювати кожен із наведених методів. Суттєво залежить від характеру відпочинку та тривалості величини

навантаження. Зміст виконаної роботи визначають названі параметри [13].

Класифікувати методи тренування на три групи дає можливість такий характер структури виконання завдання: інтервальної (повторної) вправи; метод безперервної вправи; метод комбінованої вправи.

Методи тренування поділяються на методи за змістом:

1. рівномірної (стандартизованої) вправи;
2. прогресуючої вправи;
3. регресуючої вправи;

4. варіативної вправи.

Методи безперервної вправи – для них характерною особливістю є тривале виконання одного тренуваного завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічні вправи, що виконуються по чергово без пауз багато разів, та без відпочинку, або ациклічні вправи різного характеру (аеробіка).

Говорячи про обсяг тренувального навантаження (кількість безперервних повторень, довжина дистанції та час виконання вправи) – диференційований [15].

Метод безперервної рівномірної вправи від початку до кінця вправи характеризується незмінністю величин тренувального впливу (амплітуди рухів, величини зусиль, темпу, швидкості пересування). Підвищення продуктивності роботи дихальної і серцево-судинної систем залежить від тренувального впливу і полягає у покращенні міжм'язової координації. Метод сприяє розвитку волі і використовується переважно для розвитку загальної витривалості [6, 14].

Характеристика *методу безперервної регресуючої вправи* полягає у найвищій інтенсивності роботи на початку і до кінця до поступового її зниженням. Метод ефективний при виконанні субмаксимальної потужності, розвитку спеціальної витривалості та загальної витривалості, також до роботи в зонах надвеликої інтенсивності [18, 21].

Розвиток продуктивності аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення систем має тренувальний ефект і полягає у розвитку потужності буферних систем організму.

Поступовим збільшенням величини зусиль, швидкості, темпу чи амплітуди рухів, або навіть декількох компонентів одночасно характеризується *метод безперервної прогресуючої вправи*. Цей метод використовується широко для розвитку спеціальної витривалості в циклічних рухових діях. У розвитку потужності систем аеробно-анаеробного енергозабезпечення та аеробного полягає його тренувальний ефект,

підвищення стійкості організму до негативних змін у його внутрішньому середовищі.

Метод безперервної варіативної вправи має характеристику багаторазової зміни швидкості виконання та пересування або темпу чи амплітуди рухів або величини зусиль.

Використовується при розвитку спеціальної та загальної витривалості в зонах великої та субмаксимальної, помірної потужності. Тренувальний ефект залежить від підвищення рухливості і потужності дихальної системи та серцево-судинної, покращення міжм'язової координації, розвитку потужності буферних систем організму.

Для такого *методу інтервальної (повторної) вправи* характерною особливістю є наявність інтервалів для відпочинку та робочих фаз при виконанні певного тренувального завдання. Тривалість робочих фаз становить при режимі їх виконання одиницю часу, яка планується заздалегідь [3].

У процесі виконання тренувального завдання, в залежності від режимів навантаження – метод інтервальної вправи має 4 різновиди.

1. *Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи;*
2. *Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи;*
3. *Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи;*
4. *Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи* [18].

Поєднання в одному тренувальному завданні різних режимів навантаження та безперервної і інтервальної роботи є характерною ознакою *методів комбінованої вправи* [17, 19]. Спостерігається поєднання в одному тренувальному занятті особливості різних методів що дозволяє в окремих випадках забезпечити повнішу відповідність змісту педагогічного завдання та структури. Окремі методи практично безмежні ожливість поєднання в одному тренувальному завданні.

Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи. При виконанні завдань у робочих фазах прогресивно зростає інтенсивність. Нам

необхідно подолати відрізок у 400 м за 56,0; 55,5; 55,0; 54,5; біг виконується не в максимальному темпі. Тренувальний ефект подібного типу можемо досягти при зростанні тривалості робочих фаз при виконанні роботи з інтенсивністю та тривалістю однаковою з характером відпочинку: подолати відрізок з інтервалом відпочинку в 1,5 хв – 300/350/400/450/500 з швидкістю 6,7 м/с. бігу у нормальному темпі.

