

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Олег Самар, Ольга Римар

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Аналіз рівня здоров'я населення України вказує на те, що останніми роками спостерігається значне погіршення його показників, що напряму пов'язане із дефіцитом рухової активності [1]. Найбільш відчутний її дефіцит у школярів, рухова активність яких обмежується двома-трьома уроками фізичної культури на тиждень [2, 3].

**Мета дослідження** – проаналізувати рівень фізичної підготовленості учнів старших класів згідно з вимогами нової навчальної програми з фізичного виховання.

### **Завдання дослідження.**

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми шляхом узагальнення даних літератури.

2. Установити рівень фізичної підготовленості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл міста Львова в сучасних умовах.

**Методи дослідження та організація дослідження.** Відповідно з мети і завдань було застосовано: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні методи (констатувальний педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Дослідження організовано й проведено на базах загальноосвітніх навчальних закладів міста Львова в період 2017–2018 навчального року. У дослідженні взяло участь 420 школярів, серед них 223 хлопці та 217 дівчат 15–16-річного віку.

У дослідженні застосовано навчальні нормативи для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Аналіз результатів тестування в учнів 10–11-х класів свідчить про різноспрямовані тенденції під час прояву тих чи інших якостей.

У нормативі «біг на 30 м» жоден із хлопців – учнів 10-х класів не показав результату низького рівня підготовленості. Середній рівень швидкості проявили 13% учнів, достатній – 27,7, а високий – 59,3%. Ще кращі показ-

ники спостерігаються у хлопців 11-х класів: аж 77,6 % хлопців продемонстрували високий результат. Аналогічна ситуація спостерігається й серед дівчаток 10–11-х класів – у 62,3 % учениць 10-го класу був високий рівень прояву швидкості і лише 3,3 % – низький, та у дівчат 11-х класів у 67,7 % був високий рівень прояву швидкості, і тільки в 1,3 % – низький рівень.

Діаметрально протилежну тенденцію виявлено під час аналізу результатів нормативів на гнучкість, «нахил тулуба в положенні сидячи»: серед дівчат 10-х класів жодна із досліджуваних цього віку не показала високого рівня прояву гнучкості і виявлено доволі високі показники низького та середнього рівня підготовленості. Водночас у дівчат 11-х класів під час виконання тієї самої вправи показники є дещо іншими: 35,4 % показали високий рівень прояву гнучкості, 28,7 % – достатній, 22,5 – середній та 13,4 – низький рівень відповідно. Результати хлопців 10–11-х класів продемонстрували, що вони розподілені більш менш рівномірно.

Також у хлопців і дівчат був високий рівень прояву витривалості. Щодо нормативу «рівномірний біг 1500 м», то у хлопців 10-х класів результати високого, достатнього та середнього рівня розміщені рівномірно: з дещо меншим відсотком низького рівня. Приблизно така сама ситуація спостерігається й у хлопців 11-х класів, але з більш вираженою тенденцією до підвищення високого рівня прояву витривалості. Аналогічна картина спостерігається й у дівчат.

Також як у хлопців, так і в дівчат був високий рівень прояву сили, «підтягування». Так, серед хлопців високий рівень продемонстрували 42,9 % учнів 10-х класів і 45,3 % учнів 11-х класів, достатній – 32,6 % і 33,8 %, середній рівень – 21,9 % і 19,9 %, а низький – лише 1,6 % і 1 % відповідно. У дівчат тенденції спостерігаються ще кращі: аж 61,8 % та 57,9 % з них показали високий рівень, 23,2 % і 21,5 % – достатній; 14,2 і 19,4 – середній і лише 0,8 і 1,2 % дівчат – низький.

Результати «стрибка в довжину з місця» засвідчили, що у хлопців і у дівчат 10-х класів вони розподілені більш менш рівномірно. Стосовно дівчат 11-х класів то аж 47,9 % досліджуваних мали високий результат, 32,4 % – достатній і лише 1,5 % – низький. Аналізуючи орієнтовані контрольні нормативи, ми побачили, що показники нормативу «стрибок у довжину з місця» для дівчат 11-х класів зменшені порівняно з таким самим нормативом для дівчат 10-х класів. Отож очікувано, що дівчата 10-х класів високий показник мають дещо менший – 39,1 % і суттєво високий (15,3 %) низький показник рівня прояву швидкісно-силових якостей.

**Висновки.** Отримані дані свідчать про те, що контрольні навчальні нормативи згідно з чинною програмою не відповідають віковим та індивідуальним можливостям учнів. В одних вправах значно занижений тільки високий рівень або тільки низький, в інших – і високий, і низький показники.

### Список використаних джерел

1. Боднар І. Об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього шкільного віку / Іванна Боднар, Ольга Римар, Алла Соловей, Петро Дацків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2015. – № 11. – С. 11–19.
2. Петришин Ю. Особливості проявів рівня фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл м. Львова / Юрій Петришин, Петро Дацків, Ольга Римар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 127–132.
3. Римар О. Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. / Ольга Римар, Алла Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181–187.