

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

МЕТОДИКИ САМОКОНТРОЛЮ ЗА РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу, групи 411
заочної форми навчання
спеціальності:
014. Середня освіта (фізична культура)
освітньо-професійна програма:
«Середня освіта (фізична культура)»
Вац Надія Іванівна
Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Пришва О.Б.
Рецензент: кандидат педагогічних наук,
доцент Моїсеєв С.О.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ	5
1. Морфофункціональні особливості організму дітей підліткового віку.....	5
1.2. Фізичні якості, та їх особливості	8
1.3. Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами	12
РОЗДІЛ 2. Організація і методики дослідження	16
2.1. Організація дослідження	16
2.2. Методики дослідження рівня розвитку фізичних якостей.....	16
2.3. Методичні підходи що використання щоденника самоконтролю за фізичною підготовленістю підлітків.....	17
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ	21
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30
Додаток А. Приклад форми щоденника самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами.....	34
Додаток Б. Орієнтовні приклади фізичних вправ для самостійних занять	35

ВСТУП

Сьогодні гостро ставить питання актуалізації самостійної роботи дітей та підлітків, зокрема набуття ними всіх необхідних важливих теоретично-методичних засад фізичного виховання, набуття досвіду виконання самостійних занять фізичними вправами, здійснення самоконтролю та їх самокоректування. Для вирішення поставленої проблеми необхідно створювати досить ефективну систему забезпечення та контролю за самостійною роботою дітей та підлітків, і вона складається з поєднання різних свідомих дій педагога, батьків, відносно школярів для покращення стану їх фізичної підготовленості, здоров'я в цілому.

Останнім часом є достатньо наукових відомостей з методики впровадження самостійної роботи у процесі фізичного виховання, позаурочний час, зокрема в збільшенні видів самостійних вправ школярів. Збільшується різноманіття способів виконання самостійних завдань. Але обмеженість чіткої безпосередньої участі педагога з вихованцями може призвести до того, що самостійні заняття фізичними вправами дітей та підлітків можуть стати некерованими, втратиться чітке їх спрямування.

Заняття фізичними вправами є дуже досить сильним засобом у покращенні фізичного та психічного стану людини, зокрема підростаючого покоління. Раціонально організовані заняття сприяють зміцненню здоров'я, можуть покращувати фізичний розвиток, фізичну підготовленість та фізичну працездатність тощо. З іншого боку, необхідно розуміти, що неконтрольоване та безсистемне застосування засобів фізичної культури неефективно, може, навіть, завдати і непоправної шкоди здоров'ю. Тому, систематичні заняття фізичними вправами, які сприяють змінам у організмі тих, хто ними займається і тому, зв'язку з чим необхідно здійснювати контроль за здоров'ям, фізичною підготовленістю тощо.

Одним із видів контролю є здійснення самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами, який дозволяє помічати зміни, які відбуваються у організмі людини за даними функціонального стану,

фізичному розвитку, підвищує можливість попередженню розвитку ознак перевтоми, своєчасно проаналізувати позитивні зрушення в організмі. Тому, вивчення різних методів здійснення самоконтролю за систематичними самостійними фізичними вправами підлітків, зокрема в умовах дистанційного навчання, є актуальним питанням сьогодення.

Мета роботи - ознайомитися з особливостями самоконтролю під час занять фізичними вправами та розглянути його роль у підвищенні рівня фізичної підготовленості підлітків.

Завдання роботи:

1. Опрацювати літературні джерела з проблематики вивчення здійснення самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та їх впливу на розвиток фізичних якостей дітей та підлітків.

2. Ознайомитися з методичними особливостями здійснення самоконтролю за фізичною підготовленістю школярів.

3. Дослідити динаміку рівня фізичної підготовленості підлітків під час самостійних занять фізичними вправами.

Об'єкт дослідження - фізична підготовленість школярів.

Предмет дослідження – самоконтроль за розвитком фізичних якостей учнів під час самостійних занять фізичними вправами.

Практичне значення. Матеріали роботи з вивчення методик самоконтролю за розвитком фізичних якостей дітей та підлітків можуть знайти своє застосування у практичній діяльності вчителів фізичної культури, інструкторів оздоровчої фізичної культури з метою організації самостійних занять фізичними вправами школярів.

Структура та обсяг роботи. Дана робота має у своєму складі вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Обсяг роботи надруковано на 29 сторінках основного тексту та 7 сторінок списку використаних джерел та додатків. Містить 1 таблицю та ілюстровано 6 рисунками, а також містить два додатки. Бібліографія становить 41 джерело українською та російською мовами.

РОЗДІЛ 1

САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

1.Морфофункціональні особливості організму дітей підліткового віку

Як відомо, підлітковий вік, за класифікацією вікових фізіологів, охоплює період життя людини з 10 по 15 років, і окремо старших підлітків – припадає на 15-17 років [9].

На цьому етапі вікового розвитку продовжується морфофункціональне дозрівання організму дітей, їх будови та функцій органів та систем, а також нервової системи та психіки.

Слід відмітити, що нервова система підлітка ще є нестійкою та їй властивий свій вплив на зміни діяльності життєво важливих органів та систем. Однією з передумов для розвитку різних негативних порушень в організмі, таких як розвиток хронічних захворювань, будуть зміни у активності і функціональному стані нервової системи, що проявляється у певних зовнішніх ознаках. Зокрема до них можна віднести підвищену збудливість, неадекватні емоційні реакції на різні найменші стресові ситуації, підвищена пітливість тощо.

Важливою особливістю змін та перебудов у ендокринній системі дітей підліткового віку є підвищена активізація функціональної гіпоталамо-гіпофізарної системи. Як відомо, основними гормонами гіпофізу, які сприяють росту та розвитку організму, служать гормони передньої частки. Зокрема, гормон росту або соматотропін впливає безпосередньо на процеси розвитку та росту тканин тіла. Цей гормон стимулює жировідкладення, активізує в організмі біосинтез білка, сприяє посиленню обмінних процесів. Підвищений синтез соматотропіну зростає у дітей з 10-річного віку, і досягаючи найбільших значень у період 12–14 років, тому саме з цим пов'язаний у підлітків максимальний „стрибок” у так званої зрілості. З іншим гормоном гіпофізу, а саме адренкортиктропним

гормоном, що стимулює вироблення гормонів у корі наднирників, пов'язані дуже важливі фізіологічні функції організму дітей підліткового віку. Біологічні речовини, що утворюються під впливом цих гормонів, можуть позитивно впливати на ріст кісток та м'язової маси, впливати на пристосувальні реакції організму до різних стресів. У дітей підліткового віку ці реакції забезпечують біологічні основи засвоєння знань, умінь, вироблення навичок, зокрема тих, що пов'язані зі занять фізичними вправами[30].

Процеси, що пов'язані зі статевим дозріванням, зокрема формуванням та становлення репродуктивної функції, буде залежати від рівня гормонів, що впливають на діяльність та функцію статевих органів.

Слід відмітити, що у підлітковому віці та у подальшому у юнацькому віці важливу роль відіграють гормони щитоподібної залози. Вони приймають участь в процесах обміну речовин, що в свою чергу, позначаються на розвитку головного мозку, підвищенню рівня інтелекту, сприяння фізичному розвитку, а також дозріванні репродуктивної системи, підвищення адаптаційних можливостей організму підлітків. Значна потреба організму підлітків в гормонах щитоподібної залози підвищена, а це може досить часто зумовлювати морфо функціональної перебудови цієї залози.

Статеве дозрівання підлітків займає особливе місце у їх розвитку та є його визначальною рисою цього вікового періоду. Існує певний зв'язок між підвищеною гормональною активністю статевих залоз, а також з фізичним та статевим розвитком дітей підліткового віку. Зокрема, прискорення процесів росту у хлопців та дівчат може починатися неоднаково, в різному віці. Окрема, у хлопчиків це припадає, в більшості випадків у віці 13–15 років, тоді як у дівчат настає раніше приблизно на 1,5-2 роки (11,5–13 років).