Метод інтервальної рівномірно-прогресуючої вправи. Застосовується в основному для розвитку сили ніг. Виконується навантаження тренувального характеру – присідання зі штангою на плечах: 60кг х 4р./55кг х 4р./50кг х 4р./45кг х 4р. з інтервалом відпочинку 1,5 хв. активного відпочинку. За рахунок зменшення тривалості або кількості повторень робочих фаз можна забезпечити зниження величини тренувального впливу, також практикується при стандартних показниках збільшення тривалості відпочинку та інший характер компонентів навантаження [15, 28].

Метод колового тренування – спеціально організаційно-методична форма методу комбінованої вправи.

Компоненти навантаження мають широкий спектр можливостей варіацій фізичного навантаження та фізичних вправ (керувати величиною амплітуди рухів і їх частотою допомагає нам керувати й величиною зусиль, при зміні тривалості фаз виконання вправи саме з підвищеною і зниженою швидкістю виконання) при використанні такого методу значно розширюються можливості молодого організму при тривалому застосуванні спостерігаються зрушення без зниження тренувального ефекту.

Шість або десять вправ (ми звикли називати станцій) є характерною рисою методу колового тренування, виконується дозоване, почергове виконання комплексу, колове тренування – це кількаразове повторення комплексу вправ для пропрацювання всіх основних груп м'язів. Між підходами при виконанні вправ відбувається чергова зміна з відпочинком. Колове тренування є більш ефективним методом для схуднення, оскільки саме такий тип поєднує у собі типи активної діяльності такі як кардіо і вправи на фізичну витривалість і оздоровчого спрямування – це великий

плюс на відміну від суто силових тренувань [32]. Один і той же комплекс вправ застосовується протягом 3-6 тижнів. Протягом виконання навантаження, що містить в собі багатофункціональну програму вправ рекомендовано дотримуватись принципу прогресуючого навантаження. Щільність та зміст такого тренувального навантаження може бути виражений у вигляді позначок та схеми за допомогою вказаних символів[15, 18].

Якщо вправи виконуються з *зовнішнім* обтяженням – 85-90 % до максимальної потужності зусилля м'язові повинні бути при долаючому та змішаному режимах роботи м'язів. Для визначення максимальних силових можливостей у процесі тренування 1–2 рази на місяць проводяться контрольні заняття в окремих вправах. Якщо спортсмен чи займаючий узгоджує рухи з диханням в цьому випадку ефективність виконання вправ із граничними і біляграничними обтяженнями дають більший ефект. Кожного разу перед початком кожного руху з обтяженням слід зробити напів-вдих, затримати дихання в цій фазі і напружити м'язи живота.

Необхідно дотримуватись паузи відпочинку саме під час виконання вправ локальної дії тривалість яких становить 2-3 хв, загального – до 5-6 хв., регіонального – 3-4 хв. Частота серцевих скорочень має можливість завжди відновлюватись і відбувається це приблизно одночасно з працездатністю, тобто, при визначенні пауз відпочинку доцільніше буде орієнтуватися на показники стану здоров'я.

При застосуванні методу колового тренування, окрім зазначеного, слід керуватись такими положеннями [10] :

- спробувати особисто з кращими учнями перш ніж запропонувати програму колового тренування класові;
- розміщення на станціях не більше 3-4 учнів;
- розміщення на станціях навчальних карточок, схеми чи малюнків;
- проведення загальної чи індивідуальної спеціальної розминки перед коловим тренуванням ;
- достатні для зростання якостей проміжки часу визначають у змаганнях;

- багаточисельні варіанти в підборі засобів дозволяє використовувати його для дітей різної підготовленості та різного віку – залежно від завдань;
- перевага методу полягає у можливості чітко та лаконічно керувати великою групою учнів та володіння навиками організації самостійних занять;
- використання та застосування такого методу вимагає великої підготовчої роботи, підготовка інвентарю, пояснення.
- при систематичному використанні методу та при заняттях з використанням такого методу учні мають можливість здійснювати самоконтроль. Таким чином ми підтримуємо інтерес учнів до власного розвитку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація експериментально-дослідної роботи

Експериментально-дослідна робота проводилася у жовтні місяці 2020 року та лютому місяці 2021 року на базі школи № 46 м. Херсона. Для проведення експериментальної роботи були досліджені учні (15-16 років), в кількості 44 особи, хлопців 20 осіб, дівчат 24 особи.

Експериментальна частина була організована через педагогічні тестування та педагогічний експеримент, що характеризувалися теоретичним осмисленням проблеми, аналізом науково-методичної та спеціальної літератури з теми дослідження, проведенням експериментальної роботи з метою виявлення рівня фізичної підготовленості в процесі занять фізичною культурою та методикою її підвищення.

