**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

**магістра**

НА ТЕМУ**: Удосконалення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами спортивних ігор**

Виконав: студент 2 курсу,

групи 8.0170-ф

спеціальність 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

**Краснопівцев Владислав Максимович**

Керівник: к.пед.н, доцент кафедри ТМФКіС

Коваленко Ю.О.

Рецензент: д.пед.н., професор

Маковецька Н.В.

Запоріжжя – 2021 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Конох

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

**Краснопівцеву Владиславу Максимовичу**

1. Тема проекту (роботи) «**Удосконалення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами спортивних ігор**»

керівник проекту (роботи) Коваленко Юлія Олексіївна, к.пед.н., доцент

затверджені наказом вищого навчального закладу від 09.07. 2021 р. №1070-с.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 03 грудня 2021 року.

3. Вихідні дані до проекту (роботи): Експериментальний матеріал доводить, що заняття спортивними іграми сприяли вдосконаленню фізичних здібностей юнаків 15-16 років (силових, швидіксно-силових, швидкісних та координаційних).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Оцінити антропометричні та функціональні показники студентів на початку і 1. Провести аналіз науково-методичної і навчально-методичної літератури з проблеми дослідження.

2. Визначити показники спеціальної фізичної підготовленості хлопчиків віком 15-16 років на початку навчального року.

3. Дослідити ступінь пливу спортивних ігор на показники силових, швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку на основі зіставлення показників на початку і наприкінці навчального року.5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)

3 таблиці, 3 рисунка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |
| Літературний огляд | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |
| Проведення власних досліджень | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |
| Результати та висновки роботи | Притула O.Л., Коваленко Ю.О., доценти |  |  |

7. Дата видачі завдання 05.09.2020 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту  ( роботи ) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2020 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2020 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2020 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2020-  березень 2021 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | березень 2021 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | березень 2021 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на ДЕК | Згідно графіку | виконано |

**Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат........................................................................................................  Abstract……………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів…………………………………………………………................ | 5  6  7 |
| Вступ….……………………………………………………………...….... | 8 |
| 1 Огляд літературних джерел....................……………….…................... | 10 |
| 1.1 Сучасний стан фізичного виховання учнів старшого шкільного віку………………………………………………………………….  1.2 Особливості методики фізичного виховання школярів……….. | 10  14 |
| 1.3 Характеристика соматичного росту підлітків..............................  1.4 Вплив занять спортивними іграми на організм школярів…….  1.5 Оздоровча спрямованість фізичних вправ……………………… | 21  26  28 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження.............……….…...... | 33 |
| 2.1 Завдання дослідження............……………………….…………….. | 33 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………………….………………... | 33 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………………….…………...... | 35 |
| 3 Результати дослідження.........................................………………….... | 34 |
| Висновки……………………………………………………………........ | 48 |
| Перелік посилань..........………………………………………………..... | 50 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 55 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунка, 57 літературних джерел.

Мета дослідження – дослідити вплив секційних занять спортивними іграми на показники фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Об’єктом даного дослідження є навчально-тренувальний процес в спортивній секції навчального закладу середньої освіти.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження за фізичним вихованням учнів, оцінка показників фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Доведено позитивний вплив секційних занять зі спортивних ігор на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років. За всіма координаційними показникам юнаків зафіксовано достовірний приріст наприкінці навчального року. За показниками тестів, що характеризують силові здібності юнаків виявлено позитивні зміни наприкінці навчального року. Швидкісні та швидкісно-силові показники юнаків наприкінці дослідження достовірно покращилися в тестах «Зміна положення ніг 15 с», «Стрибки угору з вихідного положення присід за 1 хв», «Застрибування на опору». Експериментальний матеріал доводить, що заняття спортивними іграми сприяли вдосконаленню фізичних здібностей юнаків 15-16 років (силових, швидіксно-силових, швидкісних та координаційних).

НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СЕКЦІЯ, СПОРТИВНІ ІГРИ, СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ВПЛИВ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Qualifying work – 55 pages, 3 tables, 3 figures, 57 literature sources.

The purpose of the research is to investigate the influence of sectional sports games on the indicators of physical fitness of students of secondary school age.

The object of this research is the educational and training process in the sports section of an educational institution of secondary education.

Research methods - analysis and generalization of literary sources on the topic of research, pedagogical observations of the physical education of students, assessment of indicators in physical preparation, methods of mathematical statistics.

The positive influence of sectional lessons in sports games on the indicators of physical fitness of 15-16 years old boys has been proved. For all coordination indicators of boys, a significant increase was recorded at the end of the academic year. According to the indicators of tests characterizing the strength abilities of young men, positive changes were revealed at the end of the school year. The speed and speed-power indices of young men at the end of the study significantly improved in the tests «Change in the position of the legs 15 s», «Jumping up from the starting position squatting in 1 min», «Jumping on a support». The experimental material proves that sports games contributed to the improvement of the physical abilities of 15-16 year old boys (strength, speed-strength, speed and coordination).

SECONDARY EDUCATION SCHOOL, SECTION, SPORTS PLAYING, SENIOR SCHOOL AGE, INFLUENCE, PHYSICAL PERFORMANCE

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ЗОШ – загальноосвітня школа

|  |  |
| --- | --- |
| КЗ – | координаційні здібності – готовність до оптимального керування і регулювання руховими діями |
| с – | секунда |
| раз. – | разів |
| хв. – | хвилина |
| див. табл. –  % – | дивись таблицю  відсоток |

ВСТУП

8

39

В останні десятиріччя стан здоров’я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров’я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню, стресогенна дія якого веде до дезадаптаційного синдрому з невротичними реакціями різного ступеня вираженості, зниження рухової активності дітей, а також застарілі принципи та методи роботи сучасних вчителів фізичної культури [1, 2, 3].

Окреслені проблеми сьогодення ставлять перед нами нові завдання.

Отже змістом нового підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні масовості секційних занять, які проводяться, як у межах, так за межами шкільного розкладу. Це значно підвищить рівень їх рухової активності. Відповідно до проекту Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки» серед основних завдань визначено збільшення рухової активності дітей та молоді до 8-12 годин на тиждень, у тому числі із залученням батьків до такого процесу [4].