Діяльність серця і судин у дітей підліткового віку також має свої морфо функціональні особливості. У період статевого дозрівання можна

спостерігати інтенсивний ріст серця у довжину та у ширину, збільшується обсяг його камер. Під час періоду активного розвитку та функціонування серцево-судинної системи інколи можуть у підлітків виникати суб'єктивні скарги на прояви болю, тиснення, підвищене серцебиття, а також підвищену втомлюваність. Ці явища досить часто виникають у дітей підліткового віку [3].

Дуже важливе значення для функціонування організму та стану здоров'я відіграє імунна система, що визначає адаптаційні, пристосувальні реакції, а також забезпечує стійкість організму до різних зовнішніх впливів. Різні складні гормональні перебудови, крім цього чинники зовнішнього середовища негативно сприяють зниженню адаптаційні можливості імунної системи у дітей підліткового віку, а це є причиною багатьох різних хронічних захворювань.

У дітей підліткового віку завершується формування кісткової тканини. Важливу роль відіграє кальцій для цих процесів, зокрема для пропорційного збільшення маси та щільності кісток. Тому підлітки з харчуванням повинні отримувати його більше, ніж, наприклад, дорослі люди. Підвищена чутливість кісткової тканини до різних впливів біологічних факторів та довкілля зумовлює виникнення специфічної для підлітків патології кісткової тканини, а саме остеохондропатії. Тому дуже важливим є використання різних можливостей здійснення профілактики порушень скелету учнів, зокрема порушень в них постави [3].

Слід також відмітити, що під час статевого дозрівання підлітків інтенсивно зростає їх м'язова маса. Наприклад, у дівчат показники м'язової тканини вже можуть досягати рівня розвитку м'язової маси дорослих жінок вже у віці 14–15 років. У хлопців та юнаків м'язова сила суттєво збільшується у 14 років, хоча її рівень досягає стану дорослого чоловіка відносно пізніше, ніж якщо стосувалося дівчат.

Особливості психіки дітей підліткового віку визначені своєрідністю прояву різних психічних процесів, і вони відрізняються від подібних

процесів у дітей, відносно молодшого віку, а з іншого віку від процесів психіки дорослої людини. Наприклад, конкретне, образне мислення, яке властиве дітям молодшого шкільного віку, у підлітків вже стає більш абстрактним, самостійним, а також активним та творчим. Слід також відмітити, що підлітковий вік може характеризуватися певною емоційною нестійкістю. У хлопчиків ця емоційна нестійкість припадає у більшості випадків на віку 11–13 років, тоді як у дівчат – на 13–15 років. Також можемо відмітити, що у старших підлітків настроїв вже стає стабільнішим, прояв емоційних реакцій стає більш диференційованим, але може зберігатися їх певна непередбачуваність та неадекватність. Психологи відмічають, що підлітки, порівняно з дітьми молодшого шкільного віку, стають більш цілеспрямованими, наполегливими, також їм властивий поперемінний вияв протилежних властивостей прояву психіки. Відбувається становлення характеру, а також перехід від опіки до вже самостійності. Це ті ознаки, які загострюють сторони особистості, і вони (ознаки) впливають особливо вразливо та чутливо до різних несприятливих впливів оточуючого середовища.

Як відомо, фізичний розвиток є важливим параметром прояву фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі та часто застосовуються як показник стану здоров'я підлітка. Тому індивідуальне оцінювання фізичного розвитку повинно базуватися на антропометричних даних, зокрема таких як, показники довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітки, життєвої ємності легень, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску тощо [1, 3, 9, 23, 30].

1.2. Фізичні якості, та їх особливості

Під поняттям «фізичні якості розуміють розвинуті під час виховання та цілеспрямованої підготовки певні рухові задатки людини, що визначають її можливості успішно виконувати різного роду рухову діяльність».

Як відомо, фізичне виховання містить в собі фізкультурну освіту, а також фізичну підготовку. Остання є спеціально організованим педагогічним процесом фізичного виховання, який спрямований на поліпшення фізичної підготовленості особистості. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну.

Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість. Вчені її виділяють як особливий стан прояву вегетативних функцій організму, а також рівень розвитку фізичних якостей, форм тіла, з всебічними руховими навичками, якими здатна володіти людина [4].

При реалізації різних рухових дій під час трудової діяльності чи побуті різні цілісні функції організму мають своє відображення у прояві якісних особливостей рухової діяльності та у розвитку основних фізичних якостей, таких як силові, швидкісні якості, витривалість, спритність та гнучкості, а також різних взаємозв'язків між ними.

Сила, як фізична якість, «характеризує собою здатність переборювати певний опір чи протидіяти йому за рахунок м'язової діяльності». Прояв силових можливостей залежить від рухової навички та внутрішньом'язової та міжм'язової координації рухів, а вони, в свою чергу, забезпечують можливість участі у необхідному русі максимальної кількості м'язів. Сила скелетного м'язу залежить, як ми відмітили раніше, від розвитку внутрішньом'язової координації моторних одиниць, і вона сприяє одночасному скороченню різних волокон м'язу. Силові можливості кожного із м'язових волокон тісно пов'язана з їх будовою та біомеханічними особливостями. Процеси відновлення після м'язового зусилля тісно пов'язане з активним перемиканням гальмівних процесів в ЦНС, а також розслабленням напружених м'язів [29].

Витривалість, як фізична якість під час фізичних навантажень може характеризуватися здатністю досить тривалий час здійснювати роботу з певною визначеною інтенсивністю. І вона залежить від сформованості рухової навички та координації рухів, що забезпечують оптимальну

кількість залучених до роботи м'язів за раціональної динаміки їх скорочення та розслаблення. А також при цьому в процесі фізичного тренування може формуватися певна змінність у роботі різних рухових одиниць у кожному із конкретних м'язів та перелаштовується їх структура та біомеханічні прояви у кожному із м'язових волокон. У тренуванні в циклічних видах спорту, витривалість дуже тісно пов'язана із різними функціями організму, зокрема такими як дихання (в першу чергу тканинного), процесів кровообігу, виділення та терморегуляції [18].

Перераховані функції систем не лише забезпечують підтримку збереження ритму та динаміки м'язових скорочень, але й сприяють відновлення організму людини та в усіх його систем, які працюють в процесі виконання роботи.

Наступною основною фізичною якістю розглянемо швидкість. Вона характеризується здатністю людини до швидкого реагування на різні подразники, а також високої прудкості рухів, що виконуються за відсутності відносно високого зовнішнього опору.

Швидкість, як відомо, є комплексною руховою якістю. Її елементарними частинами є прояв швидкості рухових реакцій, швидкість виконання певного окремого необтяженого руху та частота необтяжених рухів [33].

Різні елементарні форми прояву швидкості в їх різноманітних поєднаннях, а також у сукупності з іншими руховими якостями та технічними навичками сприяють забезпеченню комплексного прояву швидкісних можливостей при здійсненні складних рухових дій, що характерні для різних сфер рухової діяльності людини, зокрема побутової, виробничої, а також тренувальної та змагальної діяльності.

Під руховою реакцією розуміють процес, що починається зі сприйняття інформації (сигналу, подразника), яка спонукає до дії (а це заздалегідь відомий сигнал або ситуація, і має при цьому сигнальне значення), а закінчується з початком виконання руху, тобто відповіді.

Схематично рухова реакція, а вона є також рефлексом, і відповідно ці складові частини є частинами рефлекторної дуги, складається із п'яти основних компонентів:

1. Сприйняття подразника рецепторами (зорові, слухові, тактильні тощо).
2. Передача збудження від рецепторів до спинного та головного мозку.
3. Опрацювання отриманого сигналу у відділах ЦНС, його так зване «усвідомлення» та формування сигналу-відповіді.
4. Передача цього сигналу-відповіді до робочих органів - м'язів.
5. Виникнення збудження м'язів. Проявом якого буде скорочення і виконання певного руху [19, 22].