Перед початком проведення тестування проводилася загальна розминка. Дослідження проводилося в ході власної педагогічної діяльності.

Методологія досліджень передбачала проведення поетапного педагогічного експерименту.

На першому етапі (жовтень 2020 року) визначався напрям дослідження, теоретично розглядалася проблема, виявлялася загальна характеристика предмета дослідження, визначалися проблема й гіпотеза, об'єкт і предмет дослідження, конкретизувалися мета й завдання дослідження, підбиралися адекватні поставленим завданням методи дослідження.

На цьому етапі ми використали метод теоретичного аналізу й синтезу, вивчення науково-методичних та спеціальних літературних джерел, інтернет-ресурсів, узагальнення досвіду провідних фахівців, з проблем рівня фізичної підготовленості в процесі занять фізичною культурою.

Другий етап дослідження (листопад – грудень 2020 року) був присвячений збору емпіричного матеріалу, та проведення першого етапу тестування учнів старших класів школи № 46 м. Херсона.

На третьому етапі (лютий 2021 року) проводився основний педагогічний експеримент. Для його реалізації були проаналізовані ті ж самі учні, що пройшли етап попереднього тестування. Заняття з фізичної культури проводились на базі школи № 46, учні займались по розробленій нами програмі. Тривалість основного педагогічного експерименту 4 місяці. За зазначений термін було проведено 42 спеціально розроблених уроків з фізичної культури для підвищення фізичної підготовленості старшокласників.

Четвертий етап (березень 2021 року) був присвячений систематизації отриманих даних, осмисленню отриманих параметрів емпіричних даних, обробці їх методами математичної статистики, порівнянню отриманих результатів з наявними дотичними дослідженнями, оформленню кваліфікаційної роботи.

2.2. Характеристика методів дослідження

З метою розв'язання поставлених завдань дипломної роботи нами використовувалися такі *методи дослідження*:

1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичних та спеціальних літературних джерел.
2. Педагогічні контрольні тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення даних науково-методичних та спеціальних літературних джерел здійснювався для вивчення питань, пов'язаних з метою дослідження, і складався із систематизації, критичного осмислення, порівняння наукової значущості спеціалізованої інформації з друкованих видань і рукописів вітчизняних та зарубіжних авторів. В загальній кількості нами було опрацьовано 42 наукових та інтернет-джерела з досліджуваної проблематики. В ході використання цього методу обробка даних науково-методичної та спеціальної літератури та їх аналіз здійснювалися на всіх

етапах дослідження. Досліджувана проблема вимагала її теоретичного обґрунтування.

Педагогічні тестування

Проводилось за вимогами обов'язкового комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості для студентів 15-16 років, що відповідає державним тестам фізичної підготовленості школярів України (за 12-бальною системою оцінки

Швидкісні здібності. Оцінювалися за результатами бігу на відстані 30 м з високого старту.

Обладнання: секундомір, прапорець, вимірjana дистанція.

Опис проведення тестування: коли звучить команда “На старт” учасники, що проходять тестування прямують до стартової лінії з положення високого старту. За командою “Руш” вони біжать, у повну силу якомога швидше.

Результатом є – час під час подолання дистанції з точністю до долі секунди.

Загальні зауваження і вказівки. Бігова доріжка повинна бути у належному стані та рівною [23].

Таблиця 2.1

Рівень розвитку швидкісних здібностей учнів

15 - 16 років за результатами бігу 30 м.

Вік	Рівні фізичної підготовленості та оцінка											
15-16	Хлопці											
Років	Початковий			Середній			Достатній			Високий		
Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
Норматив	5,9 і більше	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8 і менше
Дівчата												
Норматив	6,1 і більше	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 і менше

Силові здібності оцінюються за допомогою кистьової диксиллометрії .
Обладнання. Диксиллометрія на 90 кг.

Під час виконання вправи студентові надається 3 спроби, рука пряма з динамометром відведена вбік. Під час вимірювання зміна положення тіла забороняється [23].

