

ISSN 2663-9114

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

**ВІСНИК**  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка

**Випуск 10 (166)**

**Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ**

Чернігів  
2020

**ВІСНИК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ СЕРІЇ «ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»**

Голова редакційної колегії		Chairman of the editorial board	
<b>Носко М. О.</b>	д-р пед. наук, проф., акад. НАПН України	<b>Nosko M. O.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the NAPS of Ukraine ( <i>Ukraine</i> )
<b>Вільчковський Е. С.</b>	д-р пед. наук, проф., чл.-кор. НАПН України ( <i>Польща</i> )	<b>Vilchkovskiy E. S.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresp. Member of the NAPS of Ukraine ( <i>Poland</i> )
<b>Гаркуша С. В.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Harkusha S. V.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Горошко Ю. В.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Horoshko Yu. V.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Грищенко С. В.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Hryshchenko S. V.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Густавсон Н.</b>	д-р філос. наук, проф. ( <i>Фінляндія</i> )	<b>Gustavson N.</b>	Doctor of Philosophical Sciences, Professor ( <i>Finland</i> )
<b>Давиденко А. А.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Davydenko A. A.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Дорошенко Т. В.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Doroshenko T. V.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Жила С. О.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Zhyly S. O.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Завацька Л. М.</b>	канд. пед. наук, проф.	<b>Zavatska L. M.</b>	PhD in Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Костюченко А. О.</b>	канд. пед. наук	<b>Kostiuchenko A. O.</b>	PhD in Pedagogical Sciences ( <i>Ukraine</i> )
<b>Кузьменко Н. М.</b>	д-р пед. наук, доцент	<b>Kuzmenko N. M.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Лазаренко М.Г.</b>	канд. пед. наук, доцент	<b>Lasarenko M. G.</b>	PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Лонг С.</b>	PhD з пед. наук ( <i>Ірландія</i> )	<b>Long S.</b>	PhD in Pedagogical Sciences ( <i>Ireland</i> )
<b>Матвійчук Л. А.</b>	канд. пед. наук, доцент	<b>Matviichuk L. A.</b>	PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Міненко А. О.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Minenok A. O.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Носовець Н. М.</b>	канд. пед. наук, доцент	<b>Nosovets N. M.</b>	PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Пліско В. І.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Plisko V. I.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Проніков О. К.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Pronikov O. K.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Савченко В. Ф.</b>	канд. пед. наук, проф.	<b>Savchenko V. F.</b>	PhD in Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Стрілець С. І.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Strilets S. I.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Терентьєва Н. О.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Tetentieva N. O.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Тимошко Г. М.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Tymoshko H. M.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Торубара О. М.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Torubara O. M.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Третяк О. С.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Tretiak O. S.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Трояновська М. М.</b>	канд. пед. наук, доцент	<b>Troianovska M. M.</b>	PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor ( <i>Ukraine</i> )
<b>Янченко Т. В.</b>	д-р пед. наук, проф.	<b>Yanchenko T. V.</b>	Doctor of Pedagogical Sciences, Professor ( <i>Ukraine</i> )

**Відповідальний за випуск** кандидат педагогічних наук, доцент **Жара Г. І.**

**Заснований 30 листопада 1998 р.**

(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 23743-13583 ПР від 06.02.2019 р.)

**Адреса редакційної колегії:**

14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09

Рекомендовано до друку вченою радою  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Протокол № 4 від 25 листопада 2020 року)

Збірник наукових праць «Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка»  
затверджений як фахове видання України, в якому публікуються оригінальні теоретичні та експериментальні роботи в  
галузі педагогіки (Серія: Педагогічні науки), відповідно до наказу МОН України № 528 від 12 травня 2015 р.

© Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2020  
© Автори, 2020

УДК 796.015.132-053.5

**Голяка С. К.**

ORCID 0000-0001-6805-584X

Кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри медико-біологічних основ  
фізичного виховання та спорту,  
Херсонський державний університет  
(Херсон, Україна), E-mail: s.golyaka@ukr.net

**Кольцова О. С.**

ORCID 0000-0002-4817-7812

Кандидат педагогічних наук, доцент  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Херсонський державний університет  
(Херсон, Україна), E-mail: olya.kolcova@gmail.com

**Глухова Г. Г.**

ORCID 0000-0003-1158-530X

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри медико-біологічних основ  
фізичного виховання та спорту,  
Херсонський державний університет  
(Херсон, Україна), E-mail: czglukhova@gmail.com

## КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

**Мета роботи:** здійснити контроль та оцінку рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів протягом навчального року.

**Методологія:** здійснено вивчення рівня фізичної підготовленості на різних етапах обстеження за допомогою широковідомих тестів. Було сформовано три статеві-вікові групи обстежуваних з учнів 8-10 років Херсонської гімназії №1, в яких було здійснено педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості.

**Результати:** Здійснивши порівняльну характеристику рівня фізичної підготовленості дітей 8-10 років на різних етапах тестування встановлено, що показники тестування розвитку фізичних якостей у більшості випадків виявилися вищими у дітей більш старших вікових груп, як у хлопчиків, так і у дівчаток, крім показника бігу на місці за 15 с, де вищі показники спостерігалися в дітей 9-ти річного віку порівняно з дітьми 10-ти років. Найвищі результати приросту фізичної підготовленості на другому етапі тестування серед 8-10-річних хлопчиків та дівчаток спостерігалися за тестом «Нахил тулуба вперед сидячи». Зміни у показниках рівня фізичної підготовленості у відсотковому співвідношенні на третьому етапі найвищими виявилися у групі 8-ми річних як хлопчиків, так і дівчаток за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», у групі 9-ти річних хлопчиків за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та у дівчаток цього віку за тестом «Присідання за 30 с»; у групі 10-ти річних як хлопчиків, так і дівчаток за тестом «Нахил тулуба вперед сидячи».