Організація рухової активності, особливо для учнів, можлива за умов використання обов’язкового (шкільного) та довільного (позашкільного) компонентів. Обов’язковий компонент фізичного виховання дітей та учнівської молоді реалізується на уроках або заняттях, а також фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі навчального дня [6]. Довільний компонент фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра належить до позашкільної діяльності та передбачає заняття у секціях, гуртках, самостійні заняття, туристичні клуби і т. ін. [5-7].

Секційні заняття забезпечать високий рівень якості фізичного виховання, що виявляється в випередженні рівня фізичної підготовленості, серйозному поліпшенні показників здоров’я і психологічної стійкості до стресових ситуацій [8-15]. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення.

Серед багаточисленних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, баскетбол та волейбол займають одне з провідних місць. Важко назвати інші вид спорту, який міг би змагатися з ними в популярності.

Ігрові види спорту набувають сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Вони сприяють формуванню здорового способу життя молоді, залучають її до занять фізичною культурою і спортом і найважливіше – сприяє формуванню здоров’я.

Вивчення науково-педагогічних джерел дає нам підстави стверджувати, що проблема збереження і зміцнення здоров’я та формування основ здорового способу життя школярів в Україні вимагає і надалі посиленої уваги науковців та практиків.

Його вирішенню сприятимуть дослідження впливу секційних занять спортивними іграми на фізичну підготовленість учнів старшого шкільного віку.

Метою роботи дослідити вплив секційних занять спортивними іграми на показники фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку.

Об’єктом даного дослідження є навчально-тренувальний процес в спортивній секції навчального закладу середньої освіти.

Суб’єкт дослідження – юнаки 15-16 років.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості школярів 10 класу.

Практична значимість – результати дослідження можуть бути рекомендовані викладачам з фізичного виховання закладів вищої освіти.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

10

1.1 Сучасний стан фізичного виховання учнів старшого шкільного віку

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до організму самих різних категорій населення, особливо дітей шкільного віку [16]. На думку більшості фахівців лише здорова людина, з оптимальним рівнем фізичної підготовленості, функціонального стану організму, високою розумовою і фізичною роботоздатністю, психологічною стійкістю, здібна до найбільш адекватної відповідної реакції на комплекс несприятливих впливів довкілля [14, 17].

На сьогодні актуальним стає питання вдосконалення системи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку, яке в свою чергу привертає до себе надзвичайно велику увагу i породжує критику в контексті тенденцій розвитку освітніх систем. Для України це особливо актуально у напрямі подальшого розвитку системи фізичного виховання підростаючого покоління, адже сьогодні освіта України характеризується динамікою поглиблення процесів удосконалення змісту, форм i методів навчання школярів [11].

Фізичне виховання у школі є важливою складовою розвитку особистості школяра. Вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значимість якого визначається, насамперед, формуванням таких загальнолюдських цінностей, як здоров’я, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість. Аналіз літератури, дає змогу зазначити, що сучасна система фізичної культури в школі вимагає перегляду її змісту, вдосконалення і модернізації, що дозволяють, з одного боку, формувати соціально активну особистість у гармонії з фізичним розвитком, а з іншого – залучати особу до ціннісно–мотиваційних складових фізичної культури, пов’язуючи їх цілями і потребами особистості в саморозвитку й самовдосконаленні [18-20].

Таким чином, система фізичного виховання сама по собі є потужним засобом формування, збереження та зміцнення здоров’я людини, яким, зрозуміло, аж ніяк на можна нехтувати.

За даними авторів [11, 16, 21-29], науково-обґрунтована і правильна організація процесу фізичного виховання чинить благотворну дію на організм, що розвивається, сприяє гармонійному, фізичному і психічному розвитку підростаючого покоління, розширює рухові можливості, підвищує захисно-пристосувальні властивості організму, посилює його стійкість до несприятливих дій навколишнього середовища, відповідає меті формування здорового способу життя і виховує у школярів потребу в руховій активності на все життя. Багато науковців [24, 30-34] на сьогодні зазначають, що рухова активність займає чільне місце в середовищі існування, та зазначають що рухова активність є одним з головних чинників покращення фізичного стану школярів. Водночас, обсяг рухової активності підлітків не забезпечується їх способом життя та організацією фізичного виховання. Про це свідчить наявність різних відхилень в стані здоров’я і фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку, що вважається наслідком недостатнього рухового режиму. Аналіз літератури, яка вміщує дані про рухову активність старшокласників показує, що дана проблема є об’єктом уваги великої кількості спеціалістів, котрі визначають важливість і необхідність покращення фізичної підготовленості школярів.

Необхідною умовою формування фізичної культури, яка визначає цілі, зміст і засоби здорового способу життя старшокласника, може розглядатися освітнє середовищє школи, де навчається дитина. Це зумовлює формування культури здоров’я старшого підлітка. При цьому, в першу чергу, необхідно змінити свідомість і самосвідомість тих, кого навчають, привести у відповідність зміст і структуру підготовки школярів до сучасної професійної діяльності з акцентом на забезпеченні духовно-моральної складової суспільства [32, 35-40]. Сьогодні актуальним стає питання про необхідність модернізації всієї системи фізичного виховання старшокласників. Аналіз показує, що реальна система фізичного виховання старшокласників, яка склалася сьогодні в Українi, малоефективна.

Нині старшокласники в цілому успішно опановують різні наукові і гуманітарні знання, освоюють виробничі та інформаційні технології, і в той же час, фізично не підготовлені до трудової діяльності у зв’язку з незадовільним рівнем фізичної підготовленості, часто не здатні адекватно протистояти різноманітним стресовим впливам довкілля. Фахівці зазначають, що зниження ефективності процесу фізичного виховання дітей шкільного віку пов’язане як з об’єктивними причинами розвитку сучасного суспільства, так і з причинами суто суб’єктивного характеру, тобто станом особи учня.

