

**ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ 6 – 9 КЛАСІВ**

Круцевич Тетяна, Іщенко Олеся

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Аннотація

Рассмотрены вопросы контроля уровня физической подготовленности подростков и его оценки с целью повышения эффективности процесса физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях. В ходе исследования определена динамика результатов тестирования учеников разного возраста и пола по таким двигательным качествам, как гибкость, скоростно-силовые, скоростные, силовые и координационные способности. Проанализирована адекватность контрольных нормативов уровня компетентности учащихся их показателей возрастного развития физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовленность, школьники 6-9 классов, оценка, уровни компетентности.

Annotation

Issues of control level of physical fitness of adolescents and its evaluation in order to improve the effectiveness of physical education in secondary schools. The study determined the dynamics of the test results of students of different age and gender on such motor qualities such as flexibility, speed-strength, speed, power and coordination abilities. Review the adequacy of benchmarking levels of competence of students and average parameters of age development of physical qualities.

Key words: physical training, schoolchildren grades 6-9, score, level competence.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оптимальний рівень загальної фізичної підготовленості є основою процесу фізичного вдосконалення людини. Удосконалення фізичного розвитку, а отже – зміцнення фізичного здоров'я відбуваються на основі розвитку властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих якостей, які сприяють покращенню загального рівня функціональних та адаптаційних можливостей її організму [2, 11].

Постійне динамічне спостереження за показниками фізичної підготовленості є засобом контролю за ефективністю процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах і внесення відповідних коректив у навчальні програми та педагогічну діяльність самих вчителів фізичної культури [7, 14]. Контрольні вправи дають можливість викладачеві визначити учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості та індивідуалізувати процес фізичного виховання [5].

Дослідженню показників фізичної підготовленості школярів середніх класів присвячено праці багатьох авторів [4, 8, 9 та ін.]. Тим не менш, в системі державної освіти належним чином не налагоджена система постійного, динамічного спостереження за фізичною підготовленістю учнів середніх класів.

Фахівцями галузі визначено стан фізичної підготовленості учнів і його корекцію на основі

технології популяційного моніторингу [6], розроблено теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання учнів середнього шкільного віку I-III груп здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах [3], обґрунтовано напрями корекції відхилень кондиційної фізичної підготовленості школярів на основі моніторингу [13], визначено потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середньої ланки [10]. Тож, у даний час існує вже чимало наукових робіт в рамках даної проблематики, проте багато аспектів як і раніше залишаються не до кінця вивченими. Зокрема, недостатньо вивчено питання щодо особливостей розвитку різних рухових якостей у підлітків різної статі та їх адекватної оцінки в процесі урочних занять, що має бути стимулом для мотивації до самовдосконалення фізичних здібностей учнів. Дана проблема особливо актуальна на фоні наявної необхідності радикальної перебудови фізичного виховання в системі освіти, пов'язаної з різким загостренням питання щодо фізичної підготовленості учнівської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:

Дослідження виконано відповідно Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1. «Вдосконалення програмно-нормативних засад



фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733).

Мета досліджень – визначити особливості фізичної підготовленості підлітків 6-9 класів та адекватності її оцінки в процесі навчальних занять з фізичної культури.

Методи та організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі середніх шкіл м. Києва зі школярами 6-9 класів у віці 11-15 років.

Результати досліджень та їх обговорення. Основні фізичні здібності удосконалюються в міру росту і розвитку організму. Виділяють сенситивні періоди для кожної з них. Процеси росту і розвитку у підлітків характеризуються нерівномірністю і хвилеподібністю, що є пристосуванням, виробленим еволюцією [2]. Розвиток організму дитини знаходиться в прямій залежності від активності скелетної мускулатури, достатньої рухової активності, або гіподинамії та гіпокінезії, що гальмують цей процес [1]. Певний обсяг м'язового навантаження необхідний підлітку не тільки для оптимального фізичного, а й інтелектуального розвитку.