Практично часом рухової реакції є час латентного періоду, а саме час від початку сприйняття подразника до перших ознак відповіді на нього.

Якщо будуть діти один або декілька подразників, і виникати одночасно чи послідовно, то ці реакції будуть різними, складними, на рухомий об'єкт.

Під спритністю (ще однією важливою фізичною якістю) розуміють здатність людини здійснювати складні за координацією рухові дії при зміні динаміки їх виконання, а також і у оточуючих умовах, які постійно змінюються.

Фізіологічним підґрунтям цієї якості є координаційно-рефлекторні механізми, які сформовані в умовах завжди постійних корекцій в залежності від впливу умов виконання тих чи інших фізичних вправ. Ця фізична якість проявляється у розладнаному вигляді на фоні розвитку стомлення, і відповідно, щоб її зберегти, повинний бути високий рівень розвитку витривалості [16].

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в різних суглобах за можливо якнайбільшої амплітуди. Її розвиток пов'язаний із підвищенням еластичності м'язів, а також м'язових суглобів та зв'язок, із

вдосконаленням координації роботи різних м'язів-антагоністів та під час багаторічних занятьх (спостерігається зміна форми з'єднуючих кісткових поверхонь)[23].

Результат виконання фізичних вправ тісно пов'язаний із специфічним поєднанням різних якісних особливостей рухової діяльності та рухової навички. Стонлення, як природне явище, може по різному впливає на прояв силових можливостей, швидкісних якостей, спритності, гнучкості, може порушувати цей взаємозв'язок, і як наслідок, витривалість та працездатність погіршується [19].

1.3. Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами

Виконання фізичних вправ передбачає контроль за їх виконанням за розвитком фізичних якостей, техніки виконання цих фізичних вправ.

Як відомо, основна мета контролю у процесі фізичного виховання полягає у вияві адекватності певної педагогічної спрямованості дій та їх ефектів тим запланованим результатам, а якщо буде спостерігатися невідповідність поставленим завданням, необхідно приймати рішення з корекції дій. І це дозволяє вивчати процес фізичного виховання як певну керовану систему, у якій логічно виділяються декілька видів контролю: зокрема, попередній, оперативний, поточний. При виконанні самостійних фізичних вправ важливе значення набуває самоконтроль за фізичним станом, підготовленістю тих хто ними займається.

Завдання попереднього педагогічного контролю полягає у визначенні початкового рівня можливостей та готовності індивідуума до виконання занять фізичними вправами. Їх вирішення сприяє [16, 21, 23, 34]:

- організації школярів до відносно однорідних груп за віком, їх функціональних можливостей, фізичної підготовленості, певним мотивам та інтересам (наприклад, підгрупи в класах, групи здоров'я, групи за видами спорту тощо);

- підібрати, розробити та конкретизувати різні програми фізичного виховання залежно до індивідуальних особливостей дітей та підлітків.

Самоконтроль являє собою систематичні постійні самостійні спостереження школяра, який займається самостійно фізичними вправами чи спортом, за результатами змін у своєму здоров'ї, чи фізичному розвитку та в стані фізичної підготовленості.

Під час самостійних занять, наприклад, оздоровчим бігом, вправами з обтяженням, або ж атлетичною гімнастикою, самоконтроль просто необхідний. До показників самоконтролю часто відносять суб'єктивні та об'єктивні ознаки функціонального стану організму дитини чи підлітка які займаються фізичними вправами, під впливом фізичних навантажень. До показників самоконтролю слід віднести стан самопочуття, настрої, якщо виникають, різні неприємні відчуття, апетит. Ці всі показники відносять до суб'єктивних. До суб'єктивних відносять частоту серцевих скорочень (ЧСС), зміни у масі тіла, довжини тіла, у різних проявах функцій кишково-шлункового тракту, потовиділення, а також життєвої ємності легень (ЖЄЛ), сила м'язів кисті, спини, зміни у показниках розвитку фізичних якостей, спортивні результати [17, 23, 25, 27].

Контролювати стан свого організму слід за зовнішніми та внутрішніми ознаками. До групи зовнішніх ознак відносяться наступні: виділення поту, зміни у кольорі шкіри, зміни у координації та ритму дихання. У випадку, якщо фізичне навантаження є дуже великим, тоді спостерігається досить рясне потовиділення, можливе надмірне почервоніння шкіри різних частин тіла, можливе посиніння шкіри навколо губ, по'являється задишка, явно порушується координація рухів.

Крім самоконтролю передбачається також і контроль з боку батьків, яким необхідно активізувати спосіб життя своїх дітей, що передбачає його динамічність, застосування щоденних самостійних занять фізичними вправами. Крім цього батьки мають стежити за тим, щоб щодня їх діти систематично виконували домашні завдання з фізичної культури, у

необхідному обсязі, а також з достатньою інтенсивністю. До основних правил під час здійснення самостійних занять фізичними вправами слід віднести, зокрема:

1. Перед тим як розпочати здійснювати самостійні заняття фізичними вправами, необхідно з'ясувати стан свого здоров'я, фізичного розвитку, а також визначити рівень фізичної підготовленості.

2. Фізичне тренування необхідно обов'язково розпочинати з розминки, а наприкінці тренування рекомендовано застосування процедур, які сприяють швидкому відновленню (масаж, теплий душ, ванна).

3. Ефективність проведеного тренування буде найбільш високою, коли будуть застосовуватися фізичні вправи, що чергуються разом із процедурами, які сприяють загартовуванню, а також дотримання гігієнічних умови, дотримання режиму для раціонального харчування.

4. Необхідно дотримуватися основних фізіологічних принципів тренування, зокрема поступового збільшення фізичного навантаження, обсягу та інтенсивності цих навантажень, доречне чергування навантажень та відпочинку між цими вправами тощо.

5. Результативність тренувальних занять тісно залежать від їх регулярності

6. Нема необхідності прагнути досягнути відносно високих результатів за досить короткий час, що може призвести до перенавантаження організму, а також розвитку перевтоми.

7. Фізичні навантаження мають бути відповідними можливостям, тих хто самостійно займається фізичними вправами, тому їх складність має бути підвищуватися поступово, при цьому контролювати реакцію організму на це навантаження [5, 14, 22, 33].

Складаючи план тренування, необхідно включати вправи для розвитку всіх фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, а також швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей). Рекомендовано проводити тренувальні заняття на свіжому повітрі, і

залучати до тренувань своїх товаришів, або ж членів родини, братів та сестер.

Щоденник самоконтролю є доречним для обліку самостійних занять фізичною культурою та спортом, а також дозволяє реєструвати зміни у антропометричних показниках, та показниках функціональних проб і контрольних тестів з фізичної підготовленості, здійснення контролю за виконанням тижневого рухового режиму. Постійне ведення щоденника надає можливість визначити необхідну ефективність занять, використовувати необхідні засоби та методи, оптимальне їх планування за величиною та інтенсивністю фізичного навантаження, а також відпочинку на окремому занятті фізичними вправами.

У щоденнику також вслід відзначати випадки якщо були порушення режиму і те, як ці випадки проявлялися на наступних заняттях та на загальній працездатності [10, 11, 12, 32, 35].

Висновки до 1 розділу

Заняття фізичними вправами є дуже досить сильним засобом у покращенні фізичного та психічного стану людини, зокрема підростаючого покоління. Раціонально організовані заняття сприяють зміцненню здоров'я, можуть покращувати фізичний розвиток, фізичну підготовленість та фізичну працездатність тощо. З іншого боку, необхідно розуміти, що неконтрольоване та безсистемне застосування засобів фізичної культури неефективно, а в ряді випадках може, навіть, завдати і непоправної шкоди здоров'ю. Тому, систематичні заняття фізичними вправами, які сприяють змінам у організмі тих, хто ними займається і тому, зв'язку з чим необхідно здійснювати контроль за здоров'ям, фізичною підготовленістю тощо.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Дослідження впливу самостійних занять фізичними вправами на розвиток фізичних якостей ми вивчали серед 24 учнів 6-8 класів Промінської НВК Горохівської ОТН Миколаївської області. Окремо були створені дві групи учнів, в кожній із них з метою чистоти дослідження було по шість хлопців та дівчат з однакової кількості учнів однакового віку, відповідно класів). Перша група – експериментальна, яка займалася самостійними вправами і вела контролю за своїм самопочуттям та розвитком фізичної підготовленості (12 осіб, по 6 хлопців та дівчат). Друга група – контрольна – це учні, які відвідували лише уроки фізичної культури та самостійними фізичними вправами не займались (12 осіб, по 6 хлопців та дівчат). Групи були сформовані за власним бажанням учнів. У проведенні дослідження приймали участь вчителі фізичної культури Господаренко С.П. та Вац Н.І.