Так, до основних проблем, що впливають на якість фізичного виховання школярів, можна віднести недостатній рівень матеріально-технічного оснащення шкільних спортивних залів, недостатній рівень фінансування шкільної фізичної культури, недостатню кількість спортивних секцій, як в школах, так і за її межами, обмежену кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл, відкритих спортивних майданчиків, інших спортивних споруд та ін. Ця проблема посилюється ще тим, що останніми роками, у зв’язку з підвищенням вартості фізкультурно-оздоровчих послуг, а також зростанням цін на спортивну екіпіровку та інвентар для більшості дітей заняття фізичною культурою стали взагалі недоступними. Також дослідження ряду авторів показує, що якість фізичного виховання в багатьох школах не відповідає сучасним вимогам, інтересам і потребам дітей [4, 5, 8, 9]. Так, анкетування серед учнів старшого шкільного віку показало, що 40% старшокласників не задоволені якістю проведення уроків фізичної культури, а більше 70% з них вважають, що вони не отримали в школі необхідний арсенал знань і умінь для самостійних зайнять фізичною культурою і спортом. Очевидно, що школярі просто не мають навичок ефективного використання засобів фізичної культури для організації здорового, змістовного дозвілля у вільний час [5, 9, 41-44]. Не знайшли широкого поширення і такі форми підвищення ефективності процесу фізичного виховання, які передбачали збільшення кількості годин на зайняття старшокласниками фізичною культурою: це і «щоденна година здоров’я», і самостійні заняття фізичною культурою в позаурочний час, і фізкультурно-масова робота за місцем проживання школярів [5, 6, 8].

На сьогодні активно ставиться питання про дозвілля школярів, проводження ними вільного часу, відвідування ними гуртків, секцій, та самостійних фізкультурно-оздоровчих занять [7, 16, 45-48]. Створено декілька класифікацій самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, які відрізняються тим, що по-перше, в основу кожної з них покладено різні ознаки, і по-друге, дещо відрізняються назви форм занять, що пов’язано з їх великим різноманіттям і невпинним та постійним розвитком у сучасній практиці фізичного виховання. В той же час, погляди вчених збігаються, коли мова йде про значення та підходи до проведення цих форм занять. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в школі набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь – яких умовах, у різний час і реалізовувати завдання вчителя або проводитися за самостійно складеним планом. Найпоширеніші з них: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години і т.д. Усе це забезпечує комплексне розв’язання завдань виховання школярів: фізичного, морального, естетичного та ін. Але на сьогодні спостерігається байдуже ставлення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням, це пояснюється не тільки великим додатковим навчальним навантаженням і браком часу, але й нестачею потрібних знань з предмету «Фізична культура» та не бажанням займатись самостійно фізичною культурою і спортом [27]. Актуальним постає питання низької зацікавленості старшокласників у фізичному самовихованні та самовдосконаленні. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні старшокласників з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою [31]. Для підвищення ефективності навчальновиховного процесу необхідно шукати нові шляхи вдосконалення системи фізичного виховання.

Процес фізичного виховання школярів є складною багатофункціональною системою, що виконує низку важливих соціальних функцій, в основі яких лежить підготовка до продуктивної життєдіяльності, при цьому фізична культура виступає однією із складових загальної культури людини, сприяючи розв’язанню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних і виховних завдань освітнього процесу [19, 29]. Поліпшення якості системи фізичного виховання повинне бути пов’язане із впровадженням у навчальний процес нових науково обґрунтованих методик, із застосуванням новітніх інноваційних технологій, спрямованих на залучення старшокласників до цінностей фізичної культури на основі реалізації їх мотивів, інтересів і потреб.

1.2 Особливості методики фізичного виховання школярів

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціально організованих занять фізичною культурою.

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє найбільш ефективно задовольняти потреби учнів у руховій активності і вирішувати завдання фізичного виховання школярів на різних етапах вікового розвитку їхнього організму [4, 6, 11, 24, 25, 26].

У практиці фізичного виховання школярів всі види занять прийняті ділити на дві групи: урочні та позаурочні форми.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до всякої діяльності і відрізняються різноманітним змістом. Вони відіграють істотну роль у створенні передумов для організації і успішного розвитку спортивної підготовки учнів. Діти в ході уроків ознайомлюються з типовими видами спортивних вправ, опановують основами техніки, досягають більш високого рівня розвитку рухових якостей, здобувають початкову уяву про види спорту [4, 6, 11, 26].

Фактори, що визначають специфіку уроків фізичної культури в школі:

1. Основна спрямованість і конкретні завдання.
2. Вікові особливості й можливості дітей.
3. Численність і неоднорідність складу класів.
4. Предметно-просторове середовище (місце занять, устаткування, інвентар і т.д.).
5. Тривалість уроку – максимум 45 хв.
6. Місце уроку в загальному розкладі.

Уроки включені в шкільний розклад нарівні з іншими навчальними предметами і є обов’язковими для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази в тиждень, їхній зміст визначається програмами.

В уроці як основній формі організації занять створюються всі умови для рішення завдань освіти, оздоровлення і виховання. На основі знань, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно здійснюється педагогічний процес у позаурочних формах занять, які проводяться зі школярами в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами [27-32, 49-51].

Для фізичного виховання школярів найбільш характерні комплексні уроки, які створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності, відрізняються багатством змісту і складністю методичного забезпечення. Шкільні уроки фізичної культури поєднують завдання по формуванню або вдосконалюванню специфічних знань, умінь і навичок; вирішують завдання вдосконалювання фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, розвитку рухових, інтелектуальних, вольових й емоційних якостей.

Ефективність уроків залежить великою мірою від правильності підготовки і формулювання конкретних завдань (освітніх, оздоровчих і виховних).

Вимоги до сучасного уроку фізичної культури:

1. Облік мотивів і інтересів школярів до заняття фізичними вправами.
2. Тісний зв’язок з попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, але невід’ємною частиною системи уроків.
3. Організація самостійної діяльності учнів, що забезпечується послідовним формуванням і закріпленням за допомогою вчителя вмінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю й самоосвіти, культури рухів. Все це необхідно для виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами.
4. Обов’язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів.
5. Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів на всьому  
    протязі кожного уроку.
6. Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних вимог до них.

Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної культури повинно бути: придбання навичок і умінь самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв’язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

Ці вимоги випливають із загальних і методичних принципів фізичного виховання і обов’язкові при проведенні уроків в усіх класах [5,11, 33, 52].