Таблиця 2.2

**Рівень розвитку силових здібностей учнів
15-16 років за результатами кистьової динамометрії**

Вік	Рівні фізичної підготовленості та оцінка											
	Початковий			Середній			Достатній			Високий		
15-16 Років												
Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
Права Рука	26,6	26,7	28,4	29,3	30,2	31,1	32,0	33,0	33,8	34,7	35,0	35,1 і біл
Ліва Рука	19,6	21,9	24,0	26,1	28,2	30,3	32,4	34,5	36,6	38,7	38,9	39,0 і біл
Дівчата												
Права Рука	18,9	20,5	22,1	23,7	25,3	26,9	28,5	30,4	31,7	33,3	34,2	34,4 і біл
Ліва Рука	17,5	18,8	20,1	21,4	22,7	24,0	25,3	26,6	27,9	28,9	29,3	29,4

Швидко-силові здібності вимірюються за допомогою стрибків у довжину з місця.

Обладнання: поверхня повинна бути неслизька з розміткою в см.

Опис проведення тестування: учні стають до лінії, роблять змах руками назад і різко виносять їх уперед, відштовхуючись ногами виконують стрибок якомога далі.

Результат тестування є дальність стрибка в см, у кращій з двох спроб [23].

Таблиця 2.3

**Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей
учнів 15-16 років за результатами стрибку у довжину з місця**

Вік 15-16 років	Рівні фізичної підготовленості та оцінка											
	початковий			Середній			Достатній			високий		
бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
Норматив	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	211 і біл
Дівчата												
Норматив	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	185 біл

Гнучкість. Виконується нахил тулуба уперед з положення сидячи.

Обладнання. На підлозі накреслена лінія і перпендикулярна до неї лігнія з розміткою в см від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування. Сидячи на підлозі босоніж так, щоб п'яти торкалися лінії учень з відстанню між п'ятами 20-30 см. по команді учасник тестування робить нахил вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Максимальний нахил утримується протягом 2 секунд, фіксує пальці на розмітці.

Тест повторюється двічі.

Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в см., до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців у кращій з двох спроб [23].

Таблиця 2.4

**Рівень розвитку гнучкості учнів
15-16 років за результатами нахилу тулуба вперед (см)**

Вік 15-16 років	Рівні фізичної підготовленості та оцінка											
	початковий			Середній			Достатній			Високий		
бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
Норматив	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Дівчата												
Норматив	4	6	7	8	10	11	13	14	16	17	18	19

Витривалість. Вис на зігнутих руках

Обладнання. Перекладина з діаметром 2-5 см, встановлена на відведеній висоті, так щоб найвищий учень учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами підлоги/землі.

Опис проведення тестування. Учасник стає на лаву і хватом зверху береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Подається команда “Можна”, за якою учасник перестає спиратись ногами і повисає на зігнутих руках.

Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник тестування зберігає положення вису [23].

Таблиця 2.5

**Рівень розвитку витривалості в учнів
за результатами тестування вис на зігнутих руках (сек.)**

Вік 15-16 Років	Рівні фізичної підготовленості та оцінка											
Рі-вень	Початковий			Середній			Достатній			високий		
Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
Нор-Матив	7	10	15	17	20	25	27	30	35	37	40	46
Дівчата												
Нор-Матив	3	6	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Координаційні здібності. Човниковий біг 4 x 9.

Обладнання: секундомір, що фіксує десяті частини секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, 2 дерев’яні кубики (5x5 сантиметрів) та обмежена за допомогою двох паралельними ліній, за кожною лінією знаходяться – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії.

Опис проведення тесту. Учасник займає положення високого старту і за командою “На старт” за нею він чує команду “Руш!” виконується подолання дистанції в 9 метрів до другої лінії, бере в руку один з двох дерев’яних кубиків, чи предмет схожий на кубик, що лежить у півколі,

повертається бігом назад до стартової лінії і кладе його в стартове півколо.
Повертається назад і кладе в стартове півколо.

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

Загальні зауваження і вказівки. Результат ми визначаємо за кращою з двох спроб [23].

Таблиця 2.6

**Латентні показники рівня розвитку координаційних здібностей
за результатами човникового бігу 4х9 (в сек)**

Вік 15-16 Років	Рівні фізичної підготовленості та оцінка											
Рі-вень	Початковий			Середній			Достатній			Високий		
Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці												
Норматив	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
Дівчата												
Норматив	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8

Визначення міри засвоєння техніки рухової дії здійснюється на підставі оціночних балів тестування. Та при вимірюванні розвитку індивідуальних можливостей учня, що проходить тестування, його фізичної підготовленості та розвитку тої чи іншої фізично їякості.