Кожного учня індивідуально ознайомлювали з комплексом методів досліджень, при цьому враховували їх суб'єктивне самопочуття та його ставлення до проведення даного дослідження. Обстеження проводили в лютому-квітні 2021 року.

2.2. Методики дослідження рівня розвитку фізичних якостей

Для діагностики рівня фізичної підготовленості ми використовували загальноприйняті тести, які широко апробовані у закладах освіти з визначення рівня розвитку силових якостей – тест «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі», швидкісно-силової витривалості – тест «Піднімання тулуба в сід за 30 с», швидкісно-силових якостей – тест «Стрибок в довжину з місця», швидкісних якостей – тест «Біг на 60 м», гнучкості – тест «Нахил тулуба вперед сидячи», спритності – тест «Човниковий біг 4×9

м» (за даними методичних рекомендацій, що представленим у підручнику Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів./Л.П.Сергієнко. – Київ: Олімп. л-ра, 2001)[28].

2.3. Методичні підходи що використання щоденника самоконтролю за фізичною підготовленістю підлітків

З метою забезпечення якісного контролю за рівнем фізичної підготовленості, необхідно, в першу чергу, періодично здійснювати контроль за станом фізичних якостей, зокрема витривалості, м'язової сили, швидкості рухів, координаційних здібностей та гнучкості.

Для здійснення самоконтролю за розвитком загальної витривалості варто застосовувати загальноприйняті тести її оцінки, зокрема біг на 1000 м. Під час виконання цього тесту необхідно якнайшвидше подолати дану дистанцію. При цьому не дозволяється перенапружуватися і, за необхідності коли буде відчуватися задишка треба буде знизити темп бігу і навіть або перейти на ходьбу. Після відновлення дихання, слід знову бігти. Рекомендовано проводити цей тест на рівній біговій доріжці, де легко можна розрахувати необхідну дистанцію у 1000 м [11].

Певні уявлення про розвиток силових можливостей можна отримати за виконанням тестів, зокрема, «підтягування на перекладині», «згинання рук в упорі лежачи». Ці тести допоможуть оцінити сили м'язів рук та плечового пояса. Якщо оцінювати силу м'язів черевного тулуба, слід використовувати вправу «піднімання тулуба в сід (ноги закріплені, руки за головою).

«Для оцінки розвитку швидко-силових здібностей та силової витривалості критеріями можуть служити, наприклад, число підтягувань на перекладині, віджимань від підлоги; дальність кидків, стрибків тощо».

Наприклад, доречним є запис у щоденник кількість максимально можливих віджимань від підлоги або кількість разів поспіль було в змозі виконати цю вправу. Це а першому етапі перед систематичним

застосуванням самостійних занять фізичними вправами. Далі рекомендовано, систематично у щоденнику періодично приблизно 1 раз на місяць фіксувати дані виконання цих тестів. І таким чином отримується ланцюжок показників з якого можна судити про динаміку розвитку фізичних якостей [11, 21].

З іншого боку, коли по мірі наростання сили м'язів рук та м'язів плечового пояса можна спостерігати і збільшення числа повторень. Також для ще для більш якісної картини контролю за розвитком фізичних якостей, як приклада можна змінювати характер навантаження, яке виконується: пропонувати виконати цю вправу у максимальному темпі за встановлений час, або збільшити вантаж (прикріпити до поясу невеличкі гантелі тощо. Якщо будемо обмежувати час виконання віджимань, наприклад за 30 с, то за динамікою змін можна вже буде судити і про розвиток швидко-силової витривалості.

Відносно швидкості можемо відмітити, що її прояви досить мінливі. Найбільш високі показники її можуть бути визначені при доброму функціональному стані організму, досить високої працездатності, а також сприятливому емоційному тлі.

Для здійснення самоконтролю швидкості цілісного рухового дії слід використовувати результати додання коротких дистанцій з максимальною швидкістю (наприклад, біг 30, 60 м). З метою визначення оцінки максимальної частоти рухів рук, ніг варто застосовувати тепінг-тест в домашніх умовах. Наприклад, для проведення тепінг-тесту необхідні папір, олівець та секундомір. За командою на протязі 10 с наносите домінуючою рукою олівцем крапки на папір з високою максимальною частотою. В учнів з добрим функціональним станом рухової сфери частота рухів руки може складати, навіть 50-60 точок за 10 с. Можна використовувати і інші форми цього есту, ускладнюючи його.

Для оцінки динаміки параметрів швидкості у щоденнику самоконтролю фіксуються вихідні дані і у подальшому спостерігають за динамікою змін з періодичністю, наприклад 1 місяць.

Як відомо, гнучкість (або рухливість у різних суглобах) буде залежати від різних чинників, зокрема еластичності м'язів та зв'язок, або зовнішньої температури, часу доби. Тестування має проводитися після достатньої відповідної розминки. До основних тестів розвитку гнучкості слід віднести прості контрольні вправи, такі як різноманітні нахили, "міст", шпагат та присідання тощо. Одним з важливих показників гнучкості є рухливість хребтового стовпа. Вимірювати можна тестом «нахил тулуба вперед стоячи або сидячи». З цією метою необхідно стати на табурет та нахилитися до межі вперед, але при цьому не згинати ніг у колінах і якнайдалі опустивши руки. Показником є вимірювання відстані від кінця середнього пальця кисті до встановленої позначки. Якщо кінчики пальців торкаються як надалі нульової позначки на лінійці, тоді можна судити про добру рухливість хребтового стовпа. У щоденнику можна фіксувати, якщо такі виходять, зі знаком плюс чи мінус у сантиметрах. Аналогічно можна також судити про рухливість хребта під час нахилів ліворуч та вправоруч.

Спритність, як відомо, характеризується доброю координацією та високою точністю виконання рухів. Людина яка є досить спритною, досить легко та швидко опановує нові рухи та здатна до їх миттєвого перелаштування. Також слід відмітити, що спритність буде залежати від діяльності різних аналізаторів (зокрема, рухового), від пластичності та рухливості центральної нервової системи. До контрольних вправ, що дозволяють оцінити розвиток спритності слід віднести, наприклад, біг "змійкою", човниковий біг 3x10 м або човниковий біг 4x9 м з послідовним переміщенням певного предмету (м'яч, фішка) за лінію старту, можна застосовувати метання м'яча в певну ціль.

Результати самоконтролю а станом самопочуття чи розвиток фізичних якостей рекомендується фіксувати в щоденнику самоконтролю. Це

дозволить їх періодично аналізувати як самотійно, так і спільно з вчителем фізичної культури, тренером або лікарем.