Основною формою занять фізичними вправами в початковій школі є урок фізичної культури, що будується відповідно до загальних педагогічних положень, а також з методичними правилами фізичного виховання. Специфіка завдань і змісту програми по фізичному вихованню обумовлює деякі особливості уроку фізичної культури з урахуванням вікових особливостей тих, хто займаються.

1. Для молодшого шкільного віку головними на уроці є завдання вдосконалення природних рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання, і т.п.).

2. На одному уроці доцільно вирішувати не більше 2-3 завдань,  
 пов’язаних із засвоєнням або вдосконалюванням навчального матеріалу.

1. Чим молодший клас, тим більше уваги приділяється зміцненню м’язів стіп і формуванню правильної постави.

3. На кожному уроці обов’язково проводяться рухливі ігри.  
Ігровий матеріал повинен займати приблизно половину загального  
 часу занять із дітьми у віці до 10-11 років.

4. При навчанні учнів основним видам рухів треба  
 велику увагу приділяти правильності і точності виконання вправ (школа рухів), а також поєднувати процес навчання з вихованням рухових якостей.

Здатність до запам’ятовування рухів у дітей швидко росте від 7 до 12 років, а з 13 років розвиток рухової пам'яті трохи сповільнюється.

З методів вправи перевага віддається цілісному методу. Розчленований метод має допоміжне значення.

При поясненні рухового завдання необхідно, щоб діти  
 правильно розуміли, що і як робити. Тому рухове завдання повинно ставитися в конкретній формі: наприклад, піймати, наздогнати, потрапити в кільце й т.д.

У віці 8-11 років на заняттях доцільно застосовувати переважно тренувальні засоби і методи, що розвивають частоту рухів. Вправи на швидкість варто виконувати короткочасно (6-8 с).

У дітей молодшого шкільного віку по можливості треба виключити значні статичні напруги й вправи, пов'язані з натужуванням (затримка подиху).

Одним з напрямків активізації рухових дій молодших класів, що вчаться, є виконання різних вправ (рухів) під дидактичні розповіді. Вчитель розповідає якийсь сюжет, а учні супроводжують його розповідь відповідними рухами, прагнучи творчо відтворити всі ситуації в дії. Бажано, щоб ці розповіді носили тематичний (сюжетний) характер і мали віршовану форму [4 ,6, 11, 24, 25, 34].

Сюжетні уроки дозволяють наблизити зміст навчального матеріалу до вікових особливостей дітей. Пояснення кожної вправи повинне носити сюжетний характер, що дозволяє дітям самостійно імітувати рухи. У цьому випадку фізичні вправи здобувають форму гри. Всі ігри, що входять у даний урок, повинні бути різнопланового характеру, вирішувати різні педагогічні завдання.

Відмінною рисою навчальних занять у початковій школі є акцент на вирішення освітніх завдань: оволодіння школою рухів, формування елементарних знань про основи фізичної культури і здоровому способі життя.

Найбільш корисними і ефективними засобами для фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є вправи, які включені в програми по фізичному вихованню навчальних закладів [11, 26, 27, 35-40].

Діти молодшого шкільного віку повинні показувати результати не нижче середнього рівня показників, що характеризують розвиток основних фізичних якостей [11, 28, 29, 53-56].

Фізичне виховання дітей не можна повністю здійснити тільки на уроках фізичної культури. Необхідна додаткова рухова діяльність за допомогою домашніх завдань. За допомогою домашніх завдань вирішуються наступні навчально-виховні завдання: 1) підвищення рухової активності дітей; 2) зміцнення основних м’язових груп; 3) формування правильної постави; 4) підготовка до виконання навчальних нормативів і вимог програми [4, 11, 27, 28, 29].

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи.Ціль занять фізичними вправами в режимі навчального дня створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках (підвищення або відновлення).

Види занять фізичними вправами в режимі навчального дня школи:

1. гімнастика до навчальних занять;
2. фізкультурні хвилинки в процесі навчальних занять;
3. заняття фізичними вправами на подовжених перервах;
4. щоденні фізкультурні вправи в групах продовженого дня.

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня досить обмежені по змісту, тому що направлені на вирішення вузьких гігієнічних завдань. Будучи щоденними, вони істотно доповнюють уроки, вносячись внесок у гармонічний фізичний розвиток школярів.

Позакласні і позашкільні заняття фізичними вправами.Позакласні і позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, заповнення його доцільною руховою діяльністю з метою всебічного фізичного вдосконалювання, забезпечення активного відпочинку.

Виділяються два види позакласних і позашкільних занять: систематичні і епізодичні.

Систематичні заняття проводяться в гуртках фізичної культури для молодших школярів, по видах спорту в секціях, у групах з урахуванням інтересів учнів (різновиду аеробіки, східні єдиноборства, оздоровче плавання, різні види фітнесу тощо),

При комплектуванні груп необхідно враховувати інтерес тих, хто займаються, рівень їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, особливості статури тощо [12,17].

Епізодичні заняття – щомісячні дні здоров’я і спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята та розваги.

У загальноосвітній школі створюються також групи початкової підготовки ДЮСШ для учнів, що бажають займатися обраним видом спорту.

Специфічні завдання:

1. задоволення особистих інтересів, потреб в області фізичної культури;
2. поступовий перехід до спортивної спеціалізації і послідовне вдосконалення в обраному виді спорту;
3. навчання елементарним організаторським і методичним знанням,  
    придбання вмінь, необхідних для самостійних занять і здійснення суспільно-корисної діяльності в області фізичної культури;

• виховання потреби систематично виконувати фізичні вправи.

У процесі проведення позакласних і позашкільних занять обов’язкове дотримання загальних і методичних принципів, а також принципів спортивного тренування [4, 5, 11, 41].

Основна спрямованість дисципліни «Фізична культура» – зміцнити і підтримати здоров’я, забезпечити загальну фізкультурну освіту в єдності із всебічним розвитком фізичних здібностей, удосконалювати статуру, формувати особистісні якості.