**Висновки.** При здійсненні оцінки рівня фізичної підготовленості згідно встановленим нормативам нами з'ясовано, що на I етапі тестування в значній більшості випадків хлопчикам та дівчаткам 8-10 років характерний достатній та початковий рівень виконання нормативу. На наступних етапах тестування збільшується кількість випадків виконання нормативів на достатньому та середньому рівнях та зменшення кількості тих, хто виконав норматив на початковому рівні.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, учні початкових класів.

**Постановка проблеми.** *Актуальність роботи.* Останнім часом спостерігається чітка тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління, особливо небезпечна ситуація серед учнів початкових класів. Як відомо, за даними Міністерства охорони здоров'я України на сьогодні вже близько 70% дітей різного віку мають різні відхилення у стані свого здоров'я, значна кількість дітей характеризуються недостатньою фізичною підготовленістю [4; 8]. На сьогодні, вчені відмічають, що 15 % дітей страждають на хронічні захворювання, до четвертого класу 32 % школярів мають певні відхилення у стані здоров'я, до восьмого – 47 %, а серед старшокласників їх уже більше 60 % [2]. Крім цього, шкільна гіпокінезія особливо в учнів початкових класів може викликати в них порушення у ході їх фізичного розвитку, що проявляється у порушеннях постави, появи надмірної маси тіла, знижуються можливості кардіореспіраторної системи та ін.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Як стверджує Н. В. Москаленко, 2007, молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період формування фізичних характеристик дитини [6]. У цьому віці закладаються основи культури рухів, засвоюються нові, раніше невідомі фізичні вправи. Важливе значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість школярів і є однією з найбільш важливих завдань у діяльності науковців і викладачів фізичного виховання [3; 6]. На користь здійснення педагогічного контролю у процесі фізичного виховання учнів, зокрема початкових класів акцентує свою увагу Т. Ю. Круцевич та ін. [5].

Як стверджують С. В. Сембрат, В. В. Погребний, 2017, особливий інтерес для практики фізичного виховання дітей і підлітків становить комплексне дослідження, яке дозволяє отримати інформацію про розвиток і виховання основних фізичних якостей в процесі проведення уроку фізичної культури [7]. В. В. Спіцин, 2014, [8] стверджує, що систематичне спостереження за руховою підготовленістю кожного окремого учня, дозволить учителю фізичної культури вчасно спостерігати картину розвитку фізичних якостей та навичок, виявляти ті, що відстають, та на основі диференційованого підходу, за допомогою спеціальних педагогічних впливів, досягати необхідного ефекту у вирішенні завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вчитель фізичної культури школи здійснюючи систематичний педагогічний контроль за руховою підготовленістю школярів та проводячи аналіз результатів контролю, при цьому знаючи динаміку розвитку основних рухових якостей, може якісно керувати процесом фізичного виховання учнів, починаючи з першого класу [8].

Враховуючи те, що наукові дослідження останніх років свідчать про зниження рівня фізичної підготовленості дітей та підлітків, здійснення систематичного педагогічного контролю, дослідженню порівняльної характеристики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів у динаміці є наразі актуальним питанням сьогодення.

*Мета* – здійснити контроль та оцінку рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів протягом навчального року.

*Методологія.* Дослідження були проведені на базі Херсонської гімназії № 1. Нами було виділено три статеві-вікових групи обстежуваних в яких було здійснено педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості: до I групи увійшли 28 учнів 8 років (12 учнів 2-го класу та 16 учнів 3-го класу); до II – 26 учнів 9 років (10 учнів 3-го класу та 16 учнів – 4-го класу); до III – 22 учні 10 років (всі учні 4-х класів). Серед групи учнів 8 років було 15 дівчаток та 13 хлопчиків; серед групи 9-ти річних – 13 дівчаток та 13 хлопчиків; серед групи 10-ти річних – по 8 дівчаток та хлопчиків.

Для визначення рівня фізичної підготовленості школярів ми використовували тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); стрибок у довжину з місця (см); присідання за 30 с (кількість разів); біг на місці за 15 с (кількість торкань підлоги кожної із ніг ногою); нахил тулуба вперед сидячи (см); човниковий біг 4×9 м (с) [1; 6].

*Наукова новизна* – проаналізовано динаміку рівня фізичної працездатності учнів початкових класів різних статеві-вікових груп.

**Результати дослідження.** Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів початкових класів представлено у таблицях 1–3. Розглянемо розподіл учнів згідно виконання нормативу тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на різних етапах тестування. Так, на I етапі більшість 8-річних дітей, як хлопчиків, так і дівчаток, виконали норматив на середньому рівні, відповідно 38,5 % та 46,7 % від загальної їх кількості.

На II етапі (табл. 2) також у цій групі учнів спостерігається більшість виконаних нормативів на середньому рівні (46,2 % та 46,6 %), але вже зменшується кількість дівчаток та збільшується кількість хлопчиків, які виконали норматив на початковому рівні. А вже на III етапі значно зросла кількість дівчаток, які виконали норматив на достатньому рівні (до 46,7%) (табл. 3).

Серед дітей 9-ти років слід відмітити, що на I етапі тестування їх більшість виконала нормативи на початковому рівні, відповідно: 53,9 % хлопчики та 38,6 % дівчатка (табл. 1). На II етапі тестування більшість хлопчиків виконали норматив на середньому рівні (46,2 %), а більшість дівчаток виконали норматив на середньому та достатньому рівні (по 38,5 %) (табл. 2).