В ході досліджень були використані тестові завдання, що мають високий ступінь надійності та інформативності [9]. Вивчено рівень розвитку таких рухових якостей учнів, як гнучкість, швидкісно-силові, швидкісні, координаційні та силові здібності. Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися шість контрольних вправ: біг 30 м, біг 60 м, біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба із

положення сидячи, піднімання тулуба в сід за 30 с, що наведені в програмі фізичної культури для 6-9 класів. Зведені дані про фізичну підготовленість хлопців та дівчат 6-9 класів представлені в табл. 1-2.

Для підлітків характерне прагнення до швидких рухів, що обумовлено особливостями розвитку нервової системи в різні вікові періоди. Характерною особливістю підліткового організму є його підвищена чутливість і швидка зміна процесів збудження і гальмування. Природна здатність їх до нетривалих швидкісних рухів слід підтримувати і пропонувати їм різні вправи на прояв швидкісних здібностей. Бистрота є однією з основних фізичних якостей, високий рівень розвитку якої необхідний не тільки в багатьох видах спорту, але і в повсякденному житті. Швидкість виконання комплексних рухових дій при бігу, плаванні, їзді на велосипеді, катанні на роликах відіграє важливу роль у процесі фізичного виховання школярів 6-9 класів. Однак ефективність виконання таких комплексних рухових дій залежить також від ступеня володіння технікою рухів і розвитку силових і координаційних здібностей. Рівень розвитку швидкісних здібностей залежить від різних факторів: віку, статі, генетичної схильності, особливостей психіки.

Швидкісні здібності проявляються в комплексних рухових діях, які об'єднують в собі елементарні форми прояву швидкості – швидкість рухових реакцій, частоту рухів в одиницю часу (темп), швидкість одиночного руху. Існують тести, що дозволяють оцінити кожен з елементарних форм прояву бистроти. Однак, в програмі з фізичної культури для учнів 5-9 класів наведені контрольні вправи з бігу на 30 м. і 60 м.

Аналіз результатів тесту в бігу на 30 м і 60 м у хлопців і дівчат свідчить, що з віком результа-

ти покращуються. В бігу на 30 м відзначено зниження часу подолання дистанції у дівчат з 6-го по 7-й клас – на 0,11 с; з 7-го по 8-й клас – на 0,12 с; з 8-го по 9-й клас – на 0,24 с, тобто найбільший темп приросту швидкості припадає на період 14-15 років. Однак зі збільшенням дистанції до 60 м ми спостерігаємо дещо іншу тенденцію. Так, з 6-го по 7-й клас час подолання дистанції зменшується на 0,59 с ($p < 0,05$), з 7-го по 8-й клас – на 0,69 с ($p < 0,001$), з 8-го по 9-й клас – тільки на 0,12 с. Це може свідчити про те, що швидкісна витривалість у дівчат має інші темпи приросту і найбільший темп відмічається в період з 12 до 14 років.

У хлопців результати бігу на 30 м з 6-го по 7-й клас зменшуються на 0,59 с ($p < 0,001$), з 7-го по 8-й клас – на 0,11 с, а з 8-го по 9-й клас залишаються на тому ж рівні. Час подолання дистанції 60 м підтверджує ту ж тенденцію, з 6-го по 7-й клас результат зменшується на 1,78 с ($p < 0,001$), з 7-го по 8-й клас – на 0,42 с ($p < 0,05$), а з 8-го до 9-го класу – підвищується на 0,1 с.

Таким чином, у дівчат розвиток швидкісних здібностей має гетерохронний характер, а у хлопців і максимальна швидкість рухових дій і швидкісна витривалість найбільші темпи приросту мають в період з 12 до 14 років, а з 14 до 15 років відмічається явно виражене гальмування цих процесів.

Різноманіття видів координаційних здібностей не дозволяє оцінювати рівень їх розвитку за одним уніфікованим критерієм. Тому у фізичному вихованні підлітків існує декілька тестів для визначення рівня розвитку кожного із видів координаційних здібностей. В програмі з фізичної культури для комплексної оцінки рівня розвитку координаційних здібностей використовується тест «човниковий біг 4x9 м».