У практиці загальноосвітніх шкіл діє базова програма по фізичному вихованню, у якій регламентовані вимоги до навчального предмета «Фізична культура», передбачені мета і завдання, організаційно-методичні вказівки, зразковий розподіл годин, базовий розділ змісту.

У цей час одержали поширення різні варіанти авторських програм, до яких варто ставитися критично, оскільки вони мають, поряд з перевагами, і істотні недоліки.

Зміст уроків фізичної культури визначено програмами, які розроблені для кожного класу, але об’єднані загальною спрямованістю, завданнями, а також послідовним розгортанням навчального матеріалу. Цим забезпечується системність і цілісність навчально-виховного процесу протягом усього періоду навчання. Фізична культура включена в навчальний план шкіл нарівні з іншими предметами [11,30, 42].

Особливості навчання руховим діям школярів.Навчання руховим діям у шкільному віці спрямовано насамперед на формування, поглиблення і розширення спеціальних знань у вигляді подань, узагальнень і понять, закономірностей, принципів і правил рухової діяльності. У єдності з навчанням руховим діям удосконалюються інтелектуальні вміння й здатність спостерігати, аналізувати, узагальнювати, порівнювати, оцінювати рухи й умови. Навчаючи рухам, необхідно послідовно підводити учнів до рішення усе більше складних завдань. Структура процесу навчання в практиці фізичного виховання школярів зберігає загальноприйняті етапи (початкове і поглиблене розучування та удосконалення). Компоненти змісту, методи і методичні приклади повинні бути конкретизовані відповідно до вікових особливостей тих, хто займаються [6, 22, 11, 43].

1.3 Характеристика соматичного росту підлітків

Період життя дітей від 6-7 до 11 років називають молодшим шкільним віком. При визначенні його меж враховують особливості психічного і фізичного розвитку дітей, перехід їх до навчальної діяльності, яка стає основною [52, 56].

Фізично дитина у цьому віці розвивається досить рівномірно. Збільшується зріст та вага тіла, підвищується імунітет, швидко розвиваються м'язи серця. Артерії у школяра дещо ширші, ніж у дорослої людини, і саме цим пояснюються особливості артеріального тиску. Частота серцевих скорочень стійкіша, але під впливом різних рухів, позитивних і негативних емоцій вона швидко змінюється. Кістково-сполучний апарат молодших школярів досить гнучкий, оскільки в їхніх кістках ще багато хрящової тканини. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, вдавлюванню грудей, сутулуватості. Розвиток м’язової системи сприяє збільшенню фізичної сили дітей. Але малі м’язи кисті рук розвиваються повільніше. Першокласникам важко писати в межах рядка, координувати рухи руки, не робити зайвих рухів, які спричиняють швидку втому. Тому слід проводити фізкультхвилинки, які знімають напруження малих м'язів пальців і кистей рук [44-53].

Діти цього віку дихають частіше, ніж дорослі. Для підтримання їхньої працездатності особливо важливо, щоб у класі та вдома було чисте повітря.

У дітей добре розвинені всі органи чуття, але деякі з них мають свої особливості. Так, очі, завдяки еластичності кришталика, можуть швидко змінювати свою форму залежно від пози під час читання і письма. Якщо не враховувати цієї особливості органів зору молодших школярів і не виправляти їх пози під час уроків, то це може призвести до підвищення очного тиску, нечіткості зображень на сітківці й до короткозорості [52, 54].

Вага мозку молодшого школяра наближається до ваги мозку дорослої людини. Особливо збільшуються лобні долі, пов’язані з діяльністю другої сигнальної системи. Водночас відбуваються значні зміни у розвитку і роботі центральної нервової системи. Аналітико-синтетична діяльність кори великих півкуль головного мозку ускладнюється [54, 55].

Підлітковий вік охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років. Він є органічним продовженням молодшого шкільного віку і водночас відрізняється від нього. Його називають перехідним, тому що відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному і соціальному аспектах [53, 55, 56].

Підлітковий вік – період складних анатомо-фізіологічних змін в організмі людини. Фізичний розвиток підлітків характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням. У ньому виділяють три стадії: стадію, що передує статевому дозріванню, стадію статевого дозрівання і стадію статевої зрілості.

На першій стадії розвитку активізується діяльність щитовидної залози та гіпофізу. Це сприяє посиленню процесів обміну в організмі, а також збудженню нервової системи, яка стає чутливішою до подразнень, особливо до тих, що виникають у самому організмі. Кожне хвилювання різко відображається на роботі серця та серцево-судинної системи, у розвитку яких спостерігаються диспропорції. Мускулатура серця і його об'єм збільшуються вдвічі, а діаметр судин залишається малим. Маса тіла збільшується на цей час у 1,5 рази. Отже, серце через порівняно вузькі судини не може постачати потрібну кількість крові до різних ділянок організму, зокрема до мозку. Нервовий апарат, що регулює серцеву діяльність підлітків, не завжди справляється зі своєю функцією, ця недостатність викликає порушення серцевої діяльності (неправильний ритм, блідість, посиніння губ тощо). Недостатній розвиток кровоносної та м’язової систем сприяє тому, що дитина швидко втомлюється, не може переносити надмірних фізичних навантажень. Тому при їх дозуванні необхідно враховувати особливості фізичного розвитку підлітка [56].

Скелетна система міцнішає, проте вона ще не така, як у дорослих. Окостеніння хребта, грудної клітки, таза ще не закінчилося, тому за несприятливих умов можливі їх викривлення. Неправильна поза під час сидіння за партою або за столом призводить до порушення дихання й кровообігу, зокрема нормального припливу крові до мозку. А це може позначатися на розумовій діяльності, працездатності підлітка.

Організм його потребує багато кисню, проте легені розвинені ще недостатньо. Тому дихає він частіше, але неглибоко. Важливо привчати його правильно дихати, керувати своїм дихальним апаратом.