Індивідуальні фізичні можливості учнів визначаються в трьох вимірах фізичний розвиток, фізичне здоров'я, фізична підготовленість. Таким чином зробивши висновки по цих трьом параметрам можна визначити декілька дітей класу які потребують індивідуальної роботи у фізичному вихованні.

Методи математичної статистики. В ході написання дипломної роботи були отримані кількісні результати дослідження та проаналізовані за допомогою загальноприйнятих методів варіаційної статистики: розрахунок середнього та відсоткового значення за наступною формулою:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де А – загальна кількість осіб; В – середня кількість та Х, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників В по відношенню до кількості А [28].

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1. Аналіз рівня фізичної підготовленості старшокласників в процесі занять фізичною культурою

Для визначення шляхів підвищення загальної фізичної підготовленості учнів старших класів було проведено аналіз їх фізичної підготовленості.

В експерименті брало участь 44 учні 15-16 років, з них 24 дівчини і 20 хлопців. Тестування учнів 15-16 років оцінювалося за 12-ти бальною системою. Експеримент проходив у два етапи. Фізичну підготовленість учнів ми визначили за комплексними тестами, куди увійшли – біг на 30 м (сек.), кистьова динамометрія, стрибок у довжину з місця, нахили тулуба вперед сидячи, вис на зігнутих руках, човниковий біг 4 x 9.

Таблиця 3.1

Порівняльна таблиця початкового та вихідного рівня дослідження фізичної підготовленості учнів старших класів школи №46

Рівень фізичної підготовленості	Клас А (23 учні)		Всього %	Клас Б (21 учень)		Всього %
	дівчата	хлопці		дівчата	Хлопці	
Початковий	1 №3	4 №17, №18, №21, №23	22 %	1 №6	1 №21	9 %
Середній	7 №1, №2, №5 №7, №8, №13, №14	2 №16, №22	39 %	5 №4, №5, №8, №9 №10	3 №13, №14, №9	38 %

Продовження таблиці 3.9

Рівень фізичної підготовленості	Клас А (23 учні)		Всього %	Клас Б (21 учень)		Всього %
	Дівчата	хлопці		дівчата	хлопці	
Достатній	5 №6, №9, №10, №11, №12	2 №15, №19	30 %	4 №1, №2, №3, №7	6 №11, №12, №14, №16, №18, №20	48 %
Високий	1 №4	1 №20	9%	-	1 №17	5 %
Рівень фізичної підготовленості класу – середній			6,4 бали	Рівень фізичної підготовленості - достатній 6,7 бали		

Тестування обох класів через чотири місяці показало, що і в класі А, і в класі Б (учні 15-16 років) показники фізичної підготовленості покращилися, проте в класі Б показники значно кращі.

Таблиця 3.2

Зміни щодо рівня фізичної підготовленості після проведення експерименту в класах А та Б

Рівень фізичної підготовленості	Клас А (23 учні)			Клас Б (21 учень)		
	I Етап	II Етап	Зміни	I Етап	II етап	Зміни
Початковий	30 %	22 %	- 8 %	24 %	9 %	- 15 %
Середній	35 %	39 %	+ 4 %	52 %	38 %	- 14 %
Достатній	26 %	30 %	+ 4%	19 %	48 %	+ 29 %
Високий	9 %	9 %	на тому ж рівні	5 %	5 %	на тому ж рівні
Бали	5,6 бали	6,4 бали	+ 0,8 бали	5,4 бали	6,7 бали	1,3 бали

Підводячи підсумки нашого експерименту ми можемо стверджувати, що він дав позитивні результати. Як бачимо з таблиці 3.2 в класі А відсоток початкового рівня зменшився на 8 %, в класі Б на 15 %, що на 7 % більше, середній рівень в класі А збільшився на 4 %, а в класі Б зменшився на 14 %, достатній рівень фізичної підготовленості зріс в обох класах: в класі А на 4 %, а в класі Б на 29 %, що на 25 % більше ніж в класі А, високий рівень в обох класах залишився на тому ж рівні 5 %. За 12-ти бальною системою оцінювання в класі А відбувся зріст на 0,8 бали. А в класі Б на 1,3 бали, що на 0,5 бали більше ніж в класі А.

Таким чином ми можемо стверджувати, що в класі Б відбулися більш значні зміни щодо покращення рівня фізичної підготовленості, ніж в класі А, аж на 0,5 бали більше.