Зміна результатів човникового бігу 4x9 м у дівчат від класу до



Середньостатистичні показники фізичної підготовленості дівчат 6-9 класів

Тест	6 клас n=30		7 клас n=30		8 клас n=30		9 клас n=30		Достовірність розбіжностей p
	\bar{x}_1	S	\bar{x}_2	S	\bar{x}_3	S	\bar{x}_4	S	
Біг 30 м, с	5,90	0,16	5,76	0,49	5,67	0,56	5,43	0,56	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,05
достатній рівень компетентності (результат)	6,6		6,4		6,2		6,0		$\bar{x}_2 - \bar{x}_4$ p<0,05 $\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001
Біг 60 м, с	11,48	0,76	10,89	0,99	10,21	0,86	10,09	0,88	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ p<0,05
достатній рівень компетентності (результат)	11,0		10,8		10,8		10,6		$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,001 $\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001 $\bar{x}_2 - \bar{x}_4$ p<0,01 $\bar{x}_2 - \bar{x}_3$ p<0,01
Біг 4x9 м, с	11,88	0,71	12,05	1,01	11,32	0,63	10,96	0,75	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,01
достатній рівень компетентності (результат)	12,5		12,3		12,0		11,8		$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001 $\bar{x}_2 - \bar{x}_4$ p<0,001 $\bar{x}_2 - \bar{x}_3$ p<0,01 $\bar{x}_3 - \bar{x}_4$ p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	149,37	24,46	154,53	16,42	149,41	20,44	165,27	21,41	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ p<0,05
достатній рівень компетентності (результат)	130		140		145		150		$\bar{x}_3 - \bar{x}_3$ p<0,01
Нахил тулуба із положення сидячи, см	5,80	1,90	7,71	3,93	8,85	3,82	11,11	4,38	$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,05
достатній рівень компетентності (результат)	8		9		10		11		$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,01
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	11,20	3,14	12,57	3,34	11,74	3,84	12,58	2,91	$\bar{x}_1 - \bar{x}$ p<0,001
достатній рівень компетентності (результат)	18		19		20		21		$\bar{x}_3 - \bar{x}$ p<0,001

класу неоднакова. Так з 6-го по 7-й відмічається погіршення часу подолання дистанції на 0,17 с. З 7-го по 8-й клас результат покращується на 0,73 с (p<0,01), однак, у порівнянні з 6-м класом – тільки на 0,56 с (p<0,01). З 8-го по 9-й клас темпи приросту знижуються майже вдвічі і становлять – 0,36 с (p<0,05). У хлопців в цей час відмічається поступове покращення результатів з 6-го по 9-й клас, однак дещо уповільненими темпами на 0,1 с з 6-го по 7-й клас; на 0,36 с з 7-го по 8-й клас, і на 0,06 с з 8-го по 9-й клас.

Рівень розвитку вибухової сили обумовлює ступінь прояву інших фізичних здібностей підлітка. При різному характері роботи опорно-рухового апарату сила м'язів набуває специфічної особливості, що яскраво прояв-

ляється при підвищенні рівня фізичної підготовленості.

Аналіз динаміки швидко-сило-силових здібностей дівчат за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця» демонструє приріст даної фізичної якості від 6-го до 7-го класу на 5,16 см, а від 7-го до 8-го класу спостерігається зниження показників на 5 см, а з 8-го до 9-го класу спостерігається найбільший темп приросту на 15,86 см (p<0,01). У хлопців тенденція зміни результатів стрибка у довжину з місця дещо інша. Загалом показники збільшуються з 152,27 см (6 клас) до 173,7 см (9 клас, (p<0,001)). Найбільший темп приросту результатів відмічається з 6-го по 7-й клас – на 18,67 (p<0,01). З 7-го по 8-й клас приріст складає лише 5,58 см, а в 9-му класі дещо зменшується на

2,74 см, але цей показник не є достовірним, і його можна інтерпретувати як гальмування розвитку швидко-сило-силових здібностей у хлопців в період 14-15 років.

