

11. Ханин Ю.Л. Социально-психологические подходы к управлению межличностными влияниями спортсменов / Ю.Л. Ханин // Отбор и подготовка спортсменов к ответственному соревнованиям: сб. науч. тр. – ЛНИИФК, 1975. – с. 130-137.
12. Черепина С.В. Формирование специальной работоспособности в академической гребле / С.В. Черепина // Управление подготовкой гребцов: сб. науч. тр. – М., 1980, – С. 81-85

The article is devoted to review the main aspects of planning in the course of the annual cycle in rowing. The essence of the application of exercises used at each stage of athlete training for competition, and those tasks which are solved at some stage

**Keywords:** planning, stage, exercise, technique.

*Отримано: 3.04.2017*

УДК 796.012.1:373.5-05787

*С.Ю. Герасименко, Е.О. Жигульова*

## **ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 9-Х КЛАСІВ**

У статті визначено рівень фізичної підготовленості школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 66,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, середній рівень – 31,39% та вищий за середній – 2,51%, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 27,1% школярок, середній рівень – 61,7% та вищий за середній – 11,2%. Важливо відмітити, що серед хлопців та дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено як низького, так і високого рівня фізичної підготовленості.

Рівень фізичної підготовленості у дівчат відповідно до вікових норм є значно кращим, ніж у хлопців.

**Ключові слова:** учні, фізична підготовленість, навчальні нормативи, навчальна програма, педагогічне тестування.

**Постановка проблеми.** В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, особливо дитячого, яке пов'язане з дефіцитом рухової активності (Л.П. Сущенко, А.В. Сват'єв).

Однією з характеристик рухової активності є фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання, втілений у досягнутому рівні працездатності, сформованих фізичних якостях, які сприяють ефективній життєдіяльності людини, її фізичному здоров'ю (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, В.А. Леонова, Л.П. Сергієнко).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковий пошук свідчить, що проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи А. Гужаловського, З. Кузнецової, В. Пилиповича, В. Фарфеля та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення – однієї з головних завдань фізичного виховання в школі.

Фізична підготовленість – це готовність учня до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання.

Фізична підготовленість є результатом фізичної активності учнів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму.

Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення:

- при рекомендації рухового режиму;
- виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань;
- для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм [5, 11].

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 9-х класів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на початку 2016/2017 навчального року.

У дослідженні взяли участь 70 школярів 9-х класів (особи обох статей) однієї зі шкіл М. Дрогобича.

Для оцінки фізичної підготовленості були використані тести, шкільної програми з фізичної культури [7, 8] для школярів 9-х класів.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалась батарея тестів, що характеризує рівень розвитку наступних фізичних якостей:

- **біг 60 м (с)** – для визначення рівня розвитку швидкості;
- **човниковий біг 4x9 (с)** – для визначення рівня розвитку спритності;
- **нахил тулуба вперед (см)** – для визначення рівня розвитку гнучкості;
- **стрибок у довжину з місця (см)** – для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей;
- **згинання і розгинання рук в упорі лежачи** (кількість разів) – для визначення рівня розвитку сили у дівчат;
- **підтягування на високій перекладині** (кількість разів) – для визначення рівня розвитку сили у хлопців;
- **біг 1500 м (хв)** – для визначення рівня розвитку витривалості.

Умови виконання тестів відповідали загальноприйнятим методам їх проведення.

Результати тестування школярів оцінювалися згідно орієнтовних нормативів навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9-х класів [7].

Оцінка показників фізичної підготовленості школярів 9-х класів здійснювалась за 4 рівнями компетентності:

- низьким;
- середнім;
- достатнім;
- високим.

Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась на основі індексів.

З метою всебічної оцінки фізичної підготовленості учнів 9-х класів була використана експрес-оцінка запропонована Круцевич Т. Ю [1].

**Виклад основного матеріалу.** Рівень розвитку швидкості визначався нами за показниками бігу на 60 м.

Середньостатистичні значення результатів даного тесту в хлопців є середніми, а у дівчат – достатніми.

Результати розподілу школярів за рівнем компетентності виконання тесту

«біг 60 м.» дали змогу встановити, що:

- у 25,48% він є низьким;
- 43,32% – середнім;
- 31,2% – достатнім.

Хлопців із високим рівнем компетентності виконання даного тесту виявлено не було.

