

Список використаних джерел:

1. Андрущенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.08. Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2015. 41 с.
2. Богінч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка*. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
3. Гнізділова О.А., Бурсова С.С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: монографія / за заг. ред. Л.М.Рибало. Тернопіль, 2019. С. 345–363.
4. Кисла О.Ф., Кошель А.П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць. *Педагогічні науки*. 2016. Випуск LXIX. Том 3. С. 107–110.

КОНТРОЛЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Смірнов Ярослав, Коломієць Віталій, Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлені результати дослідження швидкісно-силових здібностей юнаків 15-16 років. Отримані дані свідчать про недостатній рівень розвитку досліджуваних здібностей, що потребує його корекції.

Summary. The article presents the results of a study of the speed and strength abilities of 15-16-year-old boys. The obtained data indicate an insufficient level of development of the studied abilities, which requires its correction.

Актуальність проблеми. В теорії та практиці педагогічного контролю фізичного виховання всіх верств населення однією з центральних проблем залишається вивчення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [1, 3].

Найбільш розповсюдженим і доступним методом педагогічного контролю за фізичною підготовленістю є рухові тести. Для дослідження рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків використовують ізольовані рухові тести, спрямовані на конкретну рухову активність і норми її оцінювання, і комплекси рухових тестів з нормативами оцінки кожного тесту, а також усього комплексу тестів (S. Godfrey, 1974; K. Simmons, 1986; C. B. Corbin, 1987; J. F. Salis, 1987; Л. П. Сергієнко, 2001 та ін.) [1,3,6].

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості зазвичай використовуються показники, що характеризують розвиток рухових якостей. Відомо, що основні рухові якості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність) можуть оцінюватися абсолютно певним набором контрольних вправ, які відповідають основним вимогам стандартизації вимірювань [3, 6].

Старший шкільний вік вважається вельми сприятливим для розвитку швидкісно-силових здібностей [3, 5].

Однак, аналіз результатів досліджень фізичної підготовленості й рівня рухової активності юнаків старших класів свідчить про тенденцію до її зниження, що зумовлює необхідність унесення коректив у процес фізичного виховання у вигляді додаткових занять фізичними вправами, залучення учнів до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання, розробку методів розвитку відстаючих фізичних якостей [3, 4, 5].

Дослідження стану швидкісно-силових здібностей старшокласників та пошук шляхів їх вдосконалення залишається актуальною проблемою фізичної культури в школі [2, 5].

Мета дослідження - дослідити стан швидкісно-силових здібностей учнів старших класів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу даних науково-методичної літератури та інтернет джерел дослідити питання поняття швидкісно-силових здібностей, методів їх розвитку та оцінки в процесі фізичного виховання.

2. Оцінити стан швидкісно-силових здібностей юнаків 15-16 років на основі використання рухових тестів представлених в науково-методичних джерелах.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних наукової літератури та контент-аналіз інтернет-джерел, педагогічне тестування, математичні методи обробки результатів дослідження.

Результати дослідження. Для дослідження стану швидкісно-силових здібностей старшокласників було проведено педагогічне тестування із використанням наступних вправ, які відображають рівень прояву досліджуваних якостей: біг 100 м (с), стрибок у довжину з місця (см), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), вистрибування вгору з місця (см), піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів).

Тести, які використовувались в процесі досліджень запропоновані в програмі з фізичної культури для школярів 10-11-х класів як контрольні нормативи для оцінки рівня прояву силових і швидкісно-силових здібностей [64].