Контроль рівня рухливості суглобів дозволяє виявити у школярів здатності виконувати рухи з великою амплітудою. При недостатній рухливості суглобів сповільнюється процес розвитку фізичних якостей, обмежується рівень прояву м'язової сили, координаційних і швидко-силових здібностей, знижується економічність роботи, збільшується ймовірність отримання травм. Відомості літератури про сенситивні періоди розвитку гнучкості суперечливі. За даними В. А. Романенка у дівчат найбільш інтенсивний приріст припадає на період 11-14 років, А. А. Гужаловський вважає,



Середньостатистичні показники фізичної підготовленості хлопців 6-9 класів

Тест	6 клас n=30		7 клас n=30		8 клас n=30		9 клас n=30		Достовірність розбіжностей р
	\bar{x}_1	S	\bar{x}_2	S	\bar{x}_3	S	\bar{x}_4	S	
Біг 30 м, с	5,92	0,46	5,33	0,54	5,22	0,48	5,22	0,41	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ p<0,001
достатній рівень компетентності (результат)	6,2		6,0		5,8		5,6		$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,001 $\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001
Біг 60 м, с	11,16	0,94	9,82	0,97	9,40	0,78	9,50	0,60	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ p<0,001
достатній рівень компетентності (результат)	10,6		10,4		10,0		9,8		$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,001 $\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001
Біг 4x9 м, с	10,92	0,58	10,82	1,00	10,46	0,52	10,40	0,81	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,01
достатній рівень компетентності (результат)	11,7		11,3		11,0		10,6		$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	152,27	17,68	170,94	23,42	176,52	21,05	173,78	24,00	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ p<0,01
достатній рівень компетентності (результат)	150		160		170		180		$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,001 $\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001
Нахил тулуба із положення сидячи, см	2,82	0,88	3,17	0,48	5,70	0,96	7,86	1,97	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ p<0,001 $\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,001
достатній рівень компетентності (результат)	4		4		5		5		$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001 $\bar{x}_2 - \bar{x}_4$ p<0,001 $\bar{x}_2 - \bar{x}_3$ p<0,001 $\bar{x}_3 - \bar{x}_4$ p<0,001
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	15,18	2,71	14,89	2,57	17,94	2,99	19,60	2,14	$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$ p<0,001 $\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ p<0,001
достатній рівень компетентності (результат)	19		20		21		22		$\bar{x}_2 - \bar{x}_4$ p<0,001 $\bar{x}_2 - \bar{x}_3$ p<0,001 $\bar{x}_3 - \bar{x}_4$ p<0,001

що найбільш високі темпи приросту гнучкості спостерігаються у хлопців у 9-10 років, а у дівчат – в 14-15 років [12].

В наших дослідженнях для оцінки рівня рухливості суглобів хребетного стовпа використовувався тест «нахил тулуба із положення сидячи». Як у дівчат, так і хлопців найнижчий рівень розвитку гнучкості спостерігається у 6 класі. Середньостатистичні значення результатів цього тесту у хлопців 9 класу достовірно вищі ніж у 6 класі (p<0,001), а у дівчат 9 класу достовірно вищі ніж у 8 класі (p<0,05).

Крім середньостатистичних показників розвитку фізичних здібностей, нас цікавила їх оцінка за нормативами навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня, 2013 р. [14] (табл. 3).

Показовим є той факт, що за результатами бігу на 30 м від 90 до 100 % учнів (як хлопців так і дівчат) мають достатній та високий рівень розвитку швидкісних якостей. Ми порівняли нормативи, що відносяться до достатнього рівня компетентності в бігу на 30 м (табл. 1, 2) і визначили, що вони є заниженими на 0,6-0,7 с в кожному класі.

В бігу на 60 м, починаючи з 7-го класу, у хлопців від 86 до 90 % мають достатній і високий рівень розвитку швидкісної витривалості. У 8 і 9-му класах понад 60 % дівчат мають високий рівень розвитку прояву цієї фізичної якості, при тому, що темпи її вікового розвитку знижуються. Порівнюючи нормативи достатнього рівня компетентності за програмою, ми бачимо, що вони занижені з 7 по 9-й клас в середньому на 0,6 с.

Те ж саме стосується і нормативів у човниковому бігу 4x9 м. Треба відмітити, що біля 90 % школярів всіх класів мають достатній і високий рівень розвитку координаційних здібностей. Нормативи достатнього рівня компетентності занижені в окремих класах від 0,5 до 0,9 с.

В стрибках у довжину з місця можливо вважати адекватними нормативи достатньої компетентності тільки у хлопців 6-го класу, де достатній і високий рівні мають біля 40 % учнів. В інших класах, – як у хлопців, так і у дівчат – вони є нижчими від 7 см до 15 см.