Натомість серед дівчат:

- відсутні ті, чий рівень компетентності оцінений як низький;
- 34,81% мають середній;
- 52,28% – достатній;
- 12,91% – високий.

Аналіз середньостатистичних значень тесту «човниковий біг 4x9 м» свідчить про те, що школярі, які взяли участь у дослідженні мають середній рівень компетентності виконання даного тестового завдання.

Розподіл школярів за рівнями компетентності виконання даного тесту, свідчить про те, що:

- у 16,9% хлопців та 5,51% дівчат показники відповідають низькому рівню компетентності;
- 39,33% хлопців та 47,93% дівчат – середньому рівню компетентності;
- 29,8 % хлопців та 33,83% дівчат – достатньому рівню компетентності;
- 13,97% хлопців та 12,73% дівчат – високому рівню компетентності.

Середньостатистичні значення тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» свідчать про достатній рівень розвитку гнучкості у хлопців та дівчат.

Здійснений, на основі отриманих в ході дослідження даних, розподіл школярів за рівнями компетентності дав змогу виявити:

- 9,52% дівчат із низьким рівнем компетентності;
- 16,91% хлопців та 18,61% дівчат із середнім рівнем компетентності;
- 61,79% хлопців та 41,5% дівчат із достатнім рівнем компетентності;
- 21,3% хлопців та 30,37% дівчат із високим рівнем компетентності виконання зазначеного тесту.

Аналіз середньостатистичних значень тесту «стрибок у довжину з місця» свідчить про достатній рівень розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості школярів обох статей.

Результати вищезазначеного тесту свідчать про те, що серед хлопців 41,91% мають середній рівень компетентності виконання даного тесту, 58,09% – достатній.

Слід зазначити, що серед школярів, які взяли участь у дослідженні не було виявлено тих, чий рівень компетентності виконання тесту був оцінений як високий.

Натомість серед дівчат було виявлено:

- 14,7% із середнім рівнем компетентності;
- 56,2% – із достатнім;
- 29,1% – із високим.

Варто звернути увагу на те, що серед школярів, як хлопців так і дівчат, не було виявлено тих, чий рівень компетентності характеризується як низький.

Для визначення рівня розвитку сили хлопців нами був використаний тест «підтягування на високій перекладині», а для дівчат – «згинання та розгинання рук в упорі лежачи».

Аналіз середньостатистичних показників рівня розвитку сили досліджуваного контингенту школярів, який ми визначали з допомогою тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», свідчить про те, що він є достатнім.

Здійснений, на основі отриманих даних, розподіл школярів дав змогу виявити:

- низький рівень компетентності у 16,93%;
- середній – у 21,52%;
- достатній – у 48,35%;
- високий – у 13,2%.

Оцінка рівня розвитку сили хлопців здійснювалась нами на основі тесту «підтягування на високій перекладині».

Середньостатистичні значення даного тесту свідчать про достатній рівень розвитку сили у школярів.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед хлопців 14,3% володіють низьким рівнем компетентності виконання даного тестового завдання, 23,9% – середнім, 61,8% – достатнім.

Аналіз показників, отриманих в результаті виконання школярами тесту «біг на 1500 м» хлопців та дівчат свідчить про середній рівень розвитку їхньої витривалості.

Аналіз розподілу школярів за рівнем компетентності виконання тесту «біг 1500 м» свідчить про те, що:

- у 35,81% хлопців він є низьким;
- 56,08% – середнім;
- 8,11% – достатнім.

Серед дівчат, котрі взяли участь у дослідженні:

- низький рівень компетентності мають 4,31%;
- середній – 63,19%;
- достатній – 32,5%.

Серед обстежуваного контингенту не було виявлено школярів, чий рівень компетентності виконання даного тесту був оцінений як високий.

Оцінка фізичної підготовленості школярів 9-х класів здійснювалась нами не лише на основі результатів виконання рухових тестів, а й за допомогою індексів: швидкості, витривалості та швидкісно-силового, оцінка яких здійснюється за п'ятьма функціональними рівнями:

- низьким;
- нижчим за середній;
- середнім;
- вищим за середній;
- високим.

Показники індексів фізичної підготовленості школярів представлені в (табл. 1), (табл. 2).