Щоденник самоконтролю допоможе якнайкраще пізнати самого себе, сприятиме звичці стежити за власним здоров'ям. У ньому можуть бути фіксовані результати, які дозволять своєчасно зазриміти ступінь розвитку втоми під час розумової роботи чи фізичного тренування, попередити небезпеку розвитку перевтоми та захворювань. Дані щоденника самоконтролю дозволять визначити, скільки необхідно виділити часу для відпочинку, відновлення розумових та фізичних сил. Або якими засобами чи методами під час відновлення може досягатися висока ефективність. Також у щоденнику самоконтролю необхідно додатково показувати результати спостереження за зростом, масою тіла, окружністю грудної клітки, життєвою ємністю легень, фізичною підготовленістю та інших показників не менше, ніж одного разу на місяць. Отримані показники, що виражаються в цифрах, також корисно подавати ще і у вигляді графіків [11, 17, 21, 34, 35].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

На першому етапі дослідження ми здійснили зріз показників фізичної підготовленості з метою формування груп обстеження. Всіх обстежуваних ми рівномірно поділили на дві групи, в кожній з яких визначили середні показники. У подальшому за бажанням учнів була створена експериментальна група, якій ми запропонували самостійно займатися фізичними вправами. З метою вивчення ролі занять фізичними вправами на розвиток фізичних якостей школярів ми запропонували здійснювати контроль у вигляді введення щоденника самоконтролю. Тобто пропонувалося займатися фізичними вправами з розвитку фізичних якостей, у щоденнику фіксувати ознаки свого фізичного стану.

Результати дослідження рівня розвитку фізичних якостей представлені у таблиці 3.1. та на [рис. 3.1-3.6.](#)

Таблиця 3.1.

Динаміка показників розвитку фізичних якостей учнів середніх класів

Тести	Стать	Експериментальна група			Контрольна група		
		Лютий 2021	Квітень 2021	Різниця, %	Лютий 2021	Квітень 2021	Різниця, %
Віджимання від підлоги, рази.	Х	14,2	18,3	28,9%	13,5	14,0	3,7%
	Д	6,7	10,3	53,7%	6,0	7,5	25,0%
Стрибок у довжину з місця, см	Х	175,3	188,4	7,5%	176,0	178,3	1,3%
	Д	145,5	157,7	8,4%	146,8	148,3	1,0%
Піднімання тулуба в сід за 30 с	Х	15,0	18,8	25,3%	17,2	17,5	1,7%
	Д	11,8	14,3	21,2%	12,0	12,5	4,2%
Біг на 60 м, с	Х	10,5	10,0	-4,8%	10,5	10,3	-1,9%
	Д	11,4	10,6	-7,0%	11,2	11,0	-1,8%
Нахил тулуба вперед сидячи, см	Х	9,0	10,5	16,7%	9,2	8,8	-4,3%
	Д	10,2	10,8	5,9%	3,6	4,0	11,1%
Човниковий біг 4×9 м	Х	11,6	10,8	-6,9%	11,8	10,8	-8,5%
	Д	12,8	12,2	-4,7%	13,0	12,6	-3,1%

Примітка: експериментальна група – ті, хто самостійно займався фізичними вправами; контрольна група - відвідували лише уроки фізичної культури

З початку проаналізуємо результати впливу самостійних занять фізичними вправами на розвиток силових якостей, які ми вивчали за динамікою показників тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі» (або віджимання від підлоги). З даних таблиці 3.1. та рисунку 3.1. можемо відмітити, що середні показники віджимання від підлоги становлять в хлопців експериментальної групи 14,2 разів, а у хлопців контрольної групи – 13,5 разів. У дівчат відповідно 6,7 разів у ЕГ та 6,0 разів у КГ. На другому етапі обстеження ми спостерігаємо зміни у показниках виконання цієї вправи. Так, у хлопців та дівчат експериментальної групи показники покращилися на 28,9% та 53,7% відповідно. У обстежуваних контрольної групи приріст показника віджимань від підлоги становили 3,7% у хлопців та 25,0% у дівчат. Середні показники на другому етапі виявилися вищими у обстежуваних експериментальної групи. Можна стверджувати, що систематичні заняття самостійними фізичними вправами позитивно вплинули на динаміку показників розвитку силових якостей у обстежуваних експериментальної групи.

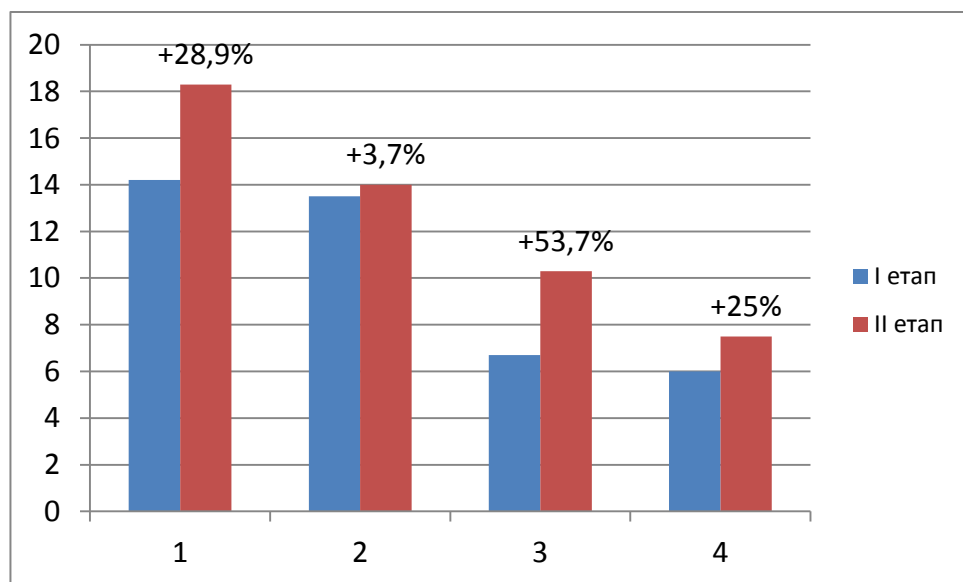


Рис. 3.1. Результати тесту «Віджимання від підлоги» (к-сть разів):

1 – хлопці ЕГ; 2 – хлопці КГ; 3 – дівчата ЕГ; 4 – дівчата КГ

Далі проаналізуємо результати виконання вправи “стрибок у довжину з місця” обстежуваними обох груп: у хлопчиків ЕГ результати виявилися ненабагато нижчими, ніж у хлопців КГ (175,3 см та 176,0 см), хоча різниця

виявилася не суттєвою. У групах дівчат виявилися наступні результати: середній показник становив 145,5 см дівчат експериментальної групи та 146,8 см – контрольної групи. Знову як і у випадку з середніми показниками хлопців, відносно вищі результати на першому етапі спостерігалися у контрольній групі. За період між двома обстеженнями ми спостерігаємо приріст показника стрибка в довжину з місця у всіх статевих груп обстеження. Особливо чітко це спостерігається у експериментальній групі як у хлопців, так і у дівчат. Зокрема, показник стрибка в довжину з місця у хлопців експериментальної групи на другому етапі становив 188,4 см, тобто приріст показника становив 7,5%. У дівчат цієї групи середній показник під час другого етапу становив 157,7 с (приріст 8,4%).

В учнів контрольної групи показник стрибка в довжину з місця під час другого етапу обстеження становив в середньому 178,3 см у хлопців (приріст 1,3%) та 148,3 см у дівчат (приріст 1,0%).