Головний мозок підлітків за вагою наближається до ваги мозку дорослої людини. Розвиваються специфічно людські ділянки мозку (лобні, частково скроневі й тім'яні), відбувається внутріклітинне вдосконалення кори головного мозку, збагачуються асоціаційні зв’язки між різними його ділянками. Досконалішими стають гальмівні процеси, розвивається друга сигнальна система, посилено формуються нові динамічні стереотипи, які стають основою навичок, звичок, рис характеру. Інтенсивний розвиток вищої нервової діяльності виявляється в розумовій активності дітей, у зростанні контрольної діяльності кори великих півкуль стосовно підкіркових процесів. Але у вищій нервовій діяльності спостерігаються і деякі суперечності, що проявляються у поведінці підлітків, підвищеній збуджуваності, нестійкості настрою. Іноді помічається метушливість, крикливість, нестриманість, безконтрольність дій [15, 17, 56].

В останні десятиліття XX ст. фізичний розвиток підлітків помітно прискорився. Це явище називають акселерацією (лат. acceleration — прискорення). Вона виявляється в тому, що характерні для підліткового віку анатомофізіологічні зміни в організмі виникають раніше, ніж у попередніх десятиліттях. Дослідники вважають, що акселерацію треба розуміти не лише як прискорення росту й статевого дозрівання, а як зміну темпу розвитку організму, що позначається і на темпі психічного розвитку. Існують різні гіпотези щодо виникнення явища акселерації:

1. Геліогенна теорія: вплив сонячного випромінювання на дітей, які останнім часом стали більше перебувати на сонці, завдяки чому стимулюється їхній розвиток.

2. Теорія гетерозії: вплив на розвиток дитини міжнаціональних шлюбів, що призводить до значних змін, і як наслідок – акселерація.

3. Теорія урбанізації: розвиток міст і переселення до них сільського населення, що призводить до прискорення статевого розвитку, інтелектуалізації, а це в свою чергу прискорює ріст і визрівання організму.

4. Нітрітивна теорія: акселерацію вважає результатом поліпшення і вітамінізації харчування.

5. Теорія опромінювання: поширення рентгенівських пристроїв, використання атомної енергетики, випробування ядерної зброї на полігонах створюють фони випромінювання, але в таких дозах, які стимулюють поділ клітин.

Протилежний до акселерації – процес ретардації (лат. retardatio – затримка) – значного відставання розвитку дитини від середніх фізичних і психофізіологічних показників. Він може бути наслідком пияцтва, алкоголізму батьків, народження дітей в більш пізньому віці, спадкової хвороби батьків або одного з цих факторів. Такі діти відстають не тільки фізіологічно, а й інтелектуально [50, 56].

Рання юність (від 15 до 18 років) – вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій.

Фізичний розвиток старшокласників характеризується подальшими анатомо- й фізіологічними змінами. У цей період закінчується видозмінення організму, яке, у зв’язку із статевим дозріванням, розпочалося в підлітковому віці. Юність – завершальний етап фізичного розвитку індивіда. У зовнішньому вигляді зникає властива підліткам диспропорція тіла й кінцівок, незграбність рухів, довгов’язість. Розвивається моторика, досконалішою стає координація рухів. Тілесна конституція, особливо обличчя, набуває специфічно індивідуального характеру [52-54, 56].

Фізичний розвиток полягає насамперед у збільшенні зросту, ваги тіла й окружності грудної клітини. Акселерація фізичного розвитку помітна і в юності. Вона виявляється в скороченні строків статевого дозрівання і закінченні росту. Статеве дозрівання юнаків і дівчат порівняно з попередніми поколіннями закінчується на 2-3 роки раніше, показники їх фізичного розвитку зараз стали вищими за ті, що були 10-15 років тому.

У старшокласників в основному закінчується окостеніння скелета, удосконалюється м’язова система. Відбувається розвиток м'язової тканини, відповідно збільшується м’язова сила. Підвищується фізична витривалість і працездатність організму. Відбувається подальше удосконалення координації рухів.

У юнацькому віці вдосконалюється функціонування серцево-судинної системи, нервова регуляція її діяльності. Стабілізується кров'яний тиск, серцево-судинна система стає витривалішою до навантажень. Збільшується життєва ємність легень, особливо у хлопців, витриваліше функціонує дихальний апарат.

Продовжується функціональний розвиток нервових клітин головного мозку удосконалення нервової системи сягає високого ступеня. Встановлюється стійка рівновага у функціонуванні ендокринної системи. Співвідношення активності залоз внутрішньої секреції стає таким, як у дорослого. Поступово зникає характерна для підлітків підвищена збудливість і неврівноваженість.

1.4 Вплив занять спортивними іграми на організм школярів

Спортивні ігри – вища ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухомих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри й розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар тощо, що дає змогу проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження й вольових зусиль. Спільні дії в іграх зближують студентів, доставляють їм радість від подолання труднощів і досягнення успіху. Заняття спортивними іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями та поняттями. Ігри розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, зіставляти й узагальнювати побачене, на основі чого робити висновки зі спостережуваних явищ у навколишньому середовищі.

Спортивні ігри відіграють особливу роль у житті людини. В процесі навчання спортивним іграм розвивається різнобічне мислення, координація рухів, здатність орієнтуватись в умовах, які постійно змінюються, значно розширюються рухові можливості. Оволодіння знаннями і навичками спортивних ігор відкриває для кожного можливість самостійно використовувати їх у своєму відпочинку, що допомагає зробити його не тільки цікавим, але й корисним, а в результаті – сприяє зростанню продуктивності праці [1, 34]. Важливим є те, що спортивні ігри сприяють вирішенню оздоровчих та гігієнічних завдань. Під час занять ігровими видами спорту організм людини виконує інтенсивну роботу. Ігрова діяльність відрізняється переривчатозмінним характером, тут постійно чергуються моменти високої і навпаки повільної активності, а іноді й повного відпочинку. Важливою умовою є те, що, ті хто займається самостійно, можуть регулювати ступінь своєї активності. Це створює сприятливі передумови для відновлення діяльності організму й впливає на вдосконалення функцій серцево-судинної й дихальної систем, що підвищує його працездатність. Завдяки тому, що спортивні ігри можуть відбуватися, як у спортивному залі, так і на відкритих майданчиках, це має загартовувати організм, що підсилює стійкість організму до захворювань і зміцнює здоров’я [2, 23].

