

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Федоренко Олександр Вікторович
студент групи ФВб-1-21-4.0д

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Бакалаврська робота зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Допущено до захисту»
завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Протокол засідання кафедри
« ____ » _____ 2025 р.

Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент Ясько Л.В.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	6
1.1 Поняття фізичної підготовки.....	6
1.2 Особливості розвитку фізичних якостей школярів середнього та старшого шкільного віку.....	9
1.3 Методи та засоби розвитку фізичних якостей.....	14
1.4 Нормативи фізичної підготовки для школярів середнього та старшого шкільного віку.....	20
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Методи дослідження.....	26
2.2 Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	30
3.1 Результати тестування.....	30
3.2 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовки учнів середніх та старших класів.....	33
Висновки до розділу 3.....	36
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39

ВСТУП

Актуальність проблематики дослідження. Державна політика у сфері фізичної культури та спорту спрямована на вирішення ряду ключових завдань, серед яких – формування у населення стійких мотивацій та традицій до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, як одного з визначальних чинників здорового способу життя. Особлива увага приділяється вдосконаленню механізмів залучення різних соціальних груп до регулярної фізичної активності [5]. Заняття фізичною культурою й участь у масовому спорті розглядаються як важливий чинник гармонійного розвитку особистості, профілактики захворювань, формування готовності до продуктивної праці та захисту країни, продовження творчої діяльності у зрілому віці, а також як альтернатива асоціальній поведінці.

Організація роботи закладів і установ, що опікуються підростаючим поколінням, повинна базуватися на пріоритеті збереження здоров'я, що є суспільно значущою вимогою [1, 3, 4, 6]. Найбільш критичним є період шкільного віку, коли відбувається інтенсивний фізичний розвиток дитини та формується необхідний рівень рухової активності. У цьому контексті фізична культура в закладах загальної середньої освіти покликана забезпечувати збереження та зміцнення здоров'я школярів, розвиток їхніх фізичних якостей, формування навичок здорового способу життя і відповідних ціннісних орієнтацій [5].

Разом з тим, результати сучасних досліджень свідчать, що організація рекреаційно-оздоровчої роботи в навчальних закладах досі залишається недостатньо ефективною [2]. Це вимагає перегляду змісту і методичних засад предмета «Фізична культура» у структурі загальної середньої освіти. Зокрема, необхідно впроваджувати сучасні, науково обґрунтовані освітні концепції та технології, які сприятимуть підвищенню як фізичного, так і соціального та духовного здоров'я учнів [5].

При розробці навчальних програм важливо враховувати вікові фізіологічні потреби учнів, а також їхні індивідуальні інтереси щодо вибору фізичних вправ. Однак аналіз чинних програм з фізичного виховання свідчить, що попри певні оновлення, загальна методична база залишається застарілою. Реалізація таких програм на практиці часто стикається з низкою об'єктивних труднощів, що заважають досягти очікуваного ефекту. У цьому контексті виникає необхідність у створенні й впровадженні інноваційних програм, які відповідатимуть актуальним запитам суспільства та сприятимуть ефективному розвитку фізичної культури в Україні.

Період шкільного віку є одним із найважливіших на етапі формування особистості. Зростання відповідальності, інноваційні вимоги, нововведення у соціокультурному розвитку суспільства зумовлюють виникнення ризиків у сфері психо-емоційного становлення, що призводить до виникнення стресу і виснаження нервової системи. Щоб нівелювати всі ризики, необхідно шукати шляхи відновлення внутрішнього балансу, відновлення ресурсу. Фізична культура – це виховання культури тіла у вигляді фізичних вправ. Вона розвиває як тіло, а й нервову систему людини. Навантаження організм сприяють нормалізації психічної системи. Фізична культура і спорт є невід'ємною складовою виховання дітей, молоді та важливою частиною повноцінного життя дорослого населення нашої країни. В умовах зростання інфекційних загроз і погіршення стану здоров'я населення, саме фізична активність виступає одним із найекономічніших та найефективніших засобів профілактики захворювань і зміцнення національного генофонду [9]. Тому особливу увагу слід приділяти залученню якомога більшої кількості дітей, школярів і студентів до регулярних занять у спортивно-оздоровчих секціях. Це особливо важливо для школярів, оскільки щодня поглинають величезні потоки інформації. Спорт допомагає зняти напругу та відновитись, переключити увагу, сприяє профілактиці захворювань, які виникають через гіподинамію.

Мета роботи – оцінка фізичної підготовленості школярів середніх та старших класів.

Завдання дослідження:

1. Надати характеристику ролі фізичного виховання у системі загального розвитку школярів середніх та старших класів та проаналізувати вікові особливості розвитку фізичних якостей у контексті вікових змін та фізіологічного дозрівання.
2. Оцінити рівень розвитку фізичних якостей учнів середніх та старших класів.
3. Проаналізувати показники фізичної підготовленості школярів середніх та старших класів згідно нормативних вимог Навчальної програми з фізичної культури.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів середнього та старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – рівень розвитку фізичних якостей школярів середнього та старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет; педагогічне тестування; методи математичної обробки даних.

Структура роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку джерел. Загальний обсяг роботи: 42 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття фізичної підготовки

Фізична підготовленість учнів розглядається як важливий складник їхнього всебічного розвитку, який забезпечує здатність організму ефективно функціонувати під час навчальної, побутової та спортивної діяльності. Це системне поняття, що охоплює розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності – і визначається рівнем їх прояву відповідно до вікових та індивідуальних можливостей.

У педагогічному контексті фізична підготовленість трактується як цілеспрямований процес формування рухових умінь і навичок, що здійснюється у межах навчальної дисципліни «Фізична культура», а також під час позакласної фізкультурно-спортивної діяльності. Вона тісно пов'язана з поняттям фізичного розвитку, проте не є тотожною йому: якщо розвиток відображає морфофункціональні зміни в організмі (наприклад, збільшення м'язової маси, зростання об'єму легенів), то підготовленість характеризує здатність ефективно застосовувати ці фізіологічні ресурси у різних рухових ситуаціях [3].

Фізична підготовленість також має динамічний характер – вона змінюється під впливом віку, фізичного навантаження, способу життя та рівня мотивації учнів до занять фізичною культурою. Наприклад, у підлітковому віці активне зростання та гормональні зміни створюють передумови для інтенсивного розвитку сили та витривалості, що слід враховувати під час планування тренувального процесу.

Таким чином, фізична підготовленість школярів – це інтегральний показник їхнього фізичного стану, який свідчить про готовність до

виконання різноманітних рухових завдань і слугує основою для формування здорового, працездатного та гармонійно розвиненого індивіда.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності. Фізичну підготовленість розподіляють на два типи: загальна фізична підготовка (ЗФП) та спеціальна фізична підготовка (СФП) [7].

Таблиця 1.1.