**Результати виконання нормативів  
з фізичної підготовленості учнів на I етапі обстеження**

Рівні	Вік					
	8 років		9 років		10 років	
	хл. (n=13)	дів. (n=15)	хл. (n=13)	дів. (n=13)	хл. (n=8)	дів. (n=8)
<i>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи</i>						
Високий	1(7,7%)	1(6,7%)	-	-	1(12,5%)	-
Достатній	4(30,7%)	5(33,3%)	2(15,4%)	4(30,7%)	<b>3(37,5%)</b>	<b>3(37,5%)</b>
Середній	<b>5(38,5%)</b>	<b>7(46,7%)</b>	4(30,7%)	4(30,7%)	<b>3(37,5%)</b>	<b>3(37,5%)</b>
Початковий	3(23,1%)	2(13,3%)	<b>7(53,9%)</b>	<b>5(38,6%)</b>	1(12,5%)	2(25,0%)
<i>Стрибок у довжину з місця</i>						
Високий	-	-	2(15,4%)	1(7,7%)	-	-
Достатній	3(23,1%)	2(13,3%)	4(30,7%)	<b>4(30,8%)</b>	2(25,0%)	2(25,0%)
Середній	<b>6(46,2%)</b>	<b>8(53,4%)</b>	<b>5(38,5%)</b>	<b>4(30,8%)</b>	<b>3(37,5%)</b>	2(25,0%)
Початковий	4(30,7%)	5(33,3%)	2(15,4%)	<b>4(30,8%)</b>	<b>3(37,5%)</b>	<b>4(50,0%)</b>
<i>Присідання за 30 с</i>						
Високий	-	-	1(7,7%)	1(7,7%)	1(12,5%)	2(25,0%)
Достатній	1(7,7%)	2(13,3%)	1(7,7%)	2(15,4%)	<b>3(37,5%)</b>	1(12,5%)
Середній	4(30,7%)	<b>8(53,4%)</b>	3(23,1%)	<b>6(46,2%)</b>	2(25,0%)	<b>4(50,0%)</b>
Початковий	<b>8(61,6%)</b>	5(33,3%)	<b>8(61,5%)</b>	4(30,7%)	2(25,0%)	1(12,5%)
<i>Біг на місці за 15 с</i>						
Високий	1(7,7%)	1(6,6%)	2(15,4%)	-	-	-
Достатній	3(23,1%)	4(26,7%)	<b>6(46,2%)</b>	<b>5(38,5%)</b>	2(25,0%)	1(12,5%)
Середній	4(30,7%)	<b>6(40,0%)</b>	3(23,1%)	4(30,8%)	<b>4(50,0%)</b>	3(37,5%)
Початковий	<b>5(38,5%)</b>	4(26,7%)	2(15,4%)	4(30,8%)	2(25,0%)	<b>4(50,0%)</b>
<i>Нахил тулуба вперед сидячи</i>						
Високий	2(15,4%)	3(20,0%)	2(15,4%)	2(15,4%)	-	1(12,5%)
Достатній	<b>6(46,2%)</b>	5(33,3%)	3(23,1%)	<b>5(38,5%)</b>	2(25,0%)	<b>3(37,5%)</b>
Середній	4(30,7%)	<b>6(40,0%)</b>	<b>5(38,4%)</b>	<b>5(38,5%)</b>	<b>3(37,5%)</b>	<b>3(37,5%)</b>
Початковий	1(7,7%)	1(6,7%)	3(23,1%)	1(7,6%)	<b>3(37,5%)</b>	1(12,5%)
<i>Човниковий біг 4×9 м</i>						
Високий	1(7,7%)	2(13,3%)	1(7,7%)	1(7,7%)	-	-
Достатній	3(23,1%)	<b>7(46,7%)</b>	4(30,8%)	<b>5(38,5%)</b>	3(37,5%)	2(25,0%)
Середній	<b>7(53,8%)</b>	4(26,7%)	<b>5(38,4%)</b>	<b>5(38,5%)</b>	<b>4(50,0%)</b>	<b>4(50,0%)</b>
Початковий	2(15,4%)	2(13,3%)	3(23,1%)	2(15,3%)	1(12,5%)	2(25,0%)

На цих двох етапах тестування кожен 9-ти річний учень не виконав норматив на високому рівні. На III етапі тестування ми спостерігаємо появу випадку виконання нормативу на високому рівні, а саме один хлопчик цього віку (7,7%). Вцілому слід відмітити, що серед хлопчиків 9-ти років більшість виконали норматив на середньому рівні (46,2%), а серед дівчаток – на достатньому рівні (53,9%) та значно зменшилася кількість, що виконали норматив на початковому рівні (табл. 3).

Серед результатів тестування 10-ти річних дітей спостерігається наступна ситуація: на I етапі (табл. 1) більшість хлопчиків та дівчаток виконали норматив на достатньому (по 37,5%) та середньому рівні (по 37,5%); на II етапі (табл. 2) більшість хлопчиків виконали норматив на достатньому рівні (50,0%), більшість дівчаток – на початковому (50,0%); на III етапі (табл. 2) – більшість хлопчиків виконали норматив на достатньому (50,0%), а дівчаток – на достатньому та середньому рівнях (по 37,5%).

Далі розглянемо результати виконання нормативів тесту «Стрибок в довжину з місця» учнями початкових класів. На I етапі тестування ми спостерігаємо, що більшість хлопчиків та дівчаток 8-ми років виконали норматив на середньому рівні (відповідно, 46,2% та 53,4%) (табл. 1). На II етапі тестування також ще більше осіб виконали норматив на середньому рівні, але це збільшення відбулося за рахунок зменшення кількості осіб, що виконали норматив на початковому рівні. Так, середній рівень



виконання нормативу серед хлопчиків ми виявили у 46,2 %, а серед дівчаток – 60,0 % (табл. 2). На III етапі тестування, більшість хлопчиків виконали норматив на достатньому та середньому рівнях (по 46,2 %), більшість дівчаток – на середньому рівні (60,0 %) (табл. 3).