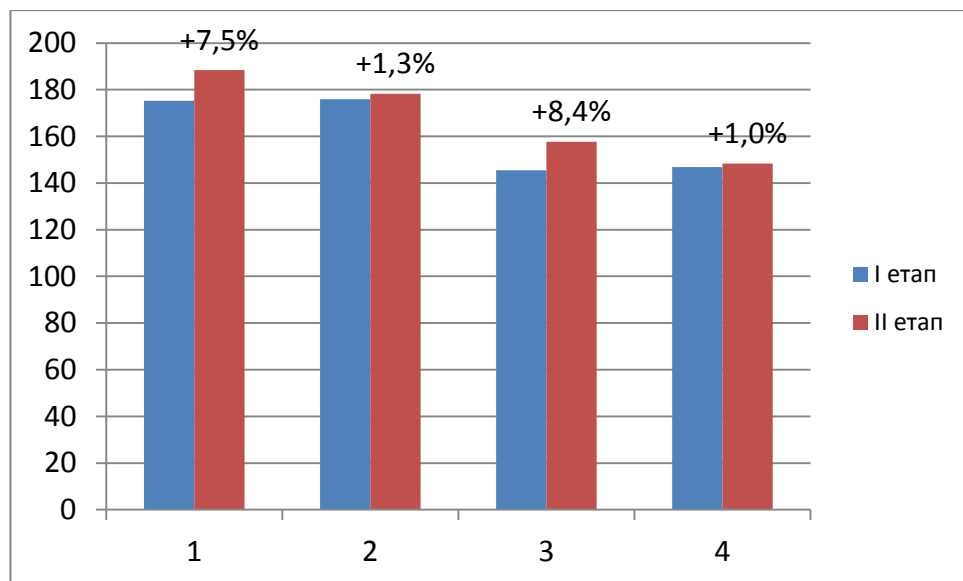


Рис. 3.2. Результати тесту «Стрибок в довжину з місця» (см):

1 – хлопці ЕГ; 2 – хлопці КГ; 3 – дівчата ЕГ; 4 – дівчата КГ

Далі розглянемо результати динаміки швидко-силової витривалості у групах обстежуваних. Рівень розвитку цієї фізичної якості ми вивчали за допомогою тесту «Піднімання тулуба в сід за 30с». Під час самостійних занять фізичними вправами, ця вправа рекомендувалася учням експериментальної групи для підвищення фізичної підготовленості.

Результати дослідження представлені у таблиці 3.1., з даних якої видно, що за період між обома обстеженнями середні показники у всіх обстежуваних підвищилися, але їх приріст був неоднаковий. Розглянемо більш детально отримані результати. Так, на першому етапі середній показник виконання цього тесту у хлопців експериментальної становив 15,0 разів, у дівчат цієї групи – 11,8 разів. Слід відмітити, що на першому етапі середні показники учнів контрольної групи виявилися відносно вищими за аналогічні показники учнів експериментальної групи: середній показник у хлопців становив – 17,2 рази, у дівчат – 12,0%.

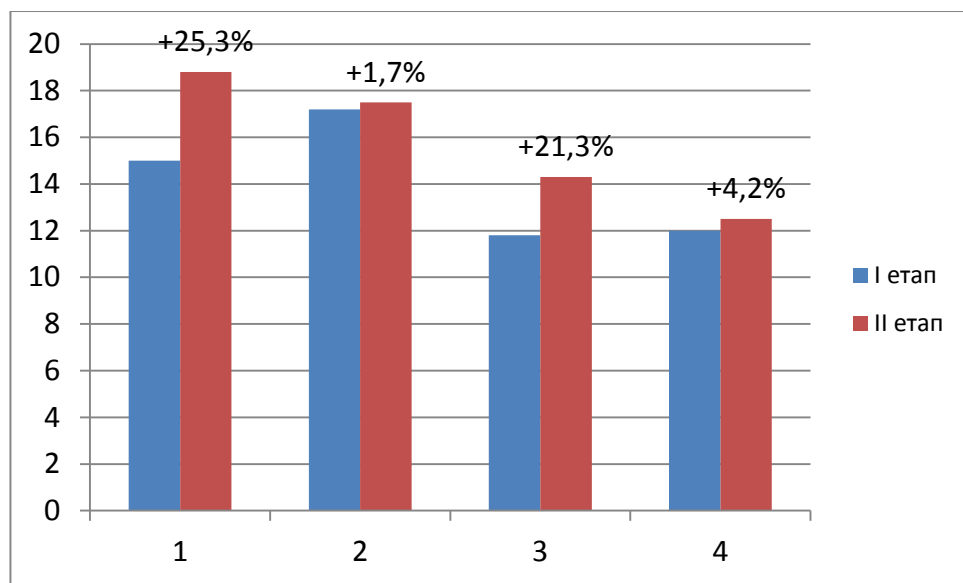


Рис. 3.3. Середні показники виконання тесту «Піднімання тулуба в сід протягом 30 с» (к-сть разів): 1 – хлопці ЕГ; 2 – хлопці КГ; 3 – дівчата ЕГ; 4 – дівчата КГ

На другому етапі обстеження після впровадження здійснення самостійних фізичних вправ та ведення щоденнику самоконтролю ми відмічаємо суттєві покращення середніх показників у хлопців експериментальної групи до 18,8 разів, тобто приріст становив 25,3%, а у хлопців контрольної групи приріст показника становив лише 1,7% (середній показник 17,5 рази). У дівчат експериментальної групи покращився на 21,2% до середнього показника 14,3%, а у дівчат контрольної групи лише покращення спостерігалось 4,2% (середній показник 12,5 рази).

Отже, можемо відмітити, що систематичне використання цієї вправи під час самостійних занять фізичними вправами учнів експериментальної групи посприяв отримати вказані показники приросту середніх значень.

Розвиток швидкісних якостей у групах обстежуваних ми вивчали за виконанням бігу на 60 м. Середні значення та показники приросту (у даному випадку кращим є відносно нижчі абсолютні значення бігу – тобто більш висока швидкість виконання бігу). На першому етапі обстеження середні показники бігу на 60 м виявилися однаковими у хлопців обох груп – по 10,5 с, а у дівчат середній показник становив 11,4 с та 11,2 с, відповідно експериментальної та контрольної груп.

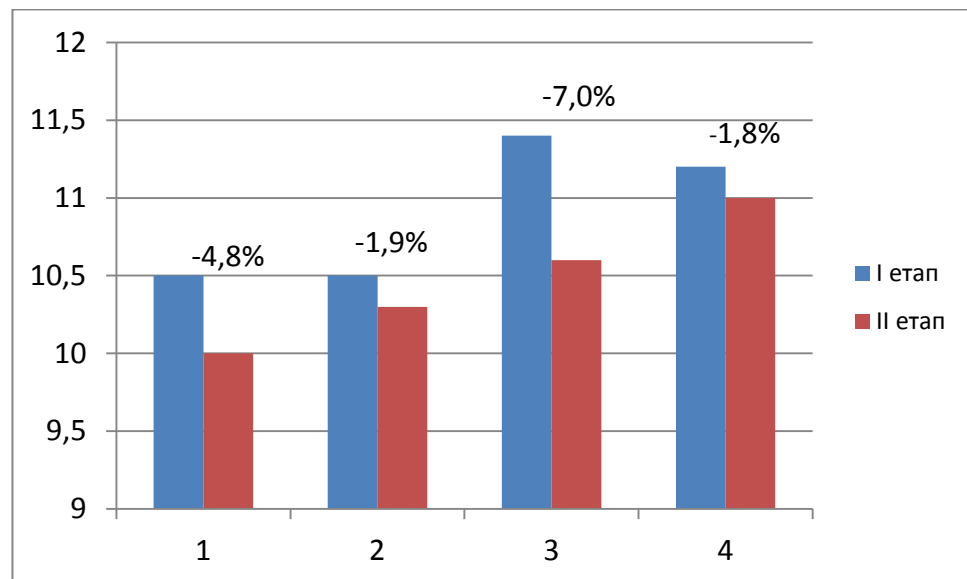


Рис. 3.4. Результати тесту «Біг на 60 м» (с):

1 – хлопці ЕГ; 2 – хлопці КГ; 3 – дівчата ЕГ; 4 – дівчата КГ

При аналізі отриманих результатів на другому етапі обстеження ми спостерігаємо середні значення у експериментальній групі хлопців 10,0 с (приріст становив 4,8%, тобто покращення швидкості бігу) та дівчат 10,6 с (приріст становив 7,0%); у контрольній групі хлопців 10,3 с (приріст 1,9%) та дівчат 11,0 с (приріст 1,8%) (Табл.3.1.).

Рівень розвитку гнучкості в учнів визначали за допомогою виконання тесту «Нахил тулуба вперед сидячи», що свідчив про рухливість хребтового стовпа у обстежуваних.