3.2. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників в процесі занять фізичною культурою

Організувати роботу по підвищенню фізичної підготовленості учнів 15-16 років – це значить створити всі необхідні умови, які були б результативними для їх здоров'я. Тому в класах, де проводився експеримент була проведена така робота:

1. В обох класах було проведено тестування та визначення рівня фізичної підготовленості.
2. Були підібрані комплекси загальнорозвиваючих вправ на розвиток фізичних якостей підлітків в обох класах, які виконувались на уроках фізичної культури.

Правила тренування швидкості:

- виконувати вправи серіями, збільшуючи інтервал для відпочинку після двох-трьох повторень;
- повторювати 5-6 разів у одному занятті комплекс вправ з максимальним навантаженням;

- протягом тижня тренуватися з виявленням максимальної швидкості 24 рази;

- розвиваючи швидкість, чергувати виконання вправ у високому темпі з виконанням у звичайних і полегшених умовах;

- не забувати про розвиток рухливості у суглобах і умінні розслабляти м'язи [27].

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості.

1. Біг з прискоренням на 10-15 м (5-6 разів).
2. Ривок після бігу підтюпцем 30-50 м (3-5 разів), відпочинок 3-6 хвил.
3. "Погоня" за партнером на 25-30 м (5-6 разів).
4. Біг з гірки з виходом на пряму 4-5 разів, відпочинок 2-3 хвил.
5. Біг з прискоренням на некрутий підйом 3-4 рази, відпочинок 2-3 хв
6. Ходьба і біг з миттєвою зміною напрямку за сигналом.
7. Присідання на двох ногах у максимальному темпі.
8. Стрибки поштовхом двох ніг, між ногами знаходиться гімнастична лава.
9. Лазіння вгору та вниз по гімнастичній стінці.
10. Біг у повільному темпі з включенням прискорення.

Правила тренування гнучкості:

- вправи на гнучкість слід підбирати залежно від особистої підготовки;
 - вправи на гнучкість обов'язково чергувати з вправами на розслаблення;

- для розвитку і покращення гнучкості вправи виконуються щоденно, можна включати в комплекс ранкової гімнастики;

Комплекс вправ для розвитку гнучкості.

1. Лежачи в упорі на зігнутих руках, не відриваючись від підлоги стегон і носків, прогнутися назад, піднімаючи тулуб догори, руки розвести урізнобіч. Опускаючи тулуб, лягти на живіт (руки залишаються розведеними), підняти ноги догори.

2. В.п. попереднє; відриваючи тулуб і ноги від підлоги, прогнутися руки розвести урізнобіч. В.п. те ж саме; прогнутися назад, згинаючи руки і ноги догори.

3. Стоячи на лівій нозі, праву відставити вбік на носок, руки розвести урізнобіч; приставити праву ногу, піднятися на носки, виконати нахил праворуч. Повторити те ж саме з нахилом в інший бік і назад.

4. Стоячи попарно, руки витягнути вперед, праву ногу відставити назад на носок. Перший номер залишається у вихідному положенні, другий номер виконує випад на носку на лівій нозі з нахилом уперед.

5. В.п. попереднє; другий номер, приставляючи праву ногу, виконує нахил назад.

6. Стоячи боком біля опори, внутрішня нога знаходиться на опорі, підняти руки догори, виконати нахил уперед.

7. Стоячи боком до опори, виконати до неї убік.

8. Сидячи на підлозі в напівшпагаті, розвести руки врізнобіч, виконати нахил уперед. Випрямитись, виконати нахил назад, руки підняти догори.

9. Стоячи лицем до гімнастичної стінки, відтягувати тулуб назад, спина кругла, голова опущена [25].

10. Те ж саме вперед, стоячи спиною до стінки.

Орієнтовні вправи для розвитку спритності.

1. Біг із зміною напрямку з поворотами в різні сторони 30-40 сек.

2. Влізання на дерево чи гімнастичну стінку на висоту 2-3 м і опускання вниз 3 рази.

3. Ходіння по колоді з поворотами і підскоками 3-6 разів.

4. Вільний біг з подоланням перешкод перестрибуванням, перелітанням і проповзанням (5-6 перешкод). Виконувати 2-3 рази.

5. Лазіння у висі по горизонтальній драбині чи колоді з перехватом рук.

Комплекс вправ для розвитку стрибучості

1. Стрибки догори на двох ногах.

2. Стрибки догори згинаючи коліна до грудей.