Таблиця 2

**Результати виконання нормативів  
з фізичної підготовленості учнів на II етапі обстеження**

Рівні	Вік					
	8 років		9 років		10 років	
	хл. (n=13)	дів. (n=15)	хл. (n=13)	дів. (n=13)	хл. (n=8)	дів. (n=8)
<i>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи</i>						
Високий	1(7,7%)	1(6,7%)	-	-	1(12,5%)	-
Достатній	2(15,4%)	6(40,0%)	3(23,1%)	<b>5(38,5%)</b>	<b>4(50,0%)</b>	2(25,0%)
Середній	<b>6(46,2%)</b>	<b>7(46,6%)</b>	<b>6(46,2%)</b>	<b>5(38,5%)</b>	3(37,5%)	2(25,0%)
Початковий	4(30,7%)	1(6,7%)	4(30,7%)	3(23,1%)	-	<b>4(50,0%)</b>
<i>Стрибок у довжину з місця</i>						
Високий	-	-	3(23,1%)	1(7,7%)	1(12,5%)	1(12,5%)
Достатній	5(38,4%)	3(20,0%)	4(30,7%)	<b>6(46,2%)</b>	<b>3(37,5%)</b>	<b>3(37,5%)</b>
Середній	<b>6(46,2%)</b>	<b>9(60,0%)</b>	<b>5(38,5%)</b>	4(30,7%)	2(25,0%)	<b>3(37,5%)</b>
Початковий	2(15,4%)	3(20,0%)	1(7,7%)	2(15,4%)	2(25,0%)	1(12,5%)
<i>Присідання за 30 с</i>						
Високий	-	-	1(7,7%)	1(7,7%)	1(12,5%)	2(25,0%)
Достатній	3(23,1%)	4(26,7%)	3(23,1%)	3(23,1%)	<b>4(50,0%)</b>	2(25,0%)
Середній	<b>6(46,2%)</b>	<b>8(53,3%)</b>	4(30,7%)	<b>8(61,5%)</b>	2(25,0%)	<b>4(50,0%)</b>
Початковий	4(30,7%)	3(20,0%)	<b>5(38,5%)</b>	1(7,7%)	1(12,5%)	-
<i>Біг на місці за 15 с</i>						
Високий	1(7,7%)	1(6,7%)	2(15,4%)	-	1(12,5%)	-
Достатній	<b>5(38,5%)</b>	5(33,3%)	<b>7(53,9%)</b>	4(30,7%)	3(37,5%)	2(25,0%)
Середній	4(30,7%)	<b>8(53,3%)</b>	4(30,7%)	4(30,7%)	<b>4(50,0%)</b>	<b>5(62,5%)</b>
Початковий	3(23,1%)	1(6,7%)	-	<b>5(38,5%)</b>	-	1(12,5%)
<i>Нахил тулуба вперед сидючи</i>						
Високий	2(15,4%)	3(20,0%)	2(15,4%)	3(23,1%)	1(12,5%)	1(12,5%)
Достатній	<b>6(46,2%)</b>	<b>7(46,7%)</b>	4(30,7%)	<b>6(46,2%)</b>	3(37,5%)	<b>4(50,0%)</b>
Середній	5(38,4%)	5(33,3%)	<b>6(46,2%)</b>	4(30,7%)	<b>4(50,0%)</b>	3(37,5%)
Початковий	-	1(6,7%)	1(7,7%)	-	-	-
<i>Човниковий біг 4×9 м</i>						
Високий	1(7,7%)	2(13,3%)	1(7,7%)	1(7,7%)	1(12,5%)	1(12,5%)
Достатній	4(30,7%)	<b>8(53,3%)</b>	5(38,5%)	5(38,5%)	3(37,5%)	2(25,0%)
Середній	<b>7(53,9%)</b>	4(26,7%)	<b>6(46,2%)</b>	<b>6(46,2%)</b>	<b>4(50,0%)</b>	<b>4(50,0%)</b>
Початковий	1(7,7%)	1(6,7%)	1(7,7%)	1(7,7%)	-	1(12,5%)

Ми спостерігаємо у одного хлопчика 8-ми років виконання нормативу на високому рівні, що не спостерігалось при аналізі виконання нормативів на I та II етапах тестування. Жоден з хлопчиків не виконав норматив на початковому рівні.

Хлопчики 9-ти років на всіх трьох етапах тестування у своїй більшості виконали норматив на середньому рівні (38,5 %). Хоча слід відмітити, зменшення кількості осіб за період між I та III тестуванням, які виконали норматив на початковому рівні (зменшення з 15,4 % на I етапі до жодної особи на III етапі), та збільшення осіб, які виконали норматив на достатньому (з 30,7 % до 38,5 %) та високому рівнях (з 15,4 % до 23,1 %). У групі дівчаток цього віку на I етапі тестування ми спостерігали по 4 особи (або 30,8 %), які виконали норматив на достатньому, середньому на початковому рівні. На II та III етапах тестування вже більшість виконала норматив на достатньому рівні (по 46,2 %) та зменшилася кількість осіб з виконанням нормативу на початковому рівні (15,4 % та 7,7 %) (табл. 1–3).