Трактування поняття фізичної підготовленості різними науковцями	
Автор	Визначення фізичної підготовленості
Ткачук Г.С.	Фізична підготовленість – складова фізичного стану людини, що визначається рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей [1].
Бальсевич В.К.	Результат цілеспрямованого процесу фізичного виховання, що забезпечує здатність до ефективної рухової діяльності в різних умовах [2].
Круцевич Т.Ю.	Комплексна характеристика фізичного стану особи, що включає рівень розвитку фізичних якостей, функціональні можливості організму та рухову підготовку [3].
Бех І.Д.	Важливий елемент загальної підготовленості учня, що сприяє гармонійному розвитку та успішній соціалізації через активну рухову діяльність [4].
Мостепанюк В.О.	Фізична підготовленість – інтегральний показник готовності до виконання рухових завдань, пов'язаний з рівнем розвитку рухових здібностей [5].

Джерело: складено на основі [1-5]

Загальна фізична підготовка – це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці, та спрямована на всебічний та гармонійний фізичний розвиток людини, підвищує функціональні можливості та загальну працездатність. Розвиток загальної фізичної підготовки заключається в елементарних фізичних вправах таких як

наприклад: біг, рухливі та спортивні ігри, плавання і тому подібне. Також не мало важливим є індивідуальні фактори такі як, гігієна, стан здоров'я, мотивація, дотримання правильного харчування, наявність шкідливих звичок і т.д. Загальна фізична підготовка це про розвиток всіх основних фізичних якостей — сили витривалості, гнучкості, швидкості, та спритності [20].

ЗФП це про створення базової основи для спеціальною фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності та базою по досягненню високих результатів в обраній сфері діяльності. Фізична підготовленість дитини характеризується ступенем сформованості в неї навичок основних рухів (біг, стрибки, метання, лазіння), розвитком фізичних (швидкість, сила, спритність, витривалість, гнучкість) і волевих якостей (рішучість, наполегливість, витримка)[19].

Завданнями ЗФП є:

- 1) формування рухових навичок за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до обраного виду спорту;
- 2) зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток, удосконалення важливих для життя рухових навичок [15].

Фізична підготовленість визначається на початку навчального року, що дозволяє протягом року конкретизувати роботу з рухового розвитку дітей [15]. Спеціальна фізична підготовка — це фізичне виховання яке характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту [19].

Завдання СФП:

- 1) переважний розвиток і вдосконалення тих якостей та навичок, які є специфічними для виду спорту;
- 2) вибіркового розвитку окремих м'язових груп і м'язів, які несуть основне навантаження під час виконання змагальних вправ;

3) усунення недоліків у фізичному розвитку спортсменів для запобігання помилок у техніці виконання;

4) підвищення резервних можливостей організму для створення можливостей збільшення обсягу і інтенсивності навантаження [9].

1.2. Особливості розвитку фізичних якостей школярів середнього та старшого шкільного віку

Сучасний світ характеризується постійними трансформаціями та викликами, що вимагають від молоді всебічного розвитку й активної життєвої позиції. Фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, формуванню соціальних навичок та становленню громадянської свідомості, що є важливими аспектами розвитку особистості.

Аналіз Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи» (автори: Є. В. Баженов, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак) [21] показує, що вона спрямована на гармонійний фізичний розвиток учнів середнього та старшого шкільного віку, зокрема через підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5–9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура»

У контексті дослідження фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку, програма акцентує увагу на розвитку життєво необхідних рухових умінь та навичок, вдосконаленні функціональних можливостей організму та формуванні стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Це відповідає завданням дослідження, спрямованим на оцінку рівня фізичної підготовленості учнів зазначених вікових груп.

Програма передбачає обов'язкове вивчення фізичної культури 3 години на тиждень, з можливістю збільшення до 5 годин, що дозволяє забезпечити належний рівень фізичної підготовленості учнів. Також рекомендується збільшити тривалість великої перерви на 10 хвилин для проведення різних видів рухової активності, що сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів.

Зміст програми включає модулі, такі як дитяча легка атлетика, бадмінтон, волейбол, петанк, баскетбол, гімнастика, баскетбол 3×3, доджбол, настільний теніс, футзал та футбол, що сприяє розвитку різноманітних фізичних якостей учнів. Це відповідає завданням дослідження, спрямованим на визначення показників швидкості, сили, витривалості та швидкісно-силових здібностей учнів.

Таким чином, Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» є ефективним інструментом для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку, що підтверджується її відповідністю завданням та цілям дослідження [21].

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (Постанова Верховної Ради №14 від 1994 року, зі змінами від 06.09.2022 №2563–ІХ), пріоритетними завданнями фізичного виховання дітей і підлітків є гармонійний розвиток їхнього фізичного, морального та психічного здоров'я, формування стійкої мотивації до вдосконалення власної фізичної форми, розвиток інтересу та звички до самостійних занять спортом і фізичною культурою, а також набуття знань і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя. У документі підкреслено, що ключовими засобами фізичного виховання є фізичні вправи, природні оздоровчі фактори та гігієнічні умови, при цьому заборонено використання будь-яких засобів, що можуть зашкодити фізичному або психічному здоров'ю дітей та молоді [11].

Сьогодні дедалі більше школярів страждають від наслідків малорухливого способу життя, що призводить до проблем зі здоров'ям, зокрема ожиріння, серцево-судинних захворювань та зниження опірності організму. Це підкреслює значущість уроків фізичної культури та позашкільної спортивної активності як ефективного способу збереження здоров'я. Завдяки спорту діти мають змогу спілкуватися поза межами шкільного середовища, розвивати комунікативні вміння, будувати стосунки, вчитися працювати в команді, проявляти взаємоповагу та взаєморозуміння. До того ж, спортивна діяльність сприяє формуванню таких важливих якостей, як дисциплінованість, відповідальність і самоконтроль – якостей, які є необхідними для соціалізації та ефективної взаємодії в суспільстві [5].

Розвиток цифрових технологій, хоча й відкрив нові можливості для освіти та дозвілля, водночас призвів до скорочення обсягу рухової активності серед молоді. Зростання часу, проведеного перед екранами, негативно впливає на стан здоров'я підлітків, збільшуючи ризик гіподинамії, зниження імунітету та хронічної втоми. У цьому контексті уроки фізичної культури мають виконувати компенсаторну функцію, сприяючи формуванню здорових звичок, активного способу життя та профілактиці захворювань. Регулярна рухова активність позитивно впливає і на психоемоційний стан підлітків, зменшуючи рівень тривожності та стресу, покращуючи настрій і загальне самопочуття [4].