В експериментальній групі хлопців першого етапу середній показник становив 9,0 см, тоді як вже на другому етапі цей показник покращився на 16,7 % і становив, в середньому 10,5 см. У експериментальній групі дівчат покращення показника виконання тесту «Нахил тулуба вперед сидячи» становив 5,9%, з 10,2 см першого етапу до 10,8 см другого етапу. У контрольній групі обстежуваних отримала наступні середні показники на I етапі – 9,2 см хлопці, 3,6 см дівчата; на II етапі – 8,8 см хлопці, 4,0 см дівчата. Слід також відмітити, що у цій групі на другому етапі ми спостерігаємо, навіть погіршення показника у хлопців (зниження показника на 4,3%), а у дівчат приріст показника становив 11,1%, що вище, ніж показник приросту у дівчат експериментальної групи (5,9%). Хоча за абсолютними показниками, як на першому, так і під час другого дівчата експериментальної групи випереджали своїх дівчат-однолітків.

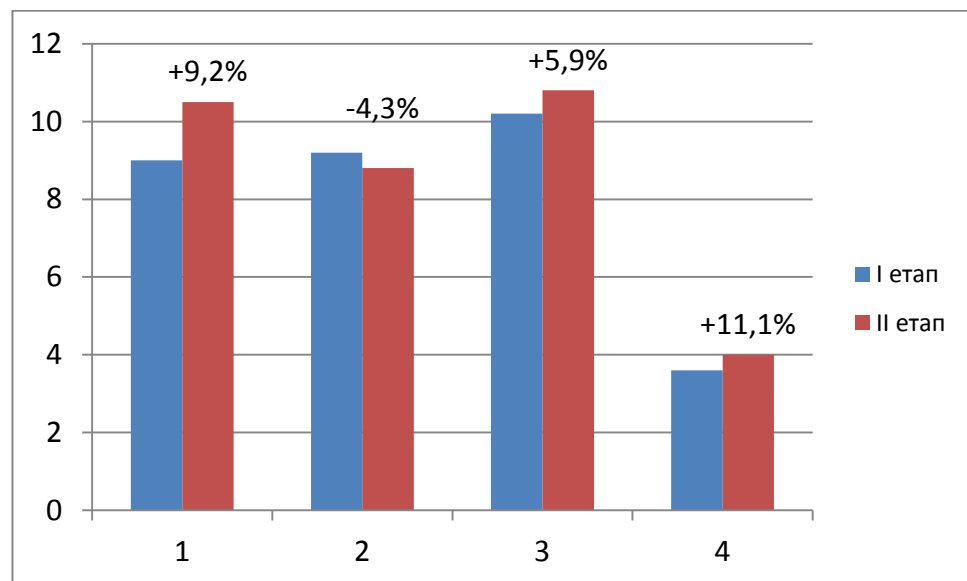


Рис. 3.5. Результати тесту «Нахил тулуба вперед сидячи (см):

1 – хлопці ЕГ; 2 – хлопці КГ; 3 – дівчата ЕГ; 4 – дівчата КГ

Рівень розвитку спритності у обох групах обстеження ми вивчали за допомогою виконання ними тесту «Човниковий біг 4×9 м».

На першому етапі обстеження середній показник виконання цього тесту у хлопців експериментальної групи становив 11,6 с, тоді як у хлопців контрольної групи – 11,8 с. На другому етапі обстеження показники човникового бігу покращилися у обох групах хлопців (приріст

становив 6,9% - у хлопців експериментальної групи та 8,5% - у хлопців контрольної групи). Слід відмітити, що середній показник у хлопців контрольної групи на першому етапі був відносно гіршим за аналогічний показник хлопців експериментальної групи, тоді як на другому етапі в обох групах обстежуваних середній показник вже був однаковий і становив 10,8 с. З даних таблиці 3.1. видно, що середній показник човникового бігу на першому етапі у дівчат експериментальної групи становив 12,8 с, а у дівчат контрольної групи – 13,0 с. За період між обома обстеження показник покращився у обох груп дівчат: у дівчат експериментальної групи до 12,2 с (приріст 4,7%), у дівчат контрольної групи – 12,6 с (3,1%) (Табл.3.1.).

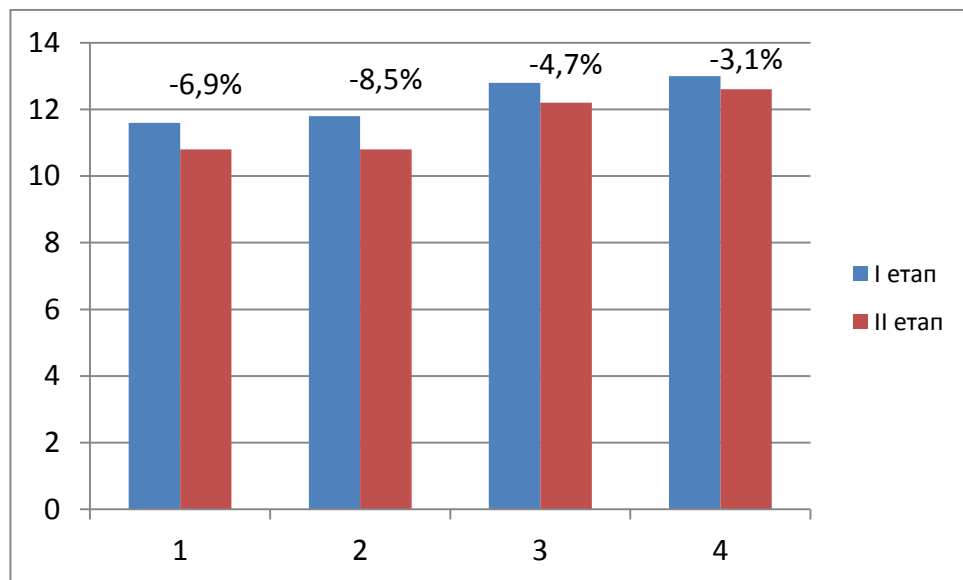


Рис. 3.6. Результати тесту «Човниковий біг 4×9 м (с):
1 – хлопці ЕГ; 2 – хлопці КГ; 3 – дівчата ЕГ; 4 – дівчата КГ

Вцілому можемо відмітити на другому етапі обстеження показники рівня розвитку фізичних якостей хлопців та дівчат експериментальної групи виявилися вищими за аналогічні показники своїх однолітків з контрольної групи.

ВИСНОВКИ

1. Рационально організовані заняття фізичними вправами є дуже досить сильним засобом у покращенні фізичного та психічного стану дітей та підлітків, сприяють зміцненню здоров'я, можуть покращувати фізичний розвиток, фізичну підготовленість та працездатність тощо. З іншого боку, необхідно розуміти, що неконтрольоване та безсистемне застосування засобів фізичної культури неефективно, може, навіть, завдати і непоправної шкоди здоров'ю. Тому, під час систематичних занять фізичними вправами необхідно здійснювати контроль та самоконтроль за здоров'ям, фізичною підготовленістю тих, хто займається.

2. Методики самоконтролю представляють собою систематичні постійні самостійні спостереження школяра, який займається самостійно фізичними вправами чи спортом, за результатами змін у своєму здоров'ї, чи фізичному розвитку та в стані фізичної підготовленості. До показників самоконтролю слід віднести суб'єктивні (стан самопочуття, настрій, якщо виникають, різні неприємні відчуття, апетит) та об'єктивні (частота пульсу, зміни у масі тіла, довжини тіла, життєва ємність легень, розвиток фізичних якостей та ін.) ознаки функціонального стану організму дитини чи підлітка, які займаються фізичними вправами, під впливом фізичних навантажень.