**Результати виконання нормативів  
з фізичної підготовленості учнів на III етапі обстеження**

Рівні	Вік					
	8 років		9 років		10 років	
	хл.(n=13)	дів.(n=15)	хл.(n=13)	дів.(n=13)	хл. (n=8)	дів. (n=8)
<i>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи</i>						
Високий	2(15,4%)	1(6,7%)	1(7,7%)	-	2(25,0%)	-
Достатній	3(23,1%)	<b>7(46,7%)</b>	4(30,7%)	<b>7(53,9%)</b>	<b>4(50,0%)</b>	<b>3(37,5%)</b>
Середній	<b>6(46,2%)</b>	<b>7(46,7%)</b>	<b>6(46,2%)</b>	4(30,7%)	2(25,0%)	<b>3(37,5%)</b>
Початковий	2(15,4%)	-	2(15,4%)	2(15,4%)	-	2(25,0%)
<i>Стрибок у довжину з місця</i>						
Високий	1(7,7%)	-	3(23,1%)	1(7,7%)	<b>3(37,5%)</b>	1(12,5%)
Достатній	<b>6(46,2%)</b>	4(26,7%)	<b>5(38,5%)</b>	<b>6(46,2%)</b>	<b>3(37,5%)</b>	<b>4(50,0%)</b>
Середній	<b>6(46,2%)</b>	<b>9(60,0%)</b>	<b>5(38,5%)</b>	5(38,4%)	2(25,0%)	2(25,0%)
Початковий	-	2(13,3%)	-	1(7,7%)	-	1(12,5%)
<i>Присідання за 30 с</i>						
Високий	-	1(6,7%)	1(7,7%)	2(15,4%)	2(25,0%)	2(25,0%)
Достатній	4(30,7%)	4(26,7%)	4(30,7%)	<b>5(38,4%)</b>	<b>4(50,0%)</b>	<b>3(37,5%)</b>
Середній	<b>7(53,9%)</b>	<b>9(60,0%)</b>	<b>6(46,2%)</b>	<b>5(38,4%)</b>	2(25,0%)	<b>3(37,5%)</b>
Початковий	2(15,4%)	1(6,7%)	2(15,4%)	1(7,7%)	-	-
<i>Біг на місці за 15 с</i>						
Високий	2(15,4%)	2(13,3%)	2(15,4%)	-	1(12,5%)	1(12,5%)
Достатній	<b>6(46,2%)</b>	<b>6(40,0%)</b>	<b>9(69,2%)</b>	<b>6(46,2%)</b>	<b>4(50,0%)</b>	3(37,5%)
Середній	4(30,7%)	<b>6(40,0%)</b>	2(15,4%)	4(30,7%)	3(37,5%)	<b>4(50,0%)</b>
Початковий	1(7,7%)	1(6,7%)	-	3(23,1%)	-	-
<i>Нахил тулуба вперед сидячи</i>						
Високий	2(15,4%)	3(20,0%)	2(15,4%)	3(23,1%)	2(25,0%)	2(25,0%)
Достатній	<b>7(53,9%)</b>	<b>7(46,7%)</b>	5(38,4%)	<b>7(53,8%)</b>	<b>4(50,0%)</b>	<b>4(50,0%)</b>
Середній	4(38,4%)	4(26,7%)	<b>6(46,2%)</b>	3(23,1%)	2(25,0%)	2(25,0%)
Початковий	-	1(6,7%)	-	-	-	-
<i>Човниковий біг 4×9 м</i>						
Високий	1(7,7%)	2(13,3%)	2(15,4%)	1(7,7%)	1(12,5%)	1(12,5%)
Достатній	5(38,4%)	<b>8(53,3%)</b>	<b>6(46,2%)</b>	<b>7(53,9%)</b>	<b>4(50,0%)</b>	3(37,5,0%)
Середній	<b>6(46,2%)</b>	5(33,3%)	5(38,4%)	5(38,4%)	3(37,5%)	<b>4(50,0%)</b>
Початковий	1(7,7%)	-	-	-	-	-

По 37,5 % хлопчиків 10-ти років на I етапі тестування виконали норматив на середньому та початковому рівні, а вже на III етапі тестування по 37,5 % їх виконало норматив на високому та середньому рівнях, і жодного не виявилось з виконанням нормативу на початковому рівні. На I етапі тестування більшість, а саме 50,0 % дівчаток виконали норматив на початковому рівні, на II етапі більшість (по 37,5 %) виконали норматив на достатньому та середньому рівнях, на III етапі більшість (50,0 %) виконали норматив на достатньому рівні, і лише одна дівчинка виконала норматив на початковому рівні (табл. 1–3).

Далі розглянемо картину виконання нормативів на різних етапах тестування дітей 8-10 років при виконанні тесту «Присідання за 30 с».

На I етапі тестування значна більшість хлопчиків 8-ми років виконали норматив на початковому рівні (61,6 %), а вже на II та III етапах більшість виконали норматив на середньому рівні (по 46,2 %), в основному за рахунок зменшення кількості осіб, що на I етапі тестування виконували норматив на початковому рівні. У групі дівчаток за період між I та III тестуванням суттєвих зрушень у динаміці покращенням виконаних нормативів ми не спостерігали.

Серед даних виконання нормативів 9-ти річних хлопчиків ми не спостерігали чіткої позитивної динаміки збільшення кількості осіб з виконання нормативів на відносно вищих рівнях. Так, на I і II етапах тестування більшість хлопчиків виконали норматив на початковому рівні (61,5% та 38,5%). На III етапі більшість виконали норматив на середньому рівні (46,2%). Серед дівчаток більшість на всіх етапах тестування виконали норматив на середньому рівні (відповідно, 46,2 % – I етап, 61,5 % – II етап, 38,4 % – III етап). На II і III етапах збільшення кількості дівчаток, які виконали норматив на середньому та достатньому рівнях відбулося за рахунок зменшення кількості осіб, що виконали норматив на початковому рівні. Серед 10-ти річних хлопчиків на I-III етапах більшість виконали норматив на достатньому рівні (37,5 %–50,0%), а серед 10-ти річних дівчаток більшість виконали норматив на середньому рівні (по 50,0 %). На II і III етапах жодна з дівчаток не виконали норматив на початковому рівні (табл. 1–3).

Далі розглянемо результати виконання нормативів вправ «Біг на місці за 15 с». З даних таблиць 1–3 видно, що на I етапі тестування більшість хлопчиків 8-ми років виконали норматив на початковому рівні (38,5 %), на II і III етапах – на достатньому рівні (відповідно: 38,5 % та 46,2 %). У групі дівчаток цього віку можемо відмітити, що на I-III етапах тестування більшість виконали норматив на середньому рівні (відповідно: 40,0 %; 53,3 % та 40,0 %). Крім цього на III етапі тестування 40,0 % дівчаток 8-ми років виконали норматив на достатньому рівні. Більшість 9-ти річних хлопчиків на різних етапах тестування виконали норматив на достатньому рівні: відповідно, 46,2 % – I етап; 53,9 % – II етап та 69,2 % – III етап. У групі дівчаток цього віку наступна ситуація: I етап більшість виконали норматив на достатньому рівні (38,5 %); II етап більшість виконали на початковому рівні (38,5 %); III етап – на достатньому рівні (46,2 %). Слід також відмітити, що на всіх етапах не було жодного учня, який би виконав норматив на високому рівні.