Нормативи в тесті «нахил тулуба в положенні сидячи» для хлопців, починаючи з 8-го класу, також не враховують динаміку вікового розвитку гнучкості і відстають на 2-3 см. У дівчат в 9-му класі достатній рівень розвитку цієї якості



Оцінка виконання рухових тестів учнями 5-9 класів, %
(за нормативами навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня, 2013 р.)

Рівні компетентності	хлопці				дівчата			
	6 клас n=30	6 клас n=30	6 клас n=30	6 клас n=30	6 клас n=30	6 клас n=30	6 клас n=30	6 клас n=30
Біг 30 м								
Низький	10,00	6,66	0	0	0	0	3,33	0
Середній	0	0	6,66	6,66	0	6,66	10,00	6,66
Достатній	80,00	10,00	36,66	73,34	23,33	66,68	46,66	10,00
Високий	10,00	83,34	56,68	20,00	76,67	26,66	40,01	83,34
Біг 60 м								
Низький	13,33	6,66	6,66	3,33	23,33	16,66	6,66	3,33
Середній	41,67	6,66	3,33	6,66	10,00	53,33	23,33	30,00
Достатній	41,67	43,34	63,33	86,68	23,33	6,66	6,66	3,33
Високий	3,33	43,34	26,68	3,33	43,34	23,35	63,35	63,34
Біг 4x9 м								
Низький	0	13,33	6,66	10,00	20,00	6,66	0	6,66
Середній	10,00	10,00	3,33	10,00	20,00	0	10,00	3,33
Достатній	16,66	46,66	40,00	10,00	13,33	33,33	20,00	10,00
Високий	73,34	30,01	50,01	70,00	46,67	60,01	70,00	80,01
Стрибок у довжину з місця								
Низький	0	13,33	13,33	23,33	0	6,66	10,00	3,33
Середній	60,01	0	20,01	46,67	10,00	13,33	33,33	10,00
Достатній	26,66	40,00	33,33	10,00	30,00	53,35	30,00	36,66
Високий	13,33	46,67	33,33	20,00	60,00	26,66	26,67	50,01
Нахил тулуба з положення сидячи								
Низький	13,33	10,00	16,66	6,66	16,66	10,00	16,66	3,33
Середній	66,67	56,67	3,33	23,33	73,35	66,67	66,68	6,66
Достатній	10,00	23,33	63,35	60,01	3,33	20,00	6,66	80,01
Високий	10,00	10,00	16,66	10,00	6,66	3,33	10,00	10,00
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів								
Низький	10,00	13,33	3,33	16,66	13,33	23,33	40,00	33,33
Середній	66,67	63,35	73,35	46,67	40,00	60,01	46,67	56,67
Достатній	13,33	16,66	16,66	40,00	46,67	16,66	13,33	10,00
Високий	10,00	6,66	6,66	10,00	0	0	0	0

має бути вище мінімум на 2-3 см.

Оцінку результатів у тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с», що характеризує силову витривалість, можна вважати адекватною, тому що достатній і високий рівні компетентності мають тільки від 10 до 50 % учнів в різні вікові періоди.

Таким чином, можна констатувати, що контрольні на нормативи оцінки рухових тестів за рівнями

компетентності для учнів 6-9 класів у своїй більшості є заниженими, не відповідають віковим особливостям підлітків і не можуть слугувати мотиваційним стимулом для удосконалення своїх рухових здібностей. Крім цього «достатній» рівень компетентності у розвитку рухових якостей має відповідати безпечному рівню фізичного здоров'я. Однак згідно досліджень

І. Лисак (2012), М. Пальчук (2013), А. Нападія (2014) серед підлітків «безпечний» рівень здоров'я мають 5-9% школярів, тому орієнтир на «достатній» рівень розвитку фізичних якостей у сучасних програмах вводить в оману як вчителів фізичної культури, так і учнів та їх батьків [10, 11].