Період навчання є критично важливим для формування основ здорового способу життя. Саме в шкільному віці закладається фундамент поведінкових моделей, які можуть запобігти формуванню шкідливих звичок, таких як паління чи вживання наркотиків. Крім того, фізичне виховання сприяє загальному розвитку дітей, забезпечуючи зростання не лише фізичних, а й соціальних та інтелектуальних здібностей. Якісна організація фізичного виховання є запорукою формування активних, свідомих громадян, здатних до саморозвитку та соціальної відповідальності. Наукові

дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність сприяє підвищенню навчальних досягнень, покращуючи концентрацію уваги, пам'ять і загальну працездатність школярів.

Однією з головних цілей фізичного виховання школярів є зміцнення їхнього здоров'я, при цьому рівень фізичної підготовленості служить важливим показником як фізичного самопочуття, так і загальної рухової активності підростаючого покоління [6]. Загальний стан здоров'я прямо залежить від регулярності та інтенсивності фізичних навантажень, що підтверджується численними дослідженнями, які демонструють позитивний вплив занять із поступовим збільшенням обтяження на фізичний розвиток і здібності молодого організму [8].

За словами Т. Ю. Круцевич, стимулювання й підвищення функціональних можливостей організму досягається через ретельний добір оздоровчих та тренувальних засобів, що, в кінцевому рахунку, позитивно позначається на рівні здоров'я школярів [10]. Аналіз роботи Ю. Ю. Борисової підкреслює, що для гармонійного розвитку та підвищення рухових здібностей необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного учня: розуміння сутності «фізичних здібностей» вимагає знання їхніх біологічних основ, тобто факторів, які визначають потенціал та прояв цих здібностей [12].

В. М. Курись зазначає, що на формування рухових якостей впливають як вроджені (генетичні) чинники – анатомо-фізіологічні та психічні особливості організму, так і зовнішні умови (кліматичні та соціально-побутові фактори) [14]. Одні дослідження свідчать, що розвиток фізичних здібностей протягом онтогенезу проходить нерівномірно і чітко виражено залежить від індивідуальних особливостей кожної дитини [6].

Л. С. Дворкін підкреслює, що набуття силових якостей сприяє вдосконаленню інших рухових умінь і лежить в основі формування життєво важливих навичок, адже сила відіграє ключову роль у багатьох видах

активності, що потребують певного рівня фізичної підготовленості [15]. Таким чином, обґрунтований добір засобів фізичного виховання дає змогу ефективно управляти процесом фізичного розвитку підлітків і закласти міцний фундамент їхнього здоров'я та рухових умінь [14].

Методика розвитку рухових якостей ґрунтується на здатності організму накопичувати адаптаційні зміни під впливом систематичних навантажень, що з часом призводить до точного пристосування до характеру, інтенсивності та тривалості вправ [23]. Урахування вікових особливостей школярів середнього (11–14 років) та старшого (15–17 років) шкільного віку вимагає чіткого планування всіх складових педагогічного процесу:

- Визначення мети (які саме рухові якості слід розвивати) та пріоритетів (оздоровчі чи спортивні завдання) з урахуванням періодів інтенсивного зростання й дозрівання дітей [23].
- Підбір вправ і режиму їх виконання (швидкість, тривалість, ступінь навантаження) з орієнтацією на сенситивні фази розвитку: у хлопців віком 11–12 та 14–15 років спостерігається стрімке зростання загальної витривалості, а в 13–14 і 15–16 років – швидкісної витривалості; у дівчат піки гнучкості і рухових реакцій припадають здебільшого на 11–13 та 14–15 років відповідно [24].
- Визначення оптимальних способів повторень (безперервні, інтервальні чи повторні), їхнього місця в структурі уроку та поєднання в тижневому навчальному циклі, щоб у періоди природного вікового прискорення створити максимально сприятливі умови для зростання тренувального ефекту [23].
- Побудова процесу розвитку рухових якостей з урахуванням необхідної тривалості кожного етапу, динаміки збільшення навантаження та логіки послідовності вправ, що забезпечує системність та поступовість адаптації організму [23].

Природний розвиток рухових функцій дітей відбувається хвилеподібно: етапи підвищеного темпу росту змінюються фазами уповільнення [24]. Водночас одна й та сама методика за однакових обсягів і інтенсивності навантажень може давати різний педагогічний ефект залежно від того, у якій фазі росту застосовуються вправи [20]. Періоди максимального приросту тієї чи іншої якості називають чутливими (сенситивними) або сприятливими, і саме в ці вікна ефективність фізичного виховання стає найвищою [21]. У разі пропуску таких фаз для досягнення аналогічного результату доведеться використовувати значно більший обсяг або інтенсивність занять, а іноді певні якості втрачають можливість повного розвитку [21].

Отже, застосування методики з урахуванням вікових сенситивних періодів сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, збереженню здоров'я школярів та формуванню в них стійкої мотивації до регулярної фізичної активності.

1.3. Методи та засоби розвитку фізичних якостей

Фізичними якостями людини прийнято називати окремі його рухові можливості, такі, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Це ті природні задатки до рухів, якими всі люди наділені від народження [15]. Фізичні якості людини зазнають природні зміни у процесі росту і розвитку організму [3]. У спорті не можна серйозно мріяти про якісь успіхи без достатньо високого рівня виховання цілого комплексу фізичних якостей. У більшості видів спорту необхідний гармонійний розвиток усіх фізичних якостей, але для досягнення успіху в кожному окремому виді необхідно розвивати кілька провідних фізичних якостей. В основі вдосконалення фізичних якостей лежить здатність людського організму відповідати на повторні фізичні навантаження перевищенням вихідного рівня своєї

працездатності [16]. У результаті постійного подолання тренувальних навантажень в організмі людини відбувається ряд змін, певне зрушення в бік збільшення його фізичних можливостей. Фізичні якості не розвиваються ізольовано: вдосконалюючи одне з них, ми обов'язково впливаємо і на інші (так зване перенесення якостей). Це перенесення якостей може бути позитивним і негативним [9]. Силкові якості, наприклад, поліпшують результати в швидкісних вправах лише до певної межі. Тому одностороннє виховання фізичної сили може призвести до зниження показників швидкості і витривалості [11]. Ось чому вважається, що основою для досягнення високих результатів у спорті є різностороння фізична підготовка.

Під силою як фізичною якістю, необхідно розуміти подолання зовнішнього опору або протидії йому шляхом м'язових зусиль. Сила м'язів залежить від розмірів їх фізіологічного поперечника [19]. Для розвитку сили використовують вправи з доданням опору. Існує три основних метода розвитку сили: 1) подолання не граничних опорів (обтяжень); 2) подолання біля граничних та граничних опорів у динамічному і статичному режимі; 3) подолання опорів з граничною швидкістю. Під час виконання вправи м'язи можуть працювати у різних режимах:

- Статичному – напруження м'язів без зміни їх довжини;
- Долаючому – напруження м'язів супроводжується їх скороченням.
- Поступаючому – напруження м'язів супроводжується їх продовженням. Силкові вправи можуть бути локального і загального характеру.