3. Стрибки “жабкою” (коліна максимально розведені врізнобіч).

4. Стрибки в присіді.
5. Стрибки догори по черзі на правій та лівій нозі.

Правила тренування сили:

- розвивати силу необхідно різноманітними способами (біговими, стрибковими чи киданням, вправами у подоланні власної маси, вправами з гантелями і штангою *малої ваги*);

- слід уникати специфічних занять, спрямованих на піднімання гантелей, гир і штанги великої ваги, оскільки це може призвести до порушення форми хребтових кісток, грудної клітини, затримки росту, зниження рухливості, порушень у роботі серця;

- віддавати перевагу швидко-силовим вправам і тим, які пов'язані з подоланням маси власного тіла;

- працювати над збільшенням сили слід лише в кінці самостійних занять;

- дозування вправ довільне, залежно від вашої підготовки, самопочуття, статі і віку [22].

Орієнтовні вправи для розвитку сили.

1. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи (опора на різній висоті) і лежачи.
2. Присідання на двох ногах і одній нозі з підтримкою і без підтримки.
3. Підтягування у висах присівши і лежачи.
4. Підтягування у висі хватом зверху і знизу.
5. Підйом з вису в упор силою (на перекладині).

Комплекс вправ з гантелями для розвитку силових якостей

2. Колові рухи передпліччями вперед і назад
3. Згинання рук до плечей
4. Одночасна зміна положення рук
5. Руки за головою, лікті підняті догори. Розгинання рук вгору.

Правила розвитку витривалості.

- спочатку слід бігати тільки протягом заданого часу, не прагнучи подолати якусь відстань. Починати краще за все з 5-и хвилин;
- якщо для підлітка це буде нескладно, то наступного разу можна додати ще одну хвилину;
- збільшувати тривалість бігу слід тільки в тому випадку, коли протягом установленого часу він давався студентові легко;
- бігати необхідно в рівному темпі, оскільки дуже високий початковий темп бігу швидко втомлює і може бути причиною зниження бігу на другому відрізку дистанції;
- після бігу не можна зупинятися і тим більше сідати. Це шкідливо для організму. Слід швидко йти і глибоко дихати.

Орієнтовні вправи для розвитку витривалості.

1. Походи, туризм пішки.
2. Тривала ходьба і повільний біг.
3. Біг і крос на 100, 200, 300-500 м у рівномірному і перемінному темпі.
4. Веслування (в рівномірному, середньому і перемінному темпі).
5. Повільний біг по колу.
6. Біг через скакалку.
7. Стрибки з використанням гімнастичної лави довільні.
8. Піднімання ніг на гімнастичній стінці через поперечний шпагат.
9. Лежачи на спині із затиснутим між ногами м'ячем, підняти ноги за голову до упору.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань, нами були зроблені такі висновки:

1. Проаналізувавши літературні джерела ми дійшли висновку, що шляхи підвищення загальної фізичної підготовленості залежить від багатьох факторів: раціонального розподілу програмного матеріалу з фізичного виховання, матеріально-технічного забезпечення закладу, якості проведення уроків, обсягу та інтенсивності фізичного навантаження, організації фізкультурно-оздоровчих занять та ін.

2. Під час експериментальної роботи нами у два етапи було проведене педагогічне тестування, серед старшокласників ЗОШ № 46.

Порівняльний аналіз вихідних та кінцевих результатів тестування показників фізичної підготовленості дав можливість виявити позитивні зрушення за всіма показниками. Найбільш суттєві темпи приросту виявлені в класі Б на 15 %, що на 7 % більше, а в класі А відсоток початкового рівня зменшився на 8 %, середній рівень в класі А збільшився на 4 %, а в класі Б зменшився на 14 %, достатній рівень фізичної підготовленості зріс в обох класах: в класі А на 4 %, а в класі Б на 29 %, що на 25 % більше ніж в класі А, високий рівень в обох класах залишився на тому ж рівні 5 %. За 12-ти бальною системою оцінювання в класі А відбувся зріст на 0,8 бали. А в класі Б на 1,3 бали, що на 0,5 бали більше ніж в класі А.

Таким чином ми можемо стверджувати, що в класі Б відбулися більш значні зміни щодо покращення рівня фізичної підготовленості, ніж в класі А, аж на 0,5 бали більше.

Отримані результати експериментальної роботи зі всією очевидністю свідчать про ефективність впровадження спеціалізованих засобів підвищення рівня фізичної підготовленості учнів ЗОШ №46.