Спортивні ігри характеризуються різнобічним впливом на організм тих, хто займається, включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, удари, ловлю і кидки, різні силові елементи). Чим різноманітніші й складніші прийоми тієї або іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим сильніше вона впливає на організм і є важливою для всебічного розвитку молодого організму. Емоційність ігрових ситуацій в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за короткий проміжок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей: гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидкісно-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість організму [5, 11, 43]. В ігрових ситуаціях постійно чергуються моменти високої, низької і помірної активності, а в деяких ситуаціях, і повного відпочинку. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол та ін.) мають швидкісносиловий характер, а також сприяють розвитку швидкості, сили, спритності та інших якостей. Наприклад, гра в баскетбол, з точки зору фізіологічної характеристики, є безперервним чергуванням "активних" і "пасивних" фаз. Під час "активних" фаз виконуються ривки, ( при швидкому прориві, відкритті для отримання м'яча, активних захисних діях і т. п.), під час "пасивних", відбувається відносний відпочинок: гравець не бере участь в активних тактичних діях (не задіяний в швидкому прориві, чекає моменту входу в трьох секундну зону, декілька секунд відпочиває після виконання кидків або передач, а також під час виконання штрафних кидків і хвилинної перерви). В середньому, час активних і пасивних фаз ігри, які йдуть один за однією, наближається до 20-30 секунд, що є роботою змінної інтенсивності [4, 29]. Гра в баскетбол є навантаженням, яке пред'являє досить високі вимоги до рівня функціональної підготовки, змінної інтенсивності є посилений вплив на серцево-судинну систему. При грі споживання кисню складає 50-70% від максимального, ЧСС підвищується до максимальних величин (180-190 уд/хв, і навіть більш ніж до 200 уд/хв), незалежно від амплуа і виду спортивної гри. Це позитивно впливає на функціональний стан організму, на удосконалення функцій серцево-судинної і дихальної систем, на зміни, які відбуваються в організмі під дією спортивних ігор. Необхідність виконання точних та спритних рухів впливає на розвиток формування точності та швидкості рухів, м’язової сили, розвитку фізичних якостей, формування підвищеної стійкості до простудних захворювань та зміцнення імунітету. Під час занять спортивними іграми виховуються вміння приймати швидкі самостійні рішення, удосконалюється здатність видозмінювати свої рухи по швидкості, напрямку та інтенсивності.

1.5 Оздоровча спрямованість фізичних вправ

Загальновідомо, що використання різних систем і комплексів фізичних вправ по-різному впливають на організм дітей і підлітків. Упровадження інноваційних методик на заняттях з фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів повинні не тільки зацікавлювати до цих занять, але й позитивно впливати на стан їх здоров’я, формувати рухові здібності, покращувати функціональні можливості організму. Ворона В. В. [10, 21, 52] вивчала проблему мотивації школярів до занять фізичною культурою в зимовий період, так як саме в цей період вона знижується, а рухова активність є засобом попередження захворювань, зміцнення здоров’я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Під час проведення опитування вченим було виявлено, що 92,5 % учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури в школі та лише 7,5 % – негативно. Але в зимовий період відсоток зменшується. Під час відповіді на питання: «Якими видами рухової активності учні хотіли займатися взимку?» – великою популярністю на уроках фізичною культурою користуються спортивні ігри: футбол – 46,73 % волейбол – 37,59 % і баскетбол – 36,43 %. Що стосується зимових видів спорту, то лижною підготовкою хотіло займатися 39,02 % школярів, ковзанярською підготовкою – 29,74 %. 34 Вивчаючи мотиви щодо відвідування учнями уроків фізичної культури у зимовий період переважає зміцнення здоров’я – 65,28 %, на другому місці – розвиток фізичних якостей – 42,86 %, потім удосконалення форми тіла – 36,02 %. Четверте місце посідає спілкування з друзями – 21,96 %, п’яте – задоволення потреби в русі – 20,26 %, на останньому місці отримання високих балів – 15,08 %.