У групі 10-ти річних хлопчиків можемо відмітити, що на I і II етапах тестування більшість виконали норматив середньому рівні (по 50,0%), на III етапі – на достатньому рівні (50,0 %). У групі дівчаток ми спостерігаємо, що більшість на I етапі тестування виконали норматив на початковому рівні (50,0 %), а II і III етапах – на середньому рівнях (відповідно: 62,5 % та 50,0 %).

Далі розглянемо картину виконання нормативів на різних етапах тестування дітей 8-10 років при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед сидячи» (табл. 1–3). На всіх трьох етапах тестування значна більшість хлопчиків 8-ми років виконали норматив на достатньому рівні, відповідно: по 46,2 на I та II етапах та 53,9 % на III етапі (61,6 %). За весь період тестувань зменшилася кількість осіб, які виконали завдання початковому та середньому рівнях. У групі дівчаток на I етапі тестування ми спостерігали більшість, що виконали норматив на середньому рівні (40,0 %), а на II і III етапах – більшість виконали на достатньому рівні (по 46,7 %) за рахунок зменшення кількості осіб, що виконали норматив на середньому рівні.

Серед даних виконання нормативів 9-річних хлопчиків ми не спостерігали чіткої позитивної динаміки збільшення кількості осіб з виконання нормативів на відносно вищих рівнях. Так, на всіх етапах тестування більшість хлопчиків виконали норматив на середньому рівні (від 38,4 % до 46,2 %). Серед дівчаток більшість на всіх етапах тестування виконали норматив на достатньому рівні (відповідно, 38,5 % – I етап, 46,2 % – II етап, 53,8 % – III етап), а на I етапі ще й на середньому рівні (38,5 %). На II і III етапах збільшення кількості дівчаток, які виконали норматив на достатньому рівні відбулося за рахунок зменшення кількості осіб, що виконали норматив на початковому та середньому рівнях. Серед 10-річних хлопчиків на I етапі тестування більшість виконали норматив на середньому та початковому рівнях (по 37,5 %), тоді як на II етапі більшість виконали норматив на середньому рівні (50,0 %), а на III етапі – на достатньому (50,0 %). Серед 10-ти річних дівчаток більшість виконали норматив на достатньому рівні, відповідно на I етапі таких виявилось 37,5 %, на II і III етапах – по 50,0 %. На III етапі жодна з дівчаток не виконали норматив на початковому рівні.

Останній тест за яким ми оцінювали рівень виконання нормативів з фізичної підготовленості була вправа «Човниковий біг 4×9 м». З даних таблиць 1–3 видно, що на всіх трьох етапах тестування більшість хлопчиків 8-ми років виконали норматив на середньому рівні, відповідно: 53,9 % – I етап, 53,8 % – II етап та 46,2 % – III етап. У групі дівчаток цього віку можемо відмітити, що на всіх етапах тестування більшість виконали норматив на достатньому рівні (відповідно: 46,7 % – I етап; 53,3 % – II етап та 53,3 % – III етап). Більшість 9-ти річних хлопчиків на I та II етапах тестування виконали норматив на середньому рівні: відповідно, 38,4 % – I етап; 46,2 % – II етап. На III етапі більшість хлопчиків виконали норматив на достатньому рівні (46,2 %). У групі дівчаток цього віку наступна ситуація: I етап – більшість виконали норматив на достатньому і середньому рівнях (по 38,5 %); II етап більшість виконали на середньому рівні (46,2 %); III етап – на достатньому рівні (53,9 %). У групі 10-ти річних хлопчиків можемо відмітити, що на I і II етапах тестування більшість виконали норматив середньому рівні (по 50,0 %), на III етапі – на достатньому рівні (50,0 %). У групі дівчаток ми спостерігаємо, що більшість на всіх етапах тестування виконали норматив на середньому рівні (по 50,0 %).

Слід відмітити, що у всіх статево-вікових групах на III етапі тестування нами не виявлено жодної особи, які виконали б норматив на початковому рівні, крім групи 8-річних хлопчиків, в якій ми виявили одну особу з початковим рівнем виконання нормативу (7,7 % від загальної кількості осіб цієї групи).



**Висновки.** При здійсненні оцінки рівня фізичної підготовленості згідно зі встановленими нормативами нами з'ясовано, що на I етапі тестування в значній більшості випадків хлопчикам та дівчаткам 8-10 років характерний достатній та початковий рівень виконання нормативу. На наступних етапах тестування збільшується кількість випадків виконання нормативів на достатньому та середньому рівнях та зменшення кількості тих, хто виконав норматив на початковому рівні.