Результати тестування швидкісно-силових здібностей досліджуваних школярів представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування швидкісно-силових здібностей старшокласників

№ п/п	Тести	Юнаки 15 років $\bar{x} \pm S$ (n=8)	Юнаки 16 років $\bar{x} \pm S$ (n=8)	p
1.	Біг на 100 м (с)	15,3±0,32	15,2±0,26	> 0,05
2.	Стрибок у довжину з/м (см)	198±3,2	199,5±3,18	> 0,05
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	15,7±2,2	15,6±2,1	> 0,05
4.	Вистрибування вгору з місця (см)	61,91 ±1,70	62,0± 1,34	> 0,05
5.	Піднімання тулуба в сід за 60 с (разів)	34,7±3,4	33,4±2,1	> 0,05

Порівнюючи результати тестування швидкісно-силових здібностей школярів з нормативами оцінки для цієї вікової групи, які представлені в навчальній програмі з фізичної культури було встановлено наступне:

1. В тестовій вправі «біг 100 м» результати тестування свідчать про середній та низький рівень прояву досліджуваних здібностей у юнаків 10-х класів.

2. Середній показник стрибка у довжину з місця у досліджуваних юнаків КГ і ЕГ нижчий за норму для цієї вікової групи, що свідчить про необхідність удосконалення швидкісно-силових здібностей у досліджуваного контингенту учнів.

3. Середній показник в тесті «згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі» у старшокласників свідчить про низький рівень розвитку сили м'язів рук у досліджуваних юнаків.

4. У тестовій вправі «вистрибування вгору з місця» середньостатистичні результати обох досліджуваних груп нижчі за середній рівень розвитку цієї фізичної якості.

5. Результати в тестовій вправі «піднімання тулуба в сід за 60 с» свідчать, про середній рівень розвитку м'язів черевного пресу старшокласників, які прийняли участь у дослідженні

Аналізуючи дані, що були отримані на початку досліджень можна стверджувати, що в усіх тестових вправах середньостатистичні результати як у 15-річних, так і в 16-річних юнаків не відповідають достатньому рівню розвитку та потребують корекції засобами фізичного виховання.

Виходячи з отриманих результатів розробка та впровадження ефективної експериментальної програми розвитку швидкісно-силових здібностей школярів 10-11-х класів є актуальною.

Висновки. 1. Для дослідження фізичної підготовленості дітей та підлітків в практиці фізичного виховання використовують ізольовані тести для оцінки окремої якості, комплекси тестів з нормативами для всього комплексу, система оцінки фізичної підготовленості методом індексів. 2. Аналіз результатів дослідження швидкісно-силових здібностей юнаків 15-16 років свідчить їх стан відповідав низькому та нижчому за середній рівням, що не відповідає

достатньому (безпечному) рівню розвитку та потребує корекції засобами фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Р. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія. Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. та ін. Львів: ЛДУФК. 2018. 132 с.
2. Захожий В. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 3(35). С. 53-59. Режим доступу : URL : <http://journals.urau.ua/index.php/2220-7481/article/view/94779>.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. К.: Олімпійська література. 2011. 224 с.
4. Кульчицька І. А. До питання про контроль фізичної підготовленості в процесі фізичного виховання Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 3 (22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 120-125.
5. Кульчицька І. А., Вергелес В. Ю., Мельник С. О., Сасюк І. В., Стасів, І. М., Шамрай Н. В. (2021, September). ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ. In *The 2 nd International scientific and practical Conference—Topical issues of modern science, society and education (September 5-7, 2021) SPC—Sci-conf. com. ual, Kharkiv, Ukraine. 2021. 624 p.* (p. 354).
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 438 с.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Харіна Діна¹, Куц Олександра²

¹Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна»

²Вінницький національний медичний університет ім. М. Пирогова

Резюме Проведена оцінка фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Встановлено, що у дітей показник індексу фізичного розвитку відповідає рівню – вище середнього, показники функціонального стану дітей старшого дошкільного віку відповідають віковій нормі. При визначенні фізичної працездатності у дошкільнят 5-го року життя виявлено середній рівень, а у дітей 6-го року життя - задовільний.

Summary. An assessment of the physical development of preschool children. It was established that the children surveyed index indicator corresponds to the level of physical development is above average. Determined that the parameters of the