Перегляд нормативів фізичної підготовленості школярів почався



після 2008 р., коли було відмічено кілька смертельних випадків учнів на уроках фізичної культури. Тоді в пресі здійснюється галас, що уроки фізичною культурою шкідливі для здоров'я учнів, нормативи фізичної підготовленості завищені. Після цього на рівні Уряду під заборону потрапили бігові навантаження як на 100 м, так і на 1000 м і більше. А саме фізичні навантаження на аеробну витривалість є основою для розвитку фізичної роботоздатності, підвищення резервів енергозабезпечення організму і спеціфічної резистентності до умов навколишнього середовища. Тому перегляд контрольних нормативів фізичної підготовленості школярів після 2008 р., фактична заборона проводити тестування фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи, відмова від листків самоконтролю фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів, які були надані ще в рекомендаціях до навчальної програми з фізичної культури в початковій школі (Т. Ю. Круцевич, 2009-2012) [7, 14] призвели, до погіршення фізичного здоров'я дітей, підлітків і молоді за цей період.

Нагальною потребою сьогодення є розробка системи тестів і нормативів фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи відповідно віковим і належним нормам фізичної підготовленості, які орієнтовані на «безпечний» рівень фізичного здоров'я, будуть сприяти мотивації до самовдосконалення і підвищення адаптації і готовності молоді до викликів сучасності в непростій політичній ситуації в Україні.

Висновки

1. Аналіз середньостатистичних показників фізичної підготовленості школярів підтверджують гетерохронність розвитку рухових здібностей у підлітків, що зумовлено різними темпами їх фізичного розвитку. Відзначається покращення рівня розвитку швидкості і спритності, як у хлопців,

так і у дівчат у період навчання в 6-9 класах, нерівномірний розвиток гнучкості та підвищення рівня розвитку вибухової сили у дівчат на фоні її зниження у хлопців.

2. За нормативами навчальної програми «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня (2013 р.) більшість учнів 6-9 класів, – як хлопців, так і дівчат, за результатами рухових тестів на прояв силової витривалості та гнучкості мають середній рівень компетентності, в тестах на прояв швидкісних здібностей домінують достатній та високий рівні компетентності, а в тестах на прояв спритності – високий рівень компетентності. Нормативи «достатнього» рівня компетентності у програмі фізичної культури занижені і не відповідають, ні віковим, ні належним нормам фізичної підготовленості школярів. Є потреба в розробці системи тестів і нормативів фізичної підготовленості для учнів від 1 до 11 класу загальноосвітньої школи.

3. Періодичний контроль рівня фізичної підготовленості підлітків надає можливість вчителю фізичної культури побачити недоліки в фізичній підготовленості учнів і по можливості індивідуально планувати фізичні навантаження, реально оцінювати рівень досягнень і систематично їх корегувати, а для учнів має бути стимулом мотивації для самовдосконалення своїх фізичних здібностей.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення умов формування мотивації до самовдосконалення фізичних здібностей підлітків у процесі урочних і позаурочних формах занять.

Література:

1. Баранцев С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников / С. А. Баранцев. – М.: Советский спорт, 2014. – 304 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до

практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

3. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я: автореф. дис. ... док. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І. Р. Боднар; ЛДУФК. – Львів, 2014. – 34 с.
4. Бянкин В. В. Тестирование физической подготовленности / В. В. Бянкин, Ю. И. Бойко // Физическая культура и спорт в современном обществе: мат. всерос. науч. конф. – Хабаровск, 2011. – С. 47.
5. Дудник І. О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / І. О. Дудник. – Київ, 2013. – 20 с.
6. Изаак С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. И. Изаак. – М., 2006. – 49 с.
7. Круцевич Т. Ю. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи «Фізична культура» / Т. Ю. Круцевич, Єрмолова В. М. та інші. // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 4. – С. 16-55.
8. Кульмаметьева Э. С. Активизация физического самовоспитания школьников 11-13 лет в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. С. Кульмаметьева. – Омск, 2013. – 24 с.
9. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.



10. Лисак І. В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І. В. Лисак; НУФВСУ. – Київ, 2013. – 242 с.
11. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М. Б. Пальчук; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 20 с.
12. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
13. Семенов Л. А. Коррекция отклонений кондиционной физической подготовленности школьников на основе мониторинга: учеб. пособ. / Л. А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2013. – 100 с.
14. Фізична культура в школі : 1–9 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленко. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