## References

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.  
Arefyev, V. G., & Yedynak, G. A. (2007). *Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu) : navchalnyi posibnyk* [Physical Culture at School (Young Specialist) : textbook]. Kamianets-Podilskiy, Ukraine : PP Buynitskiy.
2. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016. № 1. С. 197–204. URL : <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/824/1/Pidvyschennia%20rivnia%20fizychnoi%20pidhotovlenosti.pdf>  
Gvozdecka, S. V., Rybalko, P. F. & Prokopova, L. I. (2016). *Pidvyschennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnogo viku na osnovi vykorystannia individualnykh zavdan* [Improving the level of physical fitness of primary school children based on the use of individual tasks]. *Pedagogical sciences : teoria, istoria, innovacijni tehnologii. – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 1, 197–204. Retrieved from <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/824/1/Pidvyschennia%20rivnia%20fizychnoi%20pidhotovlenosti.pdf>
3. Головата О. Аналіз фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т. 2. С. 37–41. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/785/1/Gol\\_7.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/785/1/Gol_7.pdf)  
Golovata, O. (2013). *Analiz fizychnoi pidgotovlenosti ditey molodshogo shkilnogo viku* [Analysis of physical fitness of primary school children]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, 2, 37–41. Retrieved from [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/785/1/Gol\\_7.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/785/1/Gol_7.pdf)
4. Голяка С. К., Котенко О. В., Разуменко О. В., Александров О. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості учнів 3-4-х класів. Актуальні проблеми юнацького спорту. Матеріали науково-практичної конференції. 2018. С. 102–107.  
Holiaka, S. K., Kotenko, O. V., Razumenko, O. V., & Aleksandrov, O. (2018). *Porivnylna harakterystyka fizychnoi pidgotovlenosti uchniv 3-4 klasiv* [Comparative characteristics of physical fitness of students of 3-4 grades]. *Aktualni problemy yunackogo sportu. Materialy naukovo-praktychnoi konferencii – Current issues of youth sports. Proceedings of the scientific-practical conference*, 102–107.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.  
Krucsevych, T. Yu., Vorobyov, M. I. & Bezverhnya, G. V. (2011). *Kontrol u fizychnomu vyhovanni ditey, pidlitkiv i molodi : navchalnyi posibnyk*. Kyiv, Ukraine : Olympic literature.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.  
Moskalenko, N. V. (2007). *Fizyчне vyhovannya molodshykh shkolyariv : monografija* [Physical education of junior schoolchildren: monograph]. Dnipropetrovsk, Ukraine: Innovaciya.
7. Сембрат С. В., Погребний В. В. Критерії оцінки ефективності організації процесу фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 10. 2017. С. 468–476. URL : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/111800/106686>  
Sembrat, S. V. & Pogrebnyy, V. V. (2017). *Kryterii otsinky efektyvnosti orhanizatsii protsesu fizychnoi pidhotovky ditei molodshoho shkilnogo viku* [Criteria for evaluating the effectiveness of the process organization of physical training of children of primary school age]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizyчне vykhovannya, sport i zdorovia liudyny. – Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogiienko. Physical education, sports and human health*, 10. 468–476. Retrieved from <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/111800/106686>
8. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 4. 2014. С. 38–44. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article>  
Spitsyn, V. V. (2014). *Otsinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv molodshykh klasiv zahalnoosvitnoi shkoli* [Assessment of the level of physical fitness of students of junior classes of secondary school]. *Teoriya ta metodyka fizychnogo vyhovannya – Theory and methods of physical education*, 4, 38–44. Retrieved from <https://tmfv.com.ua/journal/article>

**Holiaka S.**

ORCID 0000-0001-6805-584X

Ph.D. in Biological Sciences, Associate Professor  
Associate Professor at the  
Department of Medical and Biological Fundamentals  
of Physical Education and Sports  
Kherson State University  
(Kherson, Ukraine), E-mail: s.golyaka@ukr.net

**Kolcova O.**

ORCID 0000-0002-4817-7812

Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Department of Theory and Methods of Physical Education,  
Kherson State University  
(Kherson Ukraine), E-mail: olya.kolcova@gmail.com

**Hlukhova H.**

ORCID 0000-0003-1158-530X

Ph.D. in Pedagogical Sciences  
Associate Professor, Department  
of Theory and Methods of Physical Education,  
Kherson State University  
(Kherson, Ukraine), E-mail: czglukhova@gmail.com

#### MONITORING AND EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

**Purpose:** to monitor and assess the level of physical fitness of primary school students during the school year.

**Methodology:** the study of the level of physical fitness at different stages of the survey using well-known tests. Three sex-age groups of subjects from 8-10 years of Kherson gymnasium №1 were formed, in which pedagogical control of the level of physical fitness was carried out.

**Results:** A comparative characterization of the level of physical fitness of children 8-10 years at different stages of testing found that the indicators of testing the development of physical qualities in most cases were higher in older children, both boys and girls, in except to running in place for 15 s, where higher rates were observed in children 9 years of age compared with children 10 years. The highest results of the increase in physical fitness in the second stage of testing among 8-10-year-old boys and girls were observed in the test «Tilt the torso forward while sitting»). Changes in the indicators of the level of physical fitness in percentage at the third stage were the highest in the group of 8-year-old boys and girls on the test «Flexion and extension of the arms while lying down»), in the group of 9-year-old boys on the test «Flexion» and stretching the arms in a supine position») and in girls of this age on the test «Squats for 30 seconds «; in a group of 10-year-old both boys and girls on the test «Tilt the torso forward sitting»).

**Conclusions.** When assessing the level of physical fitness according to the established standards, we found that at the first stage of testing in the vast majority of cases, boys and girls as 8-10 years old are characterized by a sufficient and initial level of compliance. At the next stages of testing, the number of cases of compliance with the standards at the sufficient and average levels increases and the number of those who met the standard at the initial level decreases.

**Key words:** physical fitness, primary school students.

Стаття надійшла до редакції 17.10.2020 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор В. Л. Смульський

УДК 796.159.923.4

**Кулик Н. А.**

ORCID 0000-0001-7319-3753

Кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики спорту,  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
(м. Суми, Україна) E-mail: nikh2003@ukr.net

**Скачедуб Н. М.**

ORCID 0000-0002-2249-4203

Старший викладач кафедри теорії та методики спорту,  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
(м. Суми, Україна) E-mail: nata.skachedub@gmail.com

## ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЇХНЮ ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

**Мета роботи** – пошук шляхів покращення психологічного стану легкоатлетів-спринтерів, які тренуються в дитячо-юнацьких спортивних школах.

**Методологія статті** складається зі здійсненого викладу результатів теоретичних досліджень щодо визначення сучасних наукових особливостей психологічної підготовки особистості спортсмена.

**Наукова новизна.** Наведені результати впливу розробленої та експериментально обґрунтованої спеціальної «методики ментального тренінгу» для спортсменів, які займалися даним видом спорту, з урахуванням його специфіки на тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах. Діагностика якостей легкоатлетів здійснювалася до та після впровадження спеціальної «методики ментального тренінгу». Її програму було розроблено конкретно для спортсменів, які займалися даним видом спорту з урахуванням його специфіки. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів здійснювалася упродовж дев'яти місяців по 30 хв. Методика ментального тренінгу легкоатлетів-спринтерів складалася з таких засобів: аутогенного тренування, ідеомоторного тренування, розумових репетицій, ментального імототренінгу, психотренінгу вольової уваги.

