

- сприяло зниженню рівня їх тривожності і агресивності, а також поглибленню знань про соціально схвалювані норми поведінки [5];

- забезпечило стабілізацію їх емоційно-вольової сфери та научіння позитивному вирішенню проблеми пошуку способів розваги і проведення вільного часу, що своєю чергою сприяло збереженню соціально-психологічної стійкості в конфліктних ситуаціях.

**Висновки.** Отже, фізкультура і спорт є важливим засобом превенції девіантної поведінки молодших школярів та формування в них соціальних навичок. Створення ситуації успіху створює сприятливі умови для формування у молодших школярів позитивного ставлення до занять фізкультурою та спортом, до відновлення їх фізичного та психічного здоров'я, мотивувало на здоровий спосіб життя та бажання вдосконалювати свої фізичні можливості, а також слугують додатковим об'єднуючим і згуртовуючим чинником колективу початкової школи.

### **Список використаної літератури**

1. Евладова Е.Б. Внеурочная деятельность. Е.Б. Евладова // Воспитание школьников. - 2012. - №3. - С. 15-26.
2. Лопатин М. Ю. Девиантное (отклоняющееся) поведение. – Режим доступа: <http://www.nauka-pravo.org/m/articles/view/>
3. Оржиховська В., Федорченко Т. Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх. Навч. посіб. Черкаси. Вид. Чабаненко Ю., 2009. 376 с.
4. Пасічняк Л.В. Проектування та реалізація програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення. Дис...канд. пед. н., К. - 2017. - 208 с.
5. Подолання поведінкових порушень у дітей молодшого шкільного віку. - Режим доступу: <https://urok.1sept.ru/статьи/647574/>:

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ АТЛЕТИЗМУ**

*Дідик Т. М., Межвинський А. С.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В статті розглядаються питання застосування вправ атлетизму на уроках фізичної культури для розвитку фізичних здібностей і підвищення рівня підготовленості учнів старшого шкільного віку, а також використання якісної оцінки показників фізичної підготовленості з метою застосування індивідуального підходу у відповідності з рівнем розвитку фізичних здібностей.

**Вступ.** Одним із головних завдань сучасної школи є збереження і зміцнення здоров'я на основі підвищення рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків. Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 2015 року проводиться моніторинг фізичного стану учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку таких фізичних якостей як швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість. За даними досліджень достатній рівень розвитку фізичних якостей є запорукою успішного навчання в школі [2, 4]. Заняття фізичною культурою і спортом зміцнюють здоров'я, формують правильну поставу, коригують вроджені або набуті порушення фізичного розвитку, формують вольові якості, підвищують резистентність організму до захворювань [9, 10].

Важлива роль у раціональному підборі засобів і методів розвитку фізичних здібностей відводиться урахуванню індивідуальних особливостей учнів та їх рівню фізичної підготовленості [3, 5, 8].

Вивченню питання розвитку фізичних здібностей присвячена значна кількість наукових праць і досліджень (А.А. Гужаловський (1986), О.В. Давиденко, Т.Ю. (2005) , Т.Ю. Круцевич (2008) , М.М. Линець (1997), Н.В. Москаленко (2007) та ін.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє констатувати, що ряд актуальних питань фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, пов'язаних з вибором засобів і методів, використанням індивідуального підходу у відповідності з рівнем розвитку фізичних здібностей окремого учня, не знайшли свого повного відображення в наявних публікаціях. У зв'язку з цим на нашу думку, є необхідність проведення дослідження, спрямованого на визначення рівня показників фізичної підготовленості з метою індивідуалізації програм розвитку фізичних здібностей учнів старшого шкільного віку. На нашу думку, дане питання є актуальним і потребує подальшого вивчення.

**Мета роботи:** Вивчити рівень показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку.

**Завдання дослідження.**

1. Провести аналіз літературних джерел з теми дослідження.
2. Визначити методи оцінки показників фізичної підготовленості.
3. Дослідити рівень показників фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

**Методи дослідження.** У роботі використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічний експеримент; тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Алгоритм нашого дослідження передбачав розробку і впровадження програми розвитку фізичних здібностей на основі використання вправ атлетизму учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Але у зв'язку з ситуацією, яка склалася в Україні щодо протиепідеміологічних заходів до COVID 19 і впровадженням дистанційного навчання учнів загальноосвітніх закладів, ми внесли корективи в нашу експериментальну програму, яка передбачала зміну засобів розвитку силових здібностей. Програма складалась з силових вправ на м'язові групи плечового поясу, тулуба і ніг з використанням обтяжень. При розробці програми ми використали методичні рекомендації В.Н. Курися [6].

Виконання усіх вправ було адаптовано до умов проведення уроків онлайн.

В чому полягала особливість вправ, які використовувались на уроках фізичної культури в дистанційному режимі? У зв'язку з тим, що усі вправи виконувались з використанням обтяжень, у процесі корегування нашої програми ми замінили гантелі на пластикові пляшки, наповнені рідиною. Для юнаків, які мають низький рівень розвитку показників фізичної підготовленості, використовувались обтяження 1 кг, середній рівень – 1,5 кг, високий рівень – 2 кг.

Комплекс атлетичних вправ застосовувався 2 рази на тиждень на уроці фізичної культури протягом жовтня-листопада 2020 р. Протягом 3 тижнів виконувалась одна серія вправ атлетичного комплексу, наступних 2 тижні – 2 серії, наступних 2 тижні – 3 серії вправ.

За даними Л.С. Дворкіна саме такий алгоритм побудови занять із збільшенням навантаження дає високий тренувальний ефект, що і було підтверджено в процесі нашого дослідження [1].