3. У виробничій практиці та практиці фізичного виховання використовується ряд методик, за допомогою яких визначаються шляхи підвищення загальної фізичної підготовленості підлітків. Опираючись на ці

методики нами було розроблено рекомендації щодо підвищення загальної фізичної підготовленості учнів ЗОШ №46 м. Херсон.

Виходячи з вищесказаного ми дійшли висновку, що підвищення загальної фізичної підготовленості є одним з найголовніших питань сьогодення, оскільки мова йде про здоров'я нації, що являється одним з принципів педагогіки. Це означає: по-перше, увагу до кожного учня, по-друге, конкретизацію завдань навчально-виховної роботи, по-третє, забезпечення матеріально-технічної бази, по-четверте, стимулювання викладачів (особливо починаючих) до вдосконалення педагогічної майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин – М. : Медицина, 1996. – 63 с.
2. Арэф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : [навч. посібник] / В. Г. Арэф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека : Теория и практика физической культуры / Бальсевич В.К. – М. : Дело, 2000 – 275 с.
4. Безруких М. М. Возрастная физиология : (физиология развития ребенка) : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
5. Бубела О. Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах / О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики ЛДІФК. – Л., 2000. – С. 27–29.
6. Вавілова Є. М. Особливості прояву рухових якостей у дітей 5-7 років / Є. М. Вавілова – К., 2000. – 29 с.
7. Ващенко О.М. Організація і методика проведення «годин здоров'я» в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник.// О.М. Ващенко, Л.В. Романенко. – К.: Навчальна книга, 2002. – 64с.
8. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : [навчально-методичний посібник] / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль, 2008. – 128 с.
9. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук: спец. 13.00.04 / Леонид Вікторович Волков // ГЦОЛИФК, 1999. – 38 с.
10. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры / Глазырина Л.Д. – М. : Академия, 2001. – 294 с.
11. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 80 с.

12. Григорян Е.А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом / Е.А. Григорян. – К., 2006. – 134 с.
13. Давидов С. Ю. Морфо-функціональні показники і розвиток моторики у дітей 3-6-річного віку різних талів конституцій / С. Ю. Давидов. – М., 2005. – С. 39–43 с.
14. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – [5-е изд.]. – М., 2009. – 272 с.
15. Зеленцов А.М. Научно-методическое обеспечение современного учебно-тренировочного процесса на примере "Динамо" (Киев). Практикум по футболу / Зеленцов А.М., Козлов А.М., Лазаренко В.И. – К. : «Факт», 2000. – С.44–47.
16. Зинченко О. Ю. Дифференцированная методика общей и специальной подготовки: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : (13.00.04) / Дальневосточная ГАФК / О. Ю. Зинченко. – 2006. – 26 с.
17. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання/ В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Ч. 1 – Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.
18. Козак А. Н. Игровой подход как основа обучения и воспитания детей в спорте / А. Н Козак М. В. Ибраимова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Кишинев, 2013. – Выпуск 27. – №2. – С. 23-27.
19. Кольвах Ю.В. Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кольвах Ю.В. – Краснодар, 2006. – 188 с.
20. Кононко О. Л. М Системний підхід розвитку психомоторики дошкільника / О. Л. Кононко. – К. : Стилос, 2002. – 336 с.
21. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / За загальною редакцією А.М. Лапутіна. – К.: Олімпійська література, 2001. – 318 с.

22. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посібник] / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 2001. – 124 с.
23. Лях В.И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / Лях В.И. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 160 с.
25. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры/ Б.И. Мишин– М.: ООО АСТ: ООО Астрель, 2003. – 526 с.
26. Озеров В.П. Психомоторные способности человека : монография / Озеров В.П. – Дубна : Феникс плюс, 2002. – 320 с.
27. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація/ В.Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч. – 2000 – 248 с.
28. Руденко В. М. Математична статистика : [навч. посібник] / В. М. Руденко. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 304 с.
29. Рухля В. С. Практикум з анатомії та фізіології людини: [навч. посіб. для студентів пед. навч. закладів] / В. С. Рухля. – М. : «АКАДЕМІЯ», 1999. – 160 с.
30. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Пугач. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.
31. 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. – 144 с.
32. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання / Н. Чупрун // Молода спортивна наука України. Львів, 2010. – Т. 2. – С. 277-281.