



Луцький національний технічний університет



Кременецька обласна гуманітарно–педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка



Управління у справах молоді та спорту
Волинської обласної державної адміністрації



Департамент молоді та спорту Луцької міської
ради

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ *19 травня 2023 року*

м. Луцьк – 2023

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	42
Н.І.Бутенко, О.Б.Спринь42	
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	45
А. Я. Вольчинський, Я. А. Смаль, А.Д. Ковальчук45	
НАЦІОНАЛЬНІ СТАНДАРТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КИТАЙСЬКИХ ШКОЛЯРІВ	49
Ген Янь, С.В.Трачук49	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	52
П. П. Герасимюк52	
КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI СТАРШОКЛАСНИКІВ	56
С.К.Голяка, О.Б.Спринь, П.М.Годлевський56	
ОЗДОРОВЧА ВЕРХОВА ЇЗДА – СУЧАСНИЙ МОДНИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ДУШІ ТА ТІЛА	58
А.І. Гордійчук, В.В. Файдевич58	
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	61
В.І. Гордійчук61	
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	65
О.В. Гребік, В.В. Габрильчук, С.П. Гапонюк65	
СУЧАСНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	68
О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик68	
ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ РАЦІОНАЛЬНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВНЗ	71
О.В. Гребік, Ю.І. Антончик, Р. В. Фуга71	

КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

С.К.Голяка, О.Б.Спринь, П.М.Годлевський

**E-mail: s.golyaka@ukr.net, aleksandrsprun@gmail.com,
godlevskyi@gmail.com**

**Херсонський державний університет, м.Херсон
Національний університет водного господарства та
природокористування, м. Рівне**

Метою нашої роботи було вивчення динаміки розвитку фізичних якостей старшокласників загальноосвітньої школи протягом навчального року.

Дослідження проводилось на базі ЗОШ № 52, м. Херсона. У обстеженні прийняли участь 44 особи віком 16-17 років. До першої увійшли юнаки, у кількості 18 осіб, до другої дівчата, у кількості 26 осіб. В процесі дослідження здійснювали вимірювання рівня фізичної підготовленості (ФП) за п'ятьма руховими тестами (біг на 100 м; човниковий біг 4×9 м; стрибок вгору з місця; стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладині (для юнаків), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат) [1, с.10, 2, с.215, 3, с.182]. Обстеження проводилося у три етапи: на початку, в середині і наприкінці 2020/2–21 н.р.

Встановлено, що середні показники на початку навчального року з бігу на 100 м становили в юнаків 14,90 с, на II етапі – 14,70 с (приріст на 1,4%), наприкінці року спостерігається 14,40 с (приріст на 3,4 %, відносно показника вихідних даних). У дівчат спостерігаємо на початку року середній показник 17,65 с, на II етапі – 17,50 с (приріст на 0,9%), наприкінці року – 17,30 с (приріст відносно II етапу на 1,1%, і всього за весь період приріст на 2,0%).

На I етапі дослідження показники виконанням тесту «Човниковий біг 4×9 м» у юнаків становили в середньому 9,92 с, у дівчат – 10,47 с. На II етапі обстеження спостерігається приріст показника в групі юнаків на 0,2% (9,87 с), у дівчат на 0,1% (10,46 с). На III етапі ми відмічаємо приріст в показниках розвитку спритності за цим тестом у юнаків відносно вихідних даних на 0,6%, у групі дівчат ми

спостерігаємо погіршення показників виконання тесту на рівні (1,0%), а за весь період обстеження погіршення на 0,9% (10,56 с).

На I етапі обстеження середній показник стрибка у довжину з місця в юнаків виявився 215,0 см, а у дівчат 164,1 см. Під час II етапу дослідження результат у юнаків становив 217,2 см (приріст 1,0%). У дівчат цей показник покращився до 165,2 см на 0,7%. На III етапі дослідження у юнаків показник покращився на 2,7 % (220,7 см), у дівчат лише на 0,2 % (164,5 см).

На початку навчального року середній показник стрибка вгору з місця у юнаків становив 48,0 см, а вже наприкінці року – 52,8 см (приріст 10%). У дівчат на I етапі середній показник становив 34,2 см, а на II етапі 36,2 см (приріст 5,8 %). На II етапі обстеження у юнаків становив 51,4 см, що покращився від початку дослідження на 6,6%, у дівчат показник становив 35,1 см (зріс на 2,5%). Більш суттєве зростання показника стрибка вгору з місця у юнаків спостерігається між I і II етапами обстеження, тоді як у дівчат між II і III етапами обстеження.

Виконання тесту «Підтягування на перекладині» для юнаків на I етапі становило, в середньому 9,6 разів, на II етапі – 10,2 разів (приріст 6,3%), тоді як на III – 11,3 рази (приріст 10,8%). В цілому між початком дослідження і наприкінці спостерігається приріст на 17,7%, що є найвищим показником приросту рівня розвитку фізичних якостей у групі дівчат.

Дівчата виконали тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» в середньому на початку навчального року 13, 8 разів, на II етапі обстеження – 13,4 рази (приріст 3,0%), а наприкінці року – 15,2 разів (приріст 13,4%). Загальний приріст становив 10,1%, що є найвищим показником приросту рівня розвитку фізичних якостей у групі дівчат.

Слід, також відмітити, що за період від I-го обстеження (вересень 2020 року) до III-го (квітень 2021 року) у юнаків та дівчат спостерігається зростання показників ФП, але це зростання не є рівномірним. Найбільш суттєве зростання показників ми відмічаємо за виконанням тестів з розвитку силових якостей, як в юнаків, так й у дівчат, а також за показниками тесту «Стрибок вгору з місця». У дівчат показник виконання «Човникового бігу 4×9 м» погіршився від початку обстеження.

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

Список використаних джерел

1. Боднар І. Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 6. С. 9–17. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17097/1/%d0%91%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b0%d1%80_PPMB_2016_6_4.pdf

2. Голяка С. К., Гетманська О. М., Мельничук О. В., Разуменко О. В. Стан фізичної підготовленості та працездатності учнів 14–15 років. *Актуальні проблеми юнацького спорту. Матер. наук.-практ. конф. Херсон, 2018. С. 214–219.* Режим доступу: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/7339>

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

ОЗДОРОВЧА ВЕРХОВА ЇЗДА – СУЧАСНИЙ МОДНИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ДУШІ ТА ТІЛА

А.І. Гордійчук, В.В. Файдевич

E-mail:

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

«Ні одна хвилина життя, яка проведена
в сідлі, не прожита дарма!» Вінстон Черчилль

На сьогоднішній день існує гостра проблема браку правильного фізичного та психологічного відпочинку як для конкретних категорій