**Висновки.** Використання різних за змістом варіантів аутогенного тренування й саморегуляції дали змогу досягнути високих результатів спортсменам з різними властивостями нервової системи й темпераменту. А для осіб із сильною нервовою системою, низькотривожних, емоційно незбудливих у змагальних умовах найбільший ефект мають прийоми мобілізації та стимуляції. Для осіб зі слабкою нервовою системою, високотривожних й емоційно збудливих найбільший позитивний ефект мають варіанти впевненості у своїх силах, алгоритмізація (програмування) їхньої спортивної діяльності. Визначено, що одним із важливих факторів, які визначають передстартовий стан спортсменів, є рівень розвитку вольових якостей і є актуальним з огляду на підтримання передстартового психологічного стану спортсменів на належному рівні.

**Ключові слова:** спортсмен, передстартовий стан спортсменів, психологічний стан, темперамент, тренувальні заняття, методика.

**Постановка проблеми.** На сьогодні одна з умов всебічного розвитку особистості спортсмена є фізична підготовка та психологічне напруження, як результат заняття спортом. Виховання молоді та формування її світогляду є головною метою навчально-тренувального процесу; формування емоційно-вольових якостей, які б спонукали спортсмена до загартування психологічної стійкості, до можливості продовжувати змагання у будь-яких умовах і складних ситуаціях.

Необхідною складовою частиною процесу формування готовності до змагання спортсменів будь-якої кваліфікації є психологічна підготовка. Психологічна підготовка – це процес створення, підтримки і

## ЗМІСТ

### СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК І ВИКЛАДАННЯ БІОМЕХАНІКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

*Носко М. О., Архипов О. А., Омельчук О. В.*  
БІОЕНЕРГЕТИЧНІ ЗАЛЕЖНОСТІ УДАРНИХ ВЗАЄМОДІЙ  
У БІОМЕХАНІЧНОМУ АНАЛІЗІ.....3

*Сотский Н. Б.*  
БИОМЕХАНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА.....12

### БІОМЕХАНІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

*Сотский Н. Б.*  
О МОДИФИКАЦИИ СПОСОБА ЗАПИСИ ПОЗЫ ЧЕЛОВЕКА  
ДЛЯ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ.....18

*Рибалко Л. М.*  
ДИДАКТИЧНІ УМОВИ ТА СПОСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ  
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ .....23

*Круцевич Т. Ю., Бакіко І. В.*  
АДЕКВАТНІСТЬ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 5-ИХ ТА 11-ИХ КЛАСІВ.....30

*Голяка С. К., Кольцова О. С., Глухова Г. Г.*  
КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....38

*Кулик Н. А., Скачедуб Н. М.*  
ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ  
НА ЇХНЮ ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ .....46

*Максименко Л. М., Кравченко І. М., Гладов В. В.*  
БІОМЕХАНІКА РУХІВ ТІЛА ПОЧАТКІВЦІВ  
ПІД ЧАС ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА КЛЮЧКОЮ У ФЛОРБОЛІ .....53

*Носко Ю. М.*  
МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ  
ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....59



## CONTENT

<b>Nosko M., Arkhypov O., Omelchuk O.</b> BIOENERGETIC DEPENDENCES OF SHOCK INTERACTIONS IN BIOMECHANICAL ANALYSIS.....	3
<b>Sotsky M.</b> BIOMECHANICS OF PHYSICAL EXERCISE AS A PEDAGOGICAL DISCIPLINE.....	12
<b>Sotsky M.</b> ON MODIFICATION OF A METHOD FOR RECORDING A HUMAN POSTURE FOR BIOMECHANICAL ANALYSIS OF A PHYSICAL EXERCISE.....	18
<b>Rybalko L.</b> DIDACTIC CONDITIONS AND OPTIMIZATION METHODS EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN THE SYSTEM TRAINING OF ATHLETES.....	23
<b>Krutsevich T., Bakiko I.</b> ADEQUACY OF SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT ACCORDING TO INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDREN 5-TH AND 11-TH GRADES.....	30
<b>Holiaka S., Kolcova O., Hlukhova H.</b> MONITORING AND EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS.....	38
<b>Kulyk N., Skachedub N.,</b> SPRINTER ATHLETES' TEMPERAMENT INFLUENCE ON THEIR COMPETITIVE ACTIVITIES.....	46
<b>Maksimenko L., Kravchenko I., Gladov V.</b> BIOMECHANICS OF BEGINNER'S BODY MOVEMENTS DURING THE TRANSFER OF THE BALL WITH A HOOK IN FLOORBALL.....	53
<b>Nosko Yu.</b> THE METHODOLOGY OF RESEARCH THE PROFESSIONAL TRAINING SYSTEM OF FUTURE PRIMARY CLASSES TEACHERS FOR TEACHING PHYSICAL CULTURE.....	59
<b>Obelevsky A., Krivitskaya N., Obelevsky A.</b> DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN BELARUS IN THE SECOND HALF OF XX CENTURY. HISTORICAL ASPECT.....	68
<b>Pilipko O.</b> MODELING OF INDICATORS OF STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY AND SPECIAL PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES, WHO SPECIALIZE IN FREESTYLE SWIMMING AT THE DISTANCE OF 100 METERS.....	74
<b>Rukavitsyna M., Rukavitsyna S., Rukavitsyn D.</b> BIOMECHANICAL STRUCTURE OF EXERCISES WITH APPARATUS FOR THE DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS.....	82
<b>Synihovets I., Filipov V., Synihovets V.</b> EVALUATION CRITERIA OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS OF 16-17 YEARS BY MEANS OF PEDAGOGICAL CONTROL.....	87
<b>Koryagin V., Blavt O., Ponomaryov S.</b> INNOVATIVE APPROACH TO THE IMPLEMENTATION OF CARDIOTRAINING IN THE CONTEXT OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES.....	94
<b>Sotsky M.</b> «BISON» FRICTIONAL SIMULATORS AND STRENGTH TRAINING IN JOINT LIMITS.....	99