Швидкість як фізична якість – це здатність здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу [9]. Швидкість проявляється у швидкості реагування, швидкості одиночного руху і частоті рухів. У видах спорту зі складною координацією швидкість не виступає як одна з важливіших фізичних якостей і проявляється сумісно з силою і гнучкістю.

Таблиця 1.2.

Методи розвитку фізичних якостей

Фізична якість	Методи розвитку	Засоби (вправи, підходи)
Сила	Повторний, метод динамічних зусиль, ізометричний метод	Підтягування, віджимання, вправи з гантелями/медболами, статичне утримання положень (планка, кут у висі)
Швидкість	Метод максимальних зусиль, ігровий, інтервальний	Біг на 30–60 м, естафети, рухливі ігри з елементами спринту, прискорення, змагання на швидкість
Витривалість	Інтервальний, рівномірний, змінний	Біг на довгі дистанції (1000–2000 м), кругові тренування, кроси, пересічена місцевість, циклічні вправи
Гнучкість	Статичний, динамічний, метод активного та пасивного розтягування	Нахили, махи ногами, шпагати, вправи на розтягування суглобів, йога
Спритність	Ігровий, метод варіативного повторення, метод кругового тренування	Смуги перешкод, координаційні драбинки, вправи на рівновагу, рухливі ігри зі зміною положення тіла
Швидкісно-силові якості	Комбінований, метод пірамідального навантаження, інтервальний	Стрибки вгору/в довжину з місця, метання м'яча, вправи на медбол з розбігу, вибухові присідання
Координація	Метод варіативних завдань, метод сенсомоторної стимуляції	Вправи з м'ячами, танцювальні рухи, вправи зі зміною напрямку руху, завдання на ритм, точність, баланс

Джерело: складено на основі [1-8]

Витривалість – це здатність організму долати стомлення при збереженні необхідної інтенсивності, точності та швидкості. Велике значення у боротьбі зі втомою мають і вольові зусилля. Як засоби розвитку витривалості використовуються: кроси, біг зі зміною темпу і подоланням перешкод, біг по відрізкам на швидкість з повторенням через 5-10 секунд, різні спортивні ігри. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість [8].

Загальна витривалість необхідна як потенційний запас організму, характеризується високою дієздатністю вегетативної системи, узгодженістю обмінних процесів.

Спеціальна витривалість проявляється у специфічних умовах обраного виду спорту. Обидва види витривалості пов'язані між собою.

Спритність – це здатність швидко і точно реагувати на несподівані ситуації, майстерне володіння рухами в складних змінних ситуаціях, здатність правильно і точно координувати рухи у просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль. Без розвиненої в достатній мірі спритності неможливо добитися високих спортивних показників. Для розвитку спритності використовуються гімнастичні та акробатичні вправи, вправи зі змінними ситуаціями, різні рухливі та спортивні ігри [11].

Головними методичними прийомами розвитку спритності є удосконалення просторової точності; розвиток здібності координувати рухи різними частинами тіла; розширення запасу рухових навичок; введення елементів новизни, виконання вправ у незвичних умовах.

Гнучкість – це вміння виконувати рухи з великою амплітудою. Одночасно з цим, правильне поєднання напруження з розслабленням знижує енергетичні витрати і попереджає травми м'язово-зв'язкового апарату. Розвитку гнучкості допомагають спеціальні вправи на розтягування [9]. Ці вправи виконуються з поступовим збільшенням амплітуди руху. Розрізняють дві форми прояву гнучкості – активну і пасивну. Пасивна характеризується можливістю виконувати рухи з великою амплітудою під дією зовнішніх сил

(приклади). Активна гнучкість обумовлена силою м'язів, які оточують суглоб, де відбувається рух з великою амплітудою [19]. Гнучкість і рухливість. Процес розвитку гнучкості умовно розділяють на три етапи: - суглобова гімнастика; - етап спеціалізованого розвитку рухливості у суглобах; - етап підтримки рухливості на досягнутому рівні. Основними засобами є махові і пружинні вправи. Останнім часом доведена ефективність використання статичних вправ для розвитку гнучкості. Дуже важливо розвивати гнучкість гармонійно і симетрично.

Всі фізичні якості взаємопов'язані. Тому можна говорити лише про переважний розвиток тої чи іншої якості. Переважний розвиток однієї фізичної якості, на шкоду іншим негативно позначається фізичній підготовці школярів. Рухові якості прийнято розділяти на відносно самостійні групи (швидкісні, силові якості і т.д.). Доцільно розрізняти також прості і складні рухові якості[9]. До останніх відноситься, наприклад, спритність, влучність. Неодмінним компонентом деяких з них є психічні якості. Як простій, так і складній руховій якості властива специфічність прояву (наприклад: спритність баскетболіста не рівнозначна спритності гімнаста). Рухові якості розвиваються в процесі фізичного виховання. Розвиток рухових якостей протікає поетапно. Спочатку розвиток однієї якості супроводжується зростанням інших якостей, які в даний момент спеціально не розвиваються. Надалі розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших. Віковий розвиток рухових якостей характеризується різночасовістю. Це означає, що різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку у різному віці (швидкісні якості – в 13-15 років, силові – в 25-30 років) [11].

Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с; для поодиноких рухів – до 10-15 с; для вдосконалення комплексних швидкісних здібностей: – біг з високим підніманням стегна, біг із захльостом гомілок назад, дріблінг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з

граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг угору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань [9].

Засоби розвитку витривалості. Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год. Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань [9].

Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидко-силових якостей. До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гири), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу [11].

Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей. Застосовують вправи, які вирізняються складністю,

нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, 7 естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Використовують загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення [11].

1.4. Нормативи фізичної підготовленості для школярів середнього та старшого шкільного віку

Нормативи фізичної підготовленості для школярів середнього та старшого шкільного віку ґрунтуються на низці стандартних тестів, що відображають рівень розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Для учнів 11–14 років, у фазі активного зростання та формування координації, особливо важливими є вправи на розвиток загальної витривалості та гнучкості: біг на дистанцію 1000 метрів дозволяє оцінити функціональні можливості серцево-судинної системи, а нахил тулуба з положення сидячи – розмірює рівень гнучкості хребта та м'язів задньої поверхні ніг. У цьому ж віці стрибки у довжину з

місця слугують індикатором вибухової сили нижніх кінцівок, а човниковий біг 4×9 метрів демонструє спритність і швидкість переміщення [21].

Таблиця 1.3.

Нормативи оцінки швидкісних якостей (біг 30 м) для учнів середнього та старшого шкільного віку

Вікова група	Хлопці (сек)	Дівчата (сек)
середній шкільний вік (11–15 років)	4,8–5,5	5,0–5,8
старший шкільний вік (16–17 років)	4,5–5,2	4,8–5,5

Наведені нормативи з бігу на 30 метрів, що відображають рівень розвитку швидкісних якостей. У віці 11-15 років хлопці повинні пробігати цю дистанцію в межах 4,8-5,5 секунди, дівчата – за 5,0-5,8 секунди. У старшій віковій групі (16-17 років) час скорочується до 4,5-5,2 секунд у хлопців та 4,8-5,5 секунд у дівчат. Це пов'язано з природним приростом м'язової маси та швидкісно-силової підготовки підлітків у період статевого дозрівання.