У процесі дослідження ми провели тестування показників фізичної підготовленості учнів 10 та 11 класів у таких тестових вправах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, підтягування у висі на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (табл. 1).

Якщо розглядати вправи стрибок у довжину з місця і стрибок вгору з місця, то характерним для даних вправ є прояв вибухової сили. У вправах згинання-розгинання рук в упорі лежачи і у висі на поперечині відбувається прояв силової витривалості. Вправа «біг 30 м» характеризується проявом швидкості.

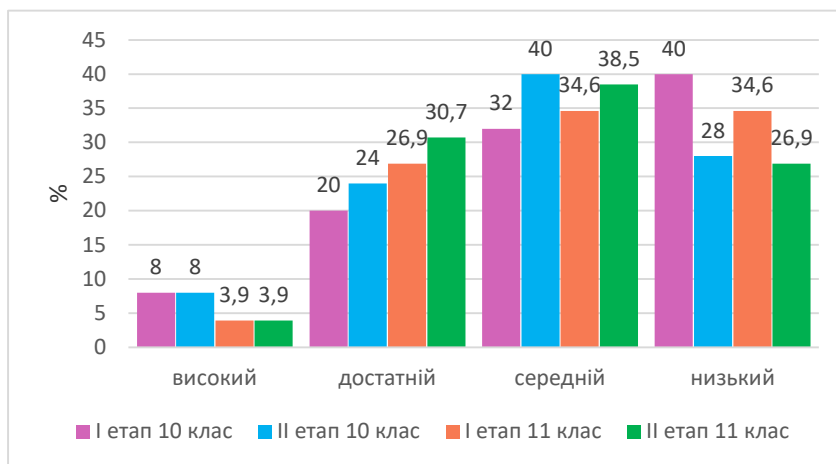
**Показники фізичної підготовленості юнаків 10 та 11 класів**

№	Тестові вправи	10 клас, (n= 25) $\bar{x} \pm S$	11 клас, (n= 26) $\bar{x} \pm S$
1.	Біг 30 м, с	5,41±0,21	5,34±0,27
2.	Стрибок у довжину з місця, см	204,34±7,65	211,28±8,12
3.	Стрибок угору з місця, см	38,18±3,45	41,34±4,02
4.	Підтягування у висі на поперечині, к-ть разів	7,48 ±1,24	7,24 ±1,07
5.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	22,12 ±1,36	21,82 ±2,45

Для визначення рівня розвитку показників фізичної підготовленості юнаків 10 і 11 класів ми скористались Навальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи [7].

Якісний аналіз показників фізичного розвитку дозволив нам встановити, що показники фізичної підготовленості учнів 10-х класів на початку дослідження відповідали достатньому рівню - 20%, середньому - 32% і низькому -40%. Показники тільки 2 учнів (займаються спортом не на постійній основі) відповідали високому рівню, що становить 8 % від загальної кількості. В результаті застосування програми розвитку фізичних здібностей на основі використання вправ атлетизму нам вдалося покращити якісні показники у тестових вправах учнів 10 класів, а саме: зменшився відсоток учнів з низьким рівнем розвитку фізичних здібностей з 40% до 28%; збільшився відсоток учнів з середнім рівнем – з 32% до 40%, з достатнім рівнем – з 20% до 24%; кількість учнів з високим рівнем розвитку фізичних здібностей залишився без змін (рис.1)

Проведення якісного аналізу показників фізичної підготовленості учнів 11-х класів дозволив встановити, що кількість учнів з високим рівнем розвитку фізичних здібностей не змінилась (3,9%), а кількість учнів, у яких рівень розвитку фізичних здібностей покращився до рівня «достатній» і «середній» збільшився: з 26,9% до 30,7% та 34,6% до 38,5% відповідно.



**Рис. 1. Аналіз динаміки якісних показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку протягом дослідження**

Отримані дані у процесі дослідження дозволили встановити, що застосування програми розвитку фізичних здібностей на основі використання вправ атлетизму позитивно впливають на показники фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити основні аспекти використання засобів і методів розвитку фізичних здібностей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.
2. Якісна оцінки показників фізичної підготовленості проводиться з метою застосування індивідуального підходу у відповідності з рівнем розвитку фізичних здібностей окремого учня при плануванні навантажень на уроках фізичної культури.
3. В результаті застосування розробленої програми розвитку фізичних здібностей на основі використання вправ атлетизму ми встановили позитивний приріст результатів за всіма тестовими вправами, що стало підґрунтям підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

#### **Список використаної літератури**

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. Москва: Советский спорт, 2005. 600 с.
2. Драчук С., Дідик Т., Кульчицька І., Свірщук Н. Оцінка фізичного стану старшокласників закладів середньої освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:*

збірник наукових праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С.43-49. URL: <http://93/183/203/244:80/xmlui/handle/123456789/4491>

3. Драчук С., Дідик Т., Поляк В., Кульчицька І., Порядіна В. Вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів шляхом застосування методики енергетичного дихання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 9 (28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 160-167. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-160-167

4. Дяченко А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 19. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С.160-164.

5. Кульчицька І. До питання про контроль підготовленості в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.120-124.

6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. М.: Советский спорт, 2004. 264 С.

7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи. Рівень стандарту. 41 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>

8. Овчарек О.М., Романчук О.П. Проблеми розвитку фізичного потенціалу учнів загальноосвітніх шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип.12. Т.1. Вінниця. 2011. С. 267-275.

9. Пальчук М.Б. Попередній контроль показників фізичного розвитку школярів 9-х класів як невід'ємна складова навчального процесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 12. Том 1. Вінниця. 2011. С. 283-288.

10. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 191 с.