Таблиця 1

**Показники індексів фізичної підготовленості хлопців 9-х класів**

Індекси фізичної підготовленості	Значення показників	
	$\bar{x}$	S
Швидкості, у. о.	3,62	0,11
Швидкісно-силовий, у. о.	1,08	0,06
Витривалості, у. о.	2,01	0,08

Таблиця 2

**Показники індексів фізичної підготовленості дівчат 9-х класів**

Індекси фізичної підготовленості	Значення показників	
	$\bar{x}$	S
Швидкості, у. о.	3,48	0,05
Швидкісно-силовий, у. о.	0,97	0,04
Витривалості, у. о.	1,76	0,07

Результати індексу швидкості свідчать про те, що показники як хлопців, так і дівчат знаходяться на середньому функціональному рівні. Аналогічний функціональний рівень у школярів обох статей виявлений нами при розрахунку швидкісно-силового індексу. Аналіз результатів, отриманих при оцінюванні індексу витривалості свідчить про те, що результати хлопців знаходяться на нижчому за середній функціональному рівні, а дівчат – на середньому.

З метою всебічної оцінки фізичної підготовленості обстежуваного контингенту була використана експрес-оцінка запропонована Круцевич Т.Ю. [1], яка передбачає п'ять рівнів градації: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців:

- 66,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості;
- 31,39% – середній;
- 2,51% – вищий за середній (рис. 1).

На жаль, не було виявлено хлопців, які мають високий рівень фізичної підготовленості, проте й не було виявлено школярів, які мають низький рівень.

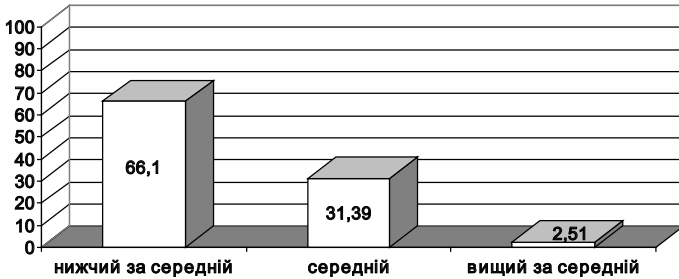


Рис. 1. Розподіл хлопців 9-х класів за результатами експрес-оцінки фізичної підготовленості за Т.Ю. Круцевич

Серед обстежуваних дівчат 27,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, 61,7% – середній, 11,2% – вищий за середній (рис. 2).

Важливо відмітити, що серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено як низького, так і високого рівня фізичної підготовленості.

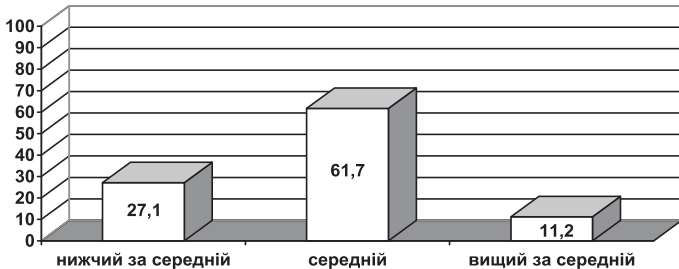


Рис. 2. Розподіл дівчат 9-х класів за результатами експрес-оцінки фізичної підготовленості за Т.Ю. Круцевич

### **Висновки.**

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичної підготовленості учнів 9-х класів.

2. Середньостатистичні значення результатів тесту «біг 60 м» в хлопців є середніми, а у дівчат – достатніми. Аналіз середньостатистичних значень тесту «човниковий біг 4x9 м» свідчить про те, що школярі, які взяли участь у дослідженні мають середній рівень компетентності виконання даного тестового завдання. Аналіз середньостатистичних показників сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей школярів обох статей, свідчать про достатній рівень їх розвитку. Аналіз показників, отриманих в результаті виконання школярами тесту «біг на 1500 м» хлопців та дівчат свідчить про середній рівень розвитку їхньої витривалості.

3. Результати індексу швидкості свідчать про те, що показники як хлопців, так і дівчат знаходяться на середньому функціональному рівні. Аналогічний функціональний рівень у школярів обох статей виявлений нами при розрахунку швидкісно-силового індексу. Аналіз результатів, отриманих при оцінюванні індексу витривалості свідчить про те, що результати хлопців знаходяться на нижчому за середній функціональному рівні, а дівчат – на середньому.

4. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 66,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, середній рівень – 31,39% та вищий за середній – 2,51%, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 27,1% школярок, середній рівень – 61,7% та вищий за середній – 11,2%.

Рівень фізичної підготовленості у дівчат є вищим від хлопців, про що свідчать результати рухових тестів, розрахунок індексів та розподіл школярів за експрес-оцінкою фізичної підготовленості.

Перспектива подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні повторних обстежень школярів 9-х класів упродовж навчального року для виявлення динаміки показників фізичного розвитку та на їх основі планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

### **Список використаних джерел:**

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Олімпійська література, 2001. – 369 с.



3. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. / Л.П. Сущенко – Запоріжжя: ЗДУ. – 1999. – 324 с.
4. Пальчук М.Б. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат при переході з середньої у старшу школу / М.Б. Пальчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2013. – Вип. 17. – С.131–137.
5. Пустовалов В.О. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Пустовалов. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
6. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник за заг. ред. Дятленка С.М. / К.: Літера ЛТД, 2011. – 367 с.
7. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
8. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи. – К.: Перун, 2004. – 274 с.
9. Barber В.К. Assessing the transitions to middle and high school / Brian К. Barber, Joseph А. Olsen // The Journal of adolescent research. – 2004. – vol. 19, N 1. – P. 3–30.
10. Grissom J.B. Physical Fitness and Academic Achievement / J. B. Grissom // Journal of Exercise Physiology. – 2005. – vol. 8, N 1. – P. 11–25.
11. Kwak L. Associations between Physical Activity, Fitness, and Academic Achievement / Lydia Kwak, Stef P.J. Kremers, Patrick Bergman et al. // The journal of pediatrics. – 2009. – vol. 155, iss. 6. – P. 914–918.

The article defines the level physical preparation the pupils are examined within the framework of educational-educating process of general schools.

The analysis of the obtained results indicates that 66,1% of the examined boys possess lower than average level of physical preparation, 31,39% of them have the average level, and 2,51% of boys have higher than average level.

Unfortunately, there were no boys with high level of physical preparation. However, there were no pupils with a low level of physical preparation.

It was determined that 27,1% of the studied girls have lower than average level of physical preparation, 61,7% of them possess an average level, and 11,2% of girls have higher than average level. It should be mentioned that there were girls neither with low nor with high level of physical preparation.

The level of physical preparation due to age groups is considerably better in girls than in boys.

**Key words:** pupils, physical preparedness, educational standards, training program, teacher testing.

*Отримано 15.04.17*

УДК 378.016:796.422

*В.М. Гоншовський, О.М. Вергуш*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ**

У даній статті розглядаються деякі особливості побудови занять з оздоровчого бігу. Вплив означених засобів оздоровчого спрямування на організм людини та протипоказання для використання. Розкриваються особливості дозування навантаження в залежності від рівня здоров'я та фізичної підготовленості осіб різних вікових груп.

**Ключові слова:** гіподинамія, рухова активність, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, здоров'язберігаюча технологія, частота серцевих скорочень, темп, навантаження, рівень здоров'я, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** Незаперечним негативним наслідком сучасного науково-технічного прогресу для суспільства є гіподинамія. Зменшення фізичного навантаження на роботі та в побуті призводить до погіршення стану здоров'я нації. Фахівці з фізичної культури та спорту для протидії та боротьби з гіподинамією рекомендують виконувати дозовані фізичні вправи для отримання додаткового навантаження, задоволення потреби організму у рухах. В оздоровчих цілях фахівці рекомендують наступний тижневий об'єм рухової активності: школярі – 14-21 година; студенти – 10-14 годин; робітники – 6-10 годин.

Велике різноманіття форм занять фізичними вправами дає змогу подолати гіподинамію, та обрати засоби фізичної культури за власним смаком та уподобаннями (заняття атлетичного спрямування, спортивні ігри, плавання тощо). Однак незаперечним є той факт, що у сучасних соціально-економічних умовах для значної кількості бажаючих самостійно займатись фізичною культурою цілеспрямовані, систематичні заняття у комерційних спортивних залах унеможливаються економічною складовою. Тому нами характеризуються найбільш прості та загальнодоступні види оздоровчих занять – оздоровча ходьба та біг.