Таблиця 1.4.

Нормативи оцінки витривалості (біг 1000 м) для учнів середнього та старшого шкільного віку

Вікова група	Хлопці (хв:сек)	Дівчата (хв:сек)
середній шкільний вік (11–15 років)	3:50-4:30	4:20-5:00
старший шкільний вік (16–17 років)	3:30-4:10	4:00-4:40

Біг на 1000 метрів є тестом на загальну витривалість. У середній школі хлопці мають долати цю дистанцію за 3:50-4:30 хвилини, дівчата – за 4:20-5:00. Для старшокласників вимоги наступні: хлопці – 3:30-4:10, дівчата – 4:00-4:40. Це пояснюється формуванням аеробних можливостей організму та

розвитком серцево-судинної і дихальної систем, які є ключовими при тривалому фізичному навантаженні.

Таблиця 1.5.

Нормативи оцінки сили (підтягування/утримання) для учнів середнього та старшого шкільного віку

Вікова група	Хлопці (підтягування)	Дівчата (рази / утримання)
середній шкільний вік (11–15 років)	5-8	2-4 або утримання
старший шкільний вік (16–17 років)	8-12	4-6 або утримання

Нормативи з розвитку сили відповідно до програми для хлопців це підтягування на перекладині: у середньому рівні норма становить 5-8 разів, у старшому – 8-12. Для дівчат через анатомо-фізіологічні особливості використовують або кількість піднімань у висі, або оцінювання здатності утримувати тіло у статичному положенні (висі).

Таблиця 1.6.

Нормативи оцінки гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) для учнів середнього та старшого шкільного віку

Вікова група	Хлопці (см)	Дівчата (см)
середній шкільний вік (11-15 років)	10-15	12-17
старший шкільний вік (16-17 років)	12-17	15-20

Гнучкість за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи у середньому шкільному віці норма середнього рівня для хлопців – 10-15 см, для дівчат – 12-17 см. У старшому віці показники наступні: до 12-17 см та 15-20 см відповідно. Відомо, що гнучкість у дівчат розвинена краще через більшу еластичність м'язів.

Таблиця 1.7.

Нормативи оцінки швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) для учнів середнього та старшого шкільного віку

Вікова група	Хлопці (см)	Дівчата (см)
середній шкільний вік (11–15 років)	180–200	160–180
старший шкільний вік (16–17 років)	200–220	180–200

У середньому шкільному віці норма для хлопців – 180-200 см, дівчат – 160-180 см. У старшій школі ці показники збільшуються до 200-220 см у хлопців та 180-200 см у дівчат. Стрибки в довжину поєднують силу і швидкість, тому їх результати є узагальненим індикатором швидкісно-силових можливостей.

Отже, таблиці демонструють, як змінюються нормативи залежно від віку та статі учнів, і є орієнтиром для оцінки рівня фізичної підготовленості відповідно до сучасних освітніх вимог. Ці дані допомагають педагогам, тренерам і фахівцям з фізичного виховання цілеспрямовано планувати навантаження, проводити діагностику та коригувати навчально-тренувальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей школярів.

Підлітки 15-17 років характеризуються більш сформованими силовими можливостями й спеціальною витривалістю, тому нормативні завдання для них зосереджені на таких вправах, як 60-метровий спринт для перевірки швидкісних якостей, підтягування на перекладині (для хлопців) або згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат) на визначення сили верхнього плечового пояса, а також біг на 1500 метрів, який відображає рівень загальної витривалості.

Отже, усі зазначені нормативи адаптовані з урахуванням статі та віку, що дозволяє об'єктивно оцінити фізичний стан кожного учня, простежити динаміку його прогресу й коригувати індивідуальні програми тренувань у

процесі фізкультурно-оздоровчої роботи. Таким чином, система нормативів стає не лише інструментом контролю, а й мотиваційним чинником, що спонукає школярів до регулярної фізичної активності та свідомого ставлення до власного здоров'я.

Висновки до першого розділу

Здійснено всебічний аналіз теоретичних аспектів фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку. Визначено, що фізична підготовленість є важливим компонентом загального розвитку школярів, включаючи розвиток їхніх фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Окрім цього, фізична підготовленість має велике значення для формування здоров'я, підвищення рівня загальної фізичної активності та профілактики захворювань.

Особливості розвитку фізичних якостей школярів середнього та старшого шкільного віку розглянуті в контексті вікових змін і фізіологічного дозрівання. У цьому віковому періоді відбувається активне вдосконалення фізичних якостей, що зумовлене специфічними фізіологічними процесами, що відбуваються в організмі. При цьому фізична підготовленість вимагає різних підходів до тренувальних методик залежно від вікової категорії.

Методи та засоби розвитку фізичних якостей учнів є важливими складовими фізичного виховання, які включають як традиційні, так і інноваційні методи, спрямовані на поліпшення фізичного стану школярів. До них належать вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості та координації рухів. Упровадження сучасних тренувальних методик дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання та створює умови для досягнення максимальних результатів у фізичній підготовленості.

Окрему увагу варто приділити нормативам фізичної підготовленості, які є основою для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів. Встановлені

нормативи дозволяють ефективно визначати прогрес школярів у розвитку фізичних якостей і допомагають адаптувати тренувальні програми відповідно до потреб учнів середнього та старшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

В процесі виконання роботи для вирішення поставлених завдань були використані такі методи досліджень:

- аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет;
- педагогічне тестування;
- методи математичної обробки даних.

Аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет дав змогу ознайомитися з сучасним станом проблеми, вивчити досвід попередніх досліджень, наукові підходи та концепції щодо обраної тематики [5].

Метод тестування застосовувався для збору емпіричних даних, оцінювання фізичної підготовленості, рівня знань або інших характеристик учасників дослідження, що дало можливість отримати об'єктивну інформацію для подальшого аналізу [8].

У роботі застосовано наступні тести:

Тест «Стрибок у довжину з місця, см». Спрямований на визначення рівня розвитку швидко-силових якостей. Проводиться відповідно до класичної техніки стрибка з фіксацією результату в сантиметрах. Вимоги проведення тесту. Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас мах руками вперед-вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед.

Все тіло спрямовано уперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення.

Біг на 30 метрів зі старту є тестом, спрямованим на оцінку рівня розвитку швидкісних здібностей. Вимоги проведення тесту. Вихідне положення: виконується на рівній твердій поверхні, де чітко розмічена дистанція довжиною 30 метрів. Перед початком тестування учасник приймає вихідне положення у вигляді низького або високого старту: руки розташовані за лінією старту, одна нога виставлена вперед, корпус злегка нахилений. За командою «Руш!» учасник максимально швидко долає дистанцію, а фіксація результату здійснюється за допомогою секундоміра або електронної системи хронометражу. Проводиться дві спроби, зараховується кращий результат у секундах.

Підтягування у висі на поперечині – тест, який дозволяє визначити динамічну силову витривалість м'язів рук, плечового поясу та верхньої частини тулуба. Тест виконується на перекладині. Вимоги проведення тесту. Вихідне положення: учасник займає вихідне положення – вис на прямих руках з прямим хватом (долоні до себе), руки розташовані на ширині плечей або трохи ширше. Завдання полягає у виконанні максимально можливої кількості підтягувань таким чином, щоб підборіддя кожного разу було вище поперечини, а в нижній точці руки повністю випрямлялися. Розгойдування, поштовхи ногами та неповні підтягування не зараховуються. Фіксується кількість якісно виконаних підтягувань.

Біг на 1500 метрів є тестом, що оцінює рівень загальної аеробної витривалості організму. Біг виконується на стадіоні або біговій доріжці. Вимоги проведення тесту. Вихідне положення: перед стартом учасник приймає високу стартову позицію, одна нога попереду, корпус нахилений вперед. Завдання полягає в тому, щоб подолати дистанцію 1500 м у максимально швидкому темпі, який забезпечує безперервне проходження усієї дистанції. Результат фіксується у хвилинах та секундах. Під час бігу

важливо раціонально розподілити сили, не знижувати темп, підтримувати правильну техніку дихання та руху.

Тест «Нахил уперед з положення сидячи» є одним із найпоширеніших способів оцінки гнучкості задньої поверхні тіла, зокрема підколінних сухожиль, поперекового відділу хребта та сідничних м'язів. Тест широко застосовується для контролю рівня гнучкості та відстеження динаміки фізичного стану. Під час виконання тесту людина сідає на підлогу або спеціальну платформу (наприклад, гімнастичну лаву) з витягнутими вперед і зведеними разом ногами. Стопи повинні бути притиснуті до вертикальної площини вимірювального приладу – наприклад, до тумби з нанесеною шкалою або до коробки для тестування гнучкості. Руки витягуються вперед, долоні опущені вниз, пальці разом. У цьому положенні обстежуваний повільно виконує нахил тулуба вперед, не згинаючи ноги в колінах, і намагається дістати пальцями рук якомога далі по шкалі, що розміщена між ногами або на коробці. Вимірювання зазвичай проводиться тричі, і фіксується найкращий результат. Перед тестуванням обов'язково проводиться розминка, особливо з акцентом на розтягування м'язів задньої поверхні стегон і попереку, щоб уникнути травм і підвищити точність результатів. Під час виконання тесту не дозволяється здійснювати різкі рухи, пружинити або допомагати собі руками – рух має бути повільним і плавним. Коліна протягом усього тесту повинні залишатися повністю випрямленими, без жодного згинання чи піднімання. Руки мають бути витягнуті вперед, пальці рук не відриваються від поверхні. Результат фіксується в сантиметрах від умовної нульової позначки: якщо пальці досягли або перевищили нульову точку, результат вважається позитивним (наприклад, +5 см), якщо не досягли – негативним (наприклад, -3 см). Тест виконується на твердій, неслизькій поверхні, бажано з використанням стандартного обладнання.

Методи математичної обробки даних використовувалися для якісного опрацювання результатів дослідження, їх узагальнення, що дозволило

зробити обґрунтовані висновки [11]. Основне призначення використання математичних статистичних методів полягає у їх застосуванні при опрацюванні матеріалу дослідження для максимізації отримання інформації з отриманих кількісних даних. Головною метою математичних статистичних методів у наших дослідженнях є виявлення основних числових характеристик та кількісна обробка отриманих результатів дослідження (тестів) для подальшої оцінки та інтерпретації матеріалу.

Проводилося розрахунок середнього арифметичного значення ($\bar{X}$).

Середнє арифметичне ($\bar{X}$) визначали за формулою:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + X_4 + \dots + X_n}{n},$$

де n – загальне число варіантів,

X – значення варіантів.

2.2. Організація дослідження

У тестуванні взяли участь школярі Лісівщинського ліцею імені О. Дубінчука середнього та старшого шкільного віку загальною кількістю 30 осіб, серед яких було 15 хлопців, учнів 9 класу та 15 хлопців, учнів 10 класу.

Організація дослідження відбувалася у три послідовні етапи. Перший етап передбачав вивчення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, визначення актуальності дослідження, формулювання мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, а також обґрунтування вибору відповідних методів. Другий етап полягав у проведенні тестування учнів та подальшій обробці отриманих результатів із використанням методів математичної статистики. Третій етап включав оформлення матеріалів дослідження та підготовку його до процедури публічного захисту.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Результати тестування

У дослідженні взяли участь 21 учень середнього та старшого шкільного віку Лісівщинського ліцею імені О. Дубінчука: 10 хлопців 9 класу та 11 хлопців 10 класу. Тестування проводилось з метою оцінки рівня розвитку фізичних якостей школярів відповідно до вимог Навчальної програми з фізичної культури. Було використано п'ять основних тестів: «Стрибок у довжину з місця», «Біг на 30 метрів», «Біг на 1500 метрів», Підтягування у висі», «Нахил тулуба вперед». Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені програмою (табл. 3.1, 3.2).

Табл. 3.1.

Розподіл показників фізичних якостей учнів 9 класу за рівнями
компетентності згідно програмних вимог фізичної культури

Тести	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
Витривалість: рівномірний біг, 1500 м (хв.с)	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	До 2	2	5	9
Сила: підтягування (кількість разів)	До 3	3	7	10
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця (см)	До 160	160	180	200

Табл. 3.2.

Розподіл показників фізичних якостей учнів 10 класу за рівнями компетентності згідно програмних вимог фізичної культури

Тести	Рівні компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 100 м (с)	> 15,9	15,9	15,3	14,5
Витиривалість: рівномірний біг 1500 м (хв, с)	> 7,30	7,30	7,00	6,20
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця (см)	до 200	200	210	220
Сила: підтягування (кількість разів)	до 4	4	8	11
Гнучкість: нахил уперед з положення сидячи (см)	до 3	3	6	10

У таблиці 3.3 наведено розподіл школярів за рівнями нормативних вимог запропонованих тестів. Як видно з поданих результатів, за результатами стрибка в довжину найбільша кількість учнів 9 класів (50%) продемонструвала результати достатнього рівня, низький рівень виявлено у 20% учнів. Серед учнів 10 класу достатній рівень продемонстрували 69,4% протестованих, а низький – 9,8%. Недостатній рівень розвитку м'язової вибухової сили свідчить про потребу в індивідуалізації підходів до її розвитку та корекції фізичних навантажень.

В процесі оцінювання швидкісних спроможностей (тест «Біг на 30 метрів») виявлено, що найбільша кількість учнів, а саме 59,6% серед школярів 10 класу та 40% серед тих, що навчаються у 9 класі знаходяться на достатньому рівні сформованої компетенції. Серед учнів 9 класу також значна кількість (30%) продемонстрували середній рівень. Низький рівень компетенції виявлено у 10% школярів середніх класів та 9,8% – старших.

Таблиця 3.3.

Розподіл школярів середніх та старших класів за результатами тестування фізичних якостей (кількість учнів)

тести	клас	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Стрибок у довжину з місця, см	9	2	2	5	1
	10	1	2	7	1
Біг на 30 м, с (9 клас) Біг на 100 м, с (10 клас)	9	1	3	4	2
	10	1	2	6	2
Підтягування у висі на поперечині	9	2	3	3	2
	10	2	3	3	3
Біг на 1500 м, хв:с	9	2	4	4	0
	10	3	5	3	1
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9	1	3	4	2
	10	1	3	5	2

Щодо силових спроможностей, за допомогою тестової вправи «Підтягування у висі на поперечині» виявлено, що учні як середніх так і старших класів розподілені рівномірно за рівнями компетенцій. Так, 30% учнів 9 класу продемонстрували результати середнього та достатнього рівня і 20% – високого та низького. Серед учнів 10 класу 29,4% мають середній, достатній та високий рівень сформованої компетенції.

Тестова вправа, що пов'язана з бігом на довгу дистанцію є найскладнішим випробуванням. Виявлено, що 20% учнів середніх класів та 30% учнів старших класів продемонстрували низький рівень сформованої компетенції. Високий рівень виявлено лише у 9,8% учнів 10 класу. Відомо, що успішне виконання цієї тестової вправи вимагає високого рівня аеробних можливостей та здатності раціонально розподіляти функціональні можливості під час проходження дистанції.

Результати тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» демонструють, що більшість учнів мають достатній рівень гнучкості – 40% учнів 9 класу та 49% учнів 10 класу. Високий рівень продемонстрували 20% 19,6% учнів 9 та 10 класу відповідно.

Узагальнюючи результати педагогічного тестування учнів 9 та 10 класів Лісівщинського ліцею імені О. Дубінчука, можна зробити висновок, що рівень їхньої фізичної підготовленості загалом відповідає вимогам чинних навчальних програм з фізичної культури. Результати тестування фізичної підготовленості свідчать про здебільшого середній та достатній рівень розвитку фізичних якостей у більшості учнів. Але при цьому слід звернути увагу на необхідність покращення рівня загальної витривалості.

Загальний аналіз показує, що фізична підготовленість учнів старших класів краща за підготовленість учнів середніх класів, про що свідчить більша кількість школярів, які за рівнем сформованої компетенції знаходяться на достатньому та високому рівнях. Наші результати можуть слугувати основою для надання рекомендацій вчителям фізичної культури для коригування програм уроків фізичної культури та використання індивідуального підходу в роботі з учнями, які мають низький рівень фізичної підготовленості, а також підтримці розвитку фізичних якостей у старшокласників. В цілому результати підтверджують ефективність системної підготовки, що проводиться в закладі відповідно до сучасних вимог і навчальних програм з фізичної культури.

3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середніх та старших класів

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості учнів середніх та старших класів показав наявність певних тенденцій, які потребують системного підходу до вдосконалення фізичної підготовки у шкільному

середовищі. Загалом, учні старшого шкільного віку демонструють вищі результати за більшістю показників, що пояснюється віковими фізіологічними змінами, а також накопиченим досвідом фізичної активності. Водночас, за деякими показниками спостерігається незначна різниця, що свідчить про потребу вдосконалення фізичної підготовки на всіх етапах навчання.

На основі проведеного дослідження можна виокремити такі практичні рекомендації:

1. Фізичне навантаження повинно враховувати вік, фізичну підготовленість, медичну групу та індивідуальні можливості учнів. Для учнів середнього шкільного віку необхідно поступово збільшувати обсяг і інтенсивність тренувань, забезпечуючи при цьому достатню кількість часу для відновлення. Старшокласникам можна пропонувати складніші вправи з більшим навантаженням, зокрема вправи з обтяженням, що сприяють розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

2. Результати тестування свідчать про важливість розвитку сили, особливо у вправах швидкісно-силового характеру (стрибки, метання, підтягування, динамометрія). Тому варто розширити арсенал вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей, із залученням вправ з дозованими обтяженнями (гантелі, медичні м'ячі, еспандери, власна вага тіла). Особливу увагу слід приділяти техніці виконання та безпеці.

3. Тести на швидкість (біг 30 м) показав незначну різницю між віковими групами. Доцільно регулярно включати до занять вправи на розвиток стартової швидкості, спритності, реакції та темпу рухів (естафети, короткі ривки, парні змагання).

4. Результати бігу на 1500 м свідчать про середній рівень розвитку загальної витривалості в обох групах. Для її покращення рекомендується поєднувати традиційні аеробні навантаження (тривалий біг, циклічні вправи) із інтервальними тренуваннями, що чергують періоди навантаження та

відпочинку. Також варто урізноманітнювати тренування — включати туристичні походи, кроси, орієнтування на місцевості.

5. Психологічний аспект також важливий. Для підвищення мотивації учнів до фізичної активності варто впроваджувати змагальні форми занять, рейтингові таблиці результатів, заохочення за досягнення, використання елементів гейміфікації. Учні повинні бачити прогрес у своїх показниках, що стимулює регулярну участь у фізичній культурі.

6. Формування фізичної культури має супроводжуватись інформуванням учнів про правильне харчування, режим дня, важливість сну та відпочинку. Учням варто пояснювати вплив фізичних навантажень на розвиток серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем.

7. Регулярне проведення тестування (не рідше двох разів на рік) дозволяє відстежувати динаміку фізичної підготовленості, індивідуально коригувати навантаження, а також своєчасно виявляти відхилення або стагнацію в розвитку окремих показників. Важливо вести індивідуальні картки результатів учнів.

Для досягнення високого рівня фізичної підготовленості школярів необхідно створити цілісну системну та індивідуалізовану модель фізичного виховання. Підвищення ефективності занять досягається через використання сучасних методик, варіативність засобів та постійний зворотній зв'язок з учнями. Це забезпечить не лише фізичний розвиток, а й формування стійкого інтересу до здорового способу життя.

Аналіз рівня фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку показав значну різницю в результатах тестів, які відображають розвиток швидкісно-силових якостей та максимальної сили. Це свідчить про необхідність посиленої уваги до силової підготовки в рамках освітнього процесу загальноосвітніх шкіл. Доцільно активніше використовувати вправи з дозованими обтяженнями та впроваджувати

ефективні методи розвитку сили, що сприятиме загальному підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів.

Висновки до третього розділу

Результати тестування показали відмінності у фізичній підготовленості серед учнів різних класів, що підтверджує значну роль індивідуальних особливостей, а також різного підходу до організації фізичного виховання в навчальних закладах. Виявлені низькі показники у частини учнів вказують на необхідність корекції підходів до фізичного виховання, зокрема в аспекті інтенсивності тренувальних навантажень та їх варіативності.

Практичні рекомендації зосереджено на вдосконаленні програм фізичного виховання, враховуючи особливості фізичного розвитку учнів середнього та старшого шкільного віку. Рекомендується впровадження індивідуальних програм тренувань, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості та гнучкості. Важливим є також використання інтегрованих підходів до навчання, поєднуючи традиційні методи з новітніми технологіями, що дозволяють більш ефективно контролювати й коригувати рівень фізичної підготовленості учнів.

ВИСНОВКИ

1. У процесі виконання дослідження було розкрито зміст поняття фізичної підготовленості як складової частини фізичного виховання, що охоплює розвиток основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Зазначено, що фізична підготовленість має важливе значення у забезпеченні всебічного фізичного розвитку школярів, підвищенні їх працездатності, зміцненні здоров'я та адаптації до навчального навантаження.
2. Аналіз вікових особливостей учнів дозволив з'ясувати, що середній та старший шкільний вік є періодами інтенсивного становлення фізіологічних функцій організму. У цей час відбувається формування опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, що створює сприятливі умови для розвитку сили, швидкісно-силових здібностей і витривалості. Проте розвиток цих якостей має відбуватися з урахуванням індивідуальних можливостей учнів та їх вікової динаміки.
3. У межах роботи було охарактеризовано основні методи та засоби розвитку фізичних якостей, які застосовуються у фізичному вихованні школярів. Встановлено, що поєднання традиційних вправ (біг, стрибки, метання, гімнастичні елементи) з інноваційними підходами (фітнес-технології, інтервальні методи, функціональні тренування) сприяє більш ефективному розвитку рухових якостей. Особливої уваги потребує впровадження вправ із дозованими навантаженнями для формування силової витривалості, що має вагоме значення для оптимізації фізичної підготовленості учнів.
4. Під час аналізу нормативів фізичної підготовленості учнів середнього та старшого шкільного віку були виявлені окремі невідповідності між рівнем підготовленості учнів і вимогами чинної навчальної програми.

Це обґрунтовує необхідність адаптації нормативів до реальних можливостей учнів, враховуючи їх фізіологічний розвиток, рівень рухової активності та об'єктивні умови навчального процесу.

5. У процесі дослідження було проведено тестування фізичної підготовленості учнів двох вікових груп. Результати тестування дозволили зафіксувати показники розвитку швидкісних здібностей (біг на 30 м), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), силової витривалості (підтягування), загальної витривалості (біг на 1500 м) та гнучкості (нахил тулуба із положення сидячи).
6. Аналіз результатів засвідчив, що учні старшого шкільного віку демонструють кращі показники фізичної підготовленості за більшістю параметрів, особливо в тестах на силу та швидкісно-силові здібності, що свідчить про ефективніший розвиток цих якостей у старшокласників.
7. Проведене порівняльне дослідження дало змогу виявити особливості фізичної підготовленості школярів середніх та старших класів та зробити висновок про необхідність врахування їхніх вікових та функціональних особливостей для ефективного фізичного виховання. Отримані результати дослідження дозволили розробити практичні рекомендації, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості школярів середніх та старших класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту, 2004. № 2. С. 81-84.
2. Базова освіта НУШ: процесуальне правонаступництво : зб. матеріалів регіонал. наук.-практ. інтернет-конференції, 29 березня 2021 р. Житомир : КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР, 2021.
3. Бех І. Д. Виховання особистості. Київ: Либідь, 2003. С. 215-225.
4. Вавренюк С.А. Шляхи удосконалення системи навчання фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України. Публічне урядування: зб. наук. праць. Київ. Вид-во ДП «Виробничий дім «Персонал». Вип. 2 (12). 2018. С. 85-94.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Львів : Край, 2017. 968 с.
6. Венгерський Г. Б. Рухова активність як стимул розвитку організму. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: зб. наук. ст. галузі фізичної культури і спорту. Суми : СумДПУ. 2004. С. 178.
7. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького ТМФВ, 2010. № 12. С. 39-42.
8. Власова Н.Ф. Сфера фізичної культури та спорту як соціальна система. Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право. Випуск 3/4. (31–32). 2016. С. 49-57.
9. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.

- 10.Гузар В. М, Юськів, С. М. Професійно–прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. Спортивні ігри, 2019. Т 2. С. 13-22.
- 11.Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
Постанова Верховної Ради України №14 від 1994 року, зі змінами від 06.09.2022 №2563–ІХ.
- 12.Загальна психологія. Семінарські та практичні заняття. Методичний посібник. Київ: ПП «Дірект Лайн», 2019. 72 с.
- 13.Закорко І.П., Шаповалов Б.Б, Журавель О. В. Фізична підготовка(інструктивно-методичні матеріали до практичних занять). - К.РВВ КЮІ МВС.
- 14.Занюк С. С. Психологія мотивації: Навч. посіб. К.: Либідь, 2018. 304 с.
- 15.Козак Е. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, 2002. № 11. С. 16-22.
- 16.Конестяпін В.Г., Дацків П.П., Чорненька Г.В Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів: СПОЛОМ, 2006. 180 с.
- 17.Коритко З. Медико–біологічні основи рухової активності : навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.
- 18.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. література, 2017. 391 с.
- 19.Кузьменко І.О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. Вісник Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка. № 10, 2017. С. 270–279.
- 20.Мінц М.О., Твеліна А.О. Філософія спорту. Наукові праці. Педагогіка. 2017. Випуск 291. Том 303. С. 49-51.
- 21.Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти.

- Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185.
22. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» / Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627> (Дата звернення: 28.04.2025 р.).
23. Невелика А. В.; Зелененко Н. В.; Ільницька Г. С. Фізична терапія та ерготерапія, як нова спеціальність в Україні. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. 2019, С. 176-179.
24. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja . Під заг. ред. Бібік Н.М. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
25. Рокіта А. Зацікавлення руховою активністю учнів 8-го класу міських та сільських шкіл. Молода спортивна наука України. Львів, 2000. № 4. С. 144-147.
26. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : зб. наук. пр. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2022. Вип. № 60. С. 145-152.
27. Сутула В. О. Як бути зі здоров'ям школярів? Освіта, 2009. № 3-4. С. 7.
28. Теорія і методика фізичного виховання. Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2008. 366 с.
29. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. С. 86–90.
30. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо–рекреаційної рухової активності: навч. посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.

- 31.Тулайдан В. Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
- 32.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 271 с.