Як один із шляхів формування повноцінної мотивації до занять фізичними вправами взимку, науковець пропонувала заняття школярів 5 – 9 класів направляти на зміцнення здоров’я, яке можна реалізувати, відвідуючи заняття з лижної підготовки в урочний час, бо цей вид спорту зимовий. Але своїм дослідженням вона довела, що й взимку заняття футболом є найбільш популярними [22]. Майорова М. К. [8] вивчала питання прояву вегетативної дистонії у школярів. За її показниками 85 % школярів страждають на це захворювання. Вона пропонує розробку системи занять з психофізичного тренування. На її думку дуже важливо навчити підлітка регулювати тонус усіх м’язових груп за допомогою різних за формою й інтенсивністю фізичних навантажень. Пропоновані на заняттях із психофізичного тренування вправи були спрямовані на м’язову напругу та на розслаблення. Виконання таких вправ відпрацьовувалося до рівня усвідомлюваного та контрольованого дитиною процесу. Також ця система спрямована на зниження гіподинамії з одного боку, а з іншого боку – на тренування вегетативних функцій. Вона включає динамічні, статичні та релаксаційні вправи, виконання яких строго дозоване відповідно до кінематичних динамічних і енергетичних параметрів тих, що займаються. Виконання вправ здійснюється так, щоб учні змогли відчути, проаналізувати та зберегти в пам’яті дію на свій організм кожного виду рухів. Запропоновані заняття включають три етапи: 1) динамічні вправи аеробного характеру; 35 2) напруга окремих м’язових груп з подальшим їх розслабленням у формі певних статичних поз; 3) сеанс психофізичної саморегуляції в стані релаксації. У результаті запропонована система занять з психофізичного тренування спрямована на формування у підлітків умінь і навичок психофізичної саморегуляції на основі отримання знань та їх емоційного реагування. Дані моніторингу переконливо довели, що психофізичне тренування підлітків стабільно покращує загальне самопочуття, практично в 20 разів зменшуючи емоційну лабільність і в 10 разів знижуючи кількість скарг на порушення сну, головні болі та серцеві розлади. Психофізичне тренування гармонізує емоційну сферу дітей, забезпечуючи зниження тривожності, підвищення психічної активності й працездатності, а також зниження агресивності, імпульсивності та тривожності. Аналіз стану вегетативної нервової системи показав, що система Майоровой М. К. сприяє формуванню збалансованого поточного вегетативного стану. Заняття психофізичним тренуванням підвищують розумову та фізичну працездатність тих, хто навчається, сприяючи комфортнішому сприйняттю навчальних навантажень [4]. Питанням оздоровчої фізичної культури хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час займався Салман Х. Р. [1,20]. За результатами проведеного аналізу встановлено, що, незважаючи на наявність великої кількості досліджень, присвячених пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів середніх класів, основною проблемою залишається пошук інноваційних підходів до організації занять фізичною культурою і спортом із урахуванням інтересів і вікових особливостей дітей. Діюча в реальних умовах одна форма – урок фізичної культури, який проводиться в основному два – три рази на тиждень, не вирішує проблеми рухової активності дітей як життєво необхідної потреби. Доповненням може бути організовані позаурочні самостійні заняття. 36 Серед мотивів до систематичних занять школярі називають: а) бажання мати міцне здоров’я; б) мати красиву статуру; в) бути сильним. Батьки дали такі відповіді: а) бажання мати міцне здоров’я; б) мати красиву статуру; в) уміти постояти за себе. Відповіді учнів і батьків на мотивацію до занять співпадають. Вивчаючи стан рухової активності, було встановлено причини, які за відповідями школярів знижують їх рухову активність: - не враховуються інтереси школярів у підборі вправ; - до 30 % вправ не адекватні рівню їх підготовленості; - не застосовується змагальна спрямованість занять. Але головним фактором у зниженні рухової активності є відсутність інтересу до занять. У зв’язку зі зниженням інтересу школярів до систематичних занять вчений розробив програму корекції фізичного виховання школярів у позанавчальний час у співпраці сім’ї та школи. До цієї програми входять: ранкова гімнастика, спортивні секції, заняття на тренажерах, рухливі ігри, конкурси, спортивні свята, змагання сумісно з батьками, лижні й туристичні походи, відвідування спортивних змагань, тощо. Запропонована програма співпраці батьків і вчителя фізичної культури дає заздалегідь позитивний результат у підвищенні рухової активності школярів і зміцненні їх здоров’я. Було доведена необхідність активізації рухової діяльності школярів у позаурочний час, до якої входять самостійні заняття, конкурси, спортивні свята, походи вихідного дня. 37 Ці заходи передбачають активну участь батьків і вчителя фізичної культури. Розроблена програма корекції фізичного виховання школярів у позаурочний час при активній співпраці батьків і вчителя фізичної культури. Підвищення рухової активності школярів сприяло поліпшенню фізичної і розумової працездатності: - фізичної підготовленості – кількість учнів з високим рівнем збільшилася на 6,2 %; рівнем вище середнього – на 9,8 %; зменшилася кількість учнів з низьким рівнем фізичного розвитку на 8,3 % і рівнем нижче середнього – на 11,4 %; - фізичної працездатності (загальної на 13,8 % і відносної на 13,4 %); - розумової працездатності (швидкість переробки зорової інформації на 9,02 %; коефіцієнт короткочасної пам’яті на 16,36 %; час простої рухової реакції зменшився на 8,93 %); - показників загальної гемодинаміки (АТсист – підвищилися на 3,9 %; АТдіаст – підвищилося на 4,82 %; ЧСС – зменшилося на 6,97 %; ударний об’ єм крові підвищився на 7,51 % і серцевий індекс зменшився на 11,1 %); - середній бал успішності підвищився до четвертої чверті в експериментальній групі на 10,8 % , діти почали менше хворіти [1, 20]. Отже, щоб вирішити завдання фізичної культури і спорту – зміцнення та збереження здоров’я молоді, покращення фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму, необхідно планомірно готувати дітей на уроках фізичної культури, використовуючи методики, системи вправ на рівні сучасних вимог. Це дозволить вдосконалити систему відбору дітей на початковому та наступному етапах у процесі багаторічної підготовки майбутніх спортсменів певних видів спорту. Правильний вибір методів, методик навчання, систем фізичних вправ, використання сучасних технологій у заняттях фізичної культури забезпечить розвиток певного виду спорту та високі досягнення майбутніх спортсменів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою дослідження було дослідити вплив секційних занять спортивними іграми на показники фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку.

На шляху досягнення цієї мети ми поставили такі завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної і навчально-методичної літератури з проблеми дослідження.

2. Визначити показники спеціальної фізичної підготовленості хлопчиків віком 15-16 років на початку навчального року.

3. Дослідити ступінь пливу спортивних ігор на показники силових, швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку на основі зіставлення показників на початку і наприкінці навчального року.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів під час проведення дослідження і фіксування результатів тестів.

3. Педагогічний експеримент у ході якого з’ясовували вплив секційних занять спортивними іграми баскетболом і волейболом на показники фізичної підготовленості школярів 5 класів.

4. Оцінка показників спеціальної фізичної підготовленості школярів здійснювали за наступними тестами.

Для оцінки координаційних здібностей застосовували тести:

- стрибки на скакалці за 1 хв, разів;

- метання м’яча в ціль, балів;

- статична рівновага – тест «Фламінго». Він полягав в балансування на одній нозі на підставці певного розміру. Металева підставка мала наступні розміри: довжина – 50 см, висота – 4 см, ширина – 3 см. Її поверхня покривалася матеріалом (товщиною не більше 5 мм), який, по-перше, робив підставку безпечною, а по-друге, забезпечував хороше щеплення ноги з опорною поверхнею. Дві опори (по 15 см довжиною і по 2 см шириною) забезпечували підставці хорошу стійкість.

Оцінка: результатом тесту було число спроб, які школяр затратив на те, щоб зберегти стійке балансування на опорі протягом 1 хв.

- човниковий біг 10×5м використовували для оцінки швидкісних та координаційних здібностей. Виконувався у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотом на обмежувальних лініях, в секундах.

- динамічна рівновага визначалась за наступними тестами: три перекиди вперед. Учень стає на край матів, покладених у довжину, прийнявши основну стійку. За командою він приймає в. п. упор присівши і послідовно, без зупинки виконує три перекиди вперед, прагнучи зробити це за мінімальний проміжок часу. Результат – фіксується час виконання завдання, в секундах;

- динамічна