3. В результаті дослідження встановлено, що у експериментальній групі обстежуваних, які додатково самостійно займалися фізичними вправами та здійснювали самоконтроль за своїм станом, спостерігається відносно вищі показники приросту фізичних якостей на другому етапі обстеження:

- показники силових якостей підвищилися у експериментальній групі на 28,9-53,7%, а в підлітків контрольної групи – на 3,7-25,0%;
- показники швидкісно-силових якостей покращилися на 7,5-8,4% у експериментальній групі, у контрольній групі – на 1,0-1,3%;

- показники швидкісно-силової витривалості покращилися на 21,2-25,3% в експериментальній групі учнів та 1,7-4,2% у контрольній групі;
- зміни у показниках розвитку швидкісних якостей становили у експериментальній групі 4,8-7,0%, у контрольній групі - 1,8-1,9%;
- показники гнучкості покращилися у експериментальній групі учнів на 5,9-16,7%, у контрольній групі - -4,3-11,1%;
- показники спритності змінилися в позитивний бік у експериментальній групі на 4,7-6,9%, у контрольній групі – на 3,1-8,5%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. ВНЗ / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2007. – 248 с.
2. Бар-Ор О. Здоров'я дітей и руховаактивність: від фізіологічних основ до практичного застосування / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. - К .: Олімпійська література, 2009. - 528 с.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка)/ М.М.Безруких, В.Д, Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академа, 2003. – 415 с.
4. Борисик В. Формування фізичних якостей учнів. / Валентина Борисик. // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №8. – С. 9-11.
5. Бянкін В. В. Тестування фізичної підготовленості / В. В. Бянкін, Ю. І. Бойко // Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві: навч. конф. - X, 2011. - С. 47
6. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум. – М.: АCADEMIA, 2003. – 240 с.
7. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України. - К. 1997. - 27 с.
8. Дятленко С. М. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів „Фізична культура“ (5–12 класи) / Міністерство освіти і науки України. – К. : ВТФ „Перун“, 2005. – 280 с.
9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. / Ю.А.Ермолаев - М.: Высшая школа, 2003. – 384 с.
10. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2010 – № 1. – С. 135–138.

11. Контроль і самоконтроль у процесі занять фізичними вправами. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26289/1/%D0%9B%D0%95%D0%9A%D0%A6%D0%86%D0%AF_23.pdf (текст з екрану)

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

13. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 1. – С. 64–69.

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

15. Круцевич Т. Ю. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 та 10-11 класи «Фізична культура» / Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмолова та ін. // Фізичне виховання в сучасній школі. - 2017. - № 4. - С. 16-55.

16. Кузнецова З.І. Як вести контроль за руховою підготовленістю школярів. / З.І. Кузнецова. // Фізкультура в школі. - 2000. - № 1. - 72 с.

17. Куделко В. Е. Формування психофункціонального самоконтролю при самостійних заняттях фізичними вправами // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 1998. – Вип. 1. – С. 187-190.

18. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. / З.И. Кузнецова. // Физкультура в школе. — 2000. — № 1. — 72 с.

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

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

21. Матвієнко М. І. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами [Електронний ресурс]. / Матвієнко М. І. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Juftp/2011_1/matvien.htm

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

23. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М. Б. Пальчук; НУФВСУ. - Київ, 2014. - 20 с.

24. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст] / Петро Данилович Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори, 2006, 2012. – 207 с.

25. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. І. Подлесний ; Нац. ун-т фіз.. виховання і спорту України. – К., 2008. – 22 с.

26. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учебной литературы, 2008. – 504 с.

27. Пустолякова Л. М. Контроль на уроках фізичної культури в удосконаленні фізкультурно-оздоровчої роботи у медичному ліцеї / Л. М. Пустолякова // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. – К., 2009. – Вип. 1. – С. 167-175.

28. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська л-ра, 2001. – 439 с.

29. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. Т. 2. – 392 с.

30. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г.Хрипкова. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
31. Худолій О.М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія / О.М.Худолій, О.В. Іващенко - Харків: ОВС, 2014. - 320 с.
32. Шалар О.Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків — процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами/ О.Г.Шалар // Фізична культура в школі. – 2002. – С.6-12. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295295.pdf>
33. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 2. / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 248 с.
34. Щербей М. Педагогічний контроль у фізичному вихованні школярів / М.Щербей. // Молода спорт. наук. України. Зб. наук. статей аспір. в галузі фіз. кул. та спорту. - Львів, 2001. - Т. 1. - Вип. 5. - С. 276-277.
35. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання / Лариса Ярославська //Молода спортивна наука України. - 2013. - Т.2. - С. 268-274.

Додатки

Додаток А.

**Приклад форми щоденника самоконтролю під час самостійних занять
фізичними вправами**

№	Об'єктивні та суб'єктивні показники	29.03.21.	30.03.21.	31.03.21.
1	Стан самопочуття	Добре	Добре	Незначна стомленість, кваліть
2	Сон	8 годин, добрий	8 годин, добрий	7 годин, неспокійний
3	Апетит	Добрий	Добрий	Задовільний
4	Частота серцевих скорочень, за 1 хв Лежачи Стоячи Різниця До тренувань Після тренувань	72 84 12 80 84	74 84 10 – –	74 86 12 82 85
5	Маса тіла	48,0 кг	48,5 кг	48,0 кг
6	Тренувальне навантаження	Прискорення 8 x 30 м, біг 100 м, Темповий біг 6 x 200 м	Немає	Прискорення 8 x 30 м, біг 100 м, Рівномірний біг 12 хв
7	Порушення режиму	Немає	Немає	Немає
8	Больові відчуття	Немає	Немає	Немає
9	Досягнення	Біг 60 м за 12,2 сек.	Немає	Біг 60 м за 12,1 сек.

Орієнтовні приклади фізичних вправ для самостійних занять (за О.Г.Шаларом)

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 хв.
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 хв.
5. Біг з прискоренням на некрутий підйом 3-4 рази, відпочинок 2-3 хв.
6. 3-4 рази пропливти відрізки 10-20 м з високою швидкістю.
7. 3-5 разів подолати на човні відрізок 50-100 м з високою швидкістю.
8. 4-5 разів подолати на велосипеді відрізок 200-500 м з високою швидкістю.

Для розвитку гнучкості

1. Нахили вперед з прямими ногами в положенні сидячи (ноги в сторони разом).
2. Вихідне положення — випад (або випад вбік). Пружні присідання.
3. Нахили назад у положенні стоячи, стоячи навколішках сидячи на стільці з фіксованими ногами.
4. Махи ногами в різних напрямках з підтримкою без неї.
5. «Міст» з положення лежачи.
6. Колові рухи тулубом (руки над головою з'єднані в замок).
7. Нахили по черзі до лівої до правої ноги, поставлених на високу опору.

Для розвитку спритності

1. Біг із зміною напрямку з поворотами в різні сторони 30-40 с.
2. Влізання на дерево чи гімнастичну стінку на висоту 2-3 м спускання вниз 2-3 рази.
3. Ходіння по колоді з поворотами підскоками 3-6 разів.
4. Вільний біг з подоланням перешкод перестрибуванням, перелізанням проповзанням (5-6 перешкод). Виконувати 2-3 рази.
5. Лазіння у висі по горизонтальній драбині чи колоді з перехватом рук.
6. Перекиди вперед назад згрупувавшись. Виконувати по 3-6 разів.

Для розвитку силових якостей

1. Згинання розгинання рук в упорі стоячи (опора на різній висоті) лежачи.
2. Присідання на двох ногах одній нозі з підтримкою без підтримки.
3. Підтягування у висах присівши лежачи.
4. Підтягування у висі хватом зверху знизу.
5. Підйом з вису в упор силою (на перекладині).
6. Лежачи на спині, піднімання прямих ніг.
7. Ходьба, біг присідання з партнером на плечах.
8. Ходьба на руках в упорі лежачи.
9. З гантелями: колові рухи тулубом, руками вперед назад.
10. Розтягування гумового амортизатора, бинта, еспандера в різних положеннях.

Для розвитку витривалості

1. Ходіння пересіченою місцевістю в середньому темпі.
2. Походи, туризм пішки.
3. Тривала ходьба, повільний біг.
4. Біг, крос на 100, 200, 300—500 м у рівномірному перемінному темпі.
5. Веслування (в рівномірному, середньому перемінному темпі).
6. Катання на велосипеді (рівномірне, з перемінною швидкістю).
7. Участь у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, кидань та ін.
8. Участь у спортивних іграх: баскетболі, ручному м'ячі, футболі та ін.