

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Мар'яна Шиптур, Галина Чоренька

Львівський державний університет фізичної культури

**Актуальність.** Організація навчального процесу з фізичного виховання у загальноосвітніх школах впливає на підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Основним критерієм ефективності фізичного виховання є результати тестування фізичної підготовленості [1, 2].

Розвиток фізичних якостей школярів свідчить про рівень розвитку особистості, про рівень адаптаційних можливостей школяра, зокрема стійкості до несприятливих екологічних умов. У процесі розвитку фізичних якостей важливу роль відіграє педагогічний процес.

**Мета дослідження** – встановити сучасний стан системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах на основі аналізу рівня фізичної підготовленості.

**Методи та організація дослідження.** Для реалізації поставленої мети було використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики. Дослідження відбувалося на базі 3-ох шкіл Івано-Франківська. Контингент - 114 учнів 10-11 класів. Рівень фізичної підготовленості визначався за допомогою загальноприйнятих нормативів державної системи тестування в загальноосвітніх школах № 12, 23 та гімназії № 2.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами проведеного педагогічного тестування встановлено рівні фізичної підготовленості школярів-старшокласників (табл.1).

Таблиця 1

### Показники контрольних вправ школярів-старшокласників

Контрольні вправи	Показники						
	ЗОШ № 12		ЗОШ № 23		Гімназія № 2		
	М±SD	Бал±SD	М±SD	Бал±SD	М±SD	Бал±SD	
Підйом тулуба в положення сидячи за 1 хв., кількість разів	д	27,2±2,3	2,4±0,01	28,5±1,8	2,8±0,02	25,3±2,4	1,1±0,05
Підтягування на перекладині, кількість разів	х	9,4±0,7	6,2±0,02	12,6±2,4	9,6±0,03	7,3±2,4	4,6±0,02
Човниковий біг 4x9 м, с.	д	10,8±0,7	7,1±0,03	11,3±1,2	5,6±0,04	11,2±0,2	4,4±0,02
	х	9,6±0,5	8,5±0,05	9,5±0,8	9,4±0,03	9,9±0,1	5,8±0,04
Біг 30 м, с	д	5,7±0,4	6,3±0,02	5,1±0,6	8,9±0,02	5,4±0,3	7,5±0,02
	х	4,6±0,5	10,1±0,02	4,9±0,4	8,6±0,03	5,2±0,2	7,2±0,02
Нахил тулуба вперед, см	д	14,5±0,6	9,3±0,02	16,4±3,3	10,2±0,03	12,1±1,8	7,1±0,02
	х	5,2±0,4	4,5±0,02	9,6±2,9	8,9±0,03	6,4±2,2	5,3±0,02

Так, високий рівень розвитку швидко-силових якостей спостерігався у хлопців ЗОШ № 12 (біг на 30 м - 4,6±0,5 с) та гнучкості у дівчат ЗОШ № 23 (нахил тулуба вперед – 16,4±3,3 см). Низький рівень спостерігався в досліджуваних у контрольних вправах: підйомі тулуба в положення сидячи за 1 хв. (дівчата), підтягуванні на перекладині (хлопці), човнико-

вому бігу 4x9 м (дівчата) та нахилі тулуба вперед (хлопці). Решта показників знаходилися на достатньому та нижче достатнього рівнях.

**Висновки.** Проведене педагогічне тестування свідчить про сучасний стан системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах на основі аналізу рівня фізичної підготовленості та підтверджує дані літературних джерел. Відповідної корекції потребує організація навчального процесу фізичного виховання у вищевказаних загальноосвітніх школах.

#### Список літератури

1. Васьков Ю. В. Проблема впровадження рухових тестів на уроках ФК / Ю. В. Васьков // Педагогика, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2012. - № 8. – С. 9-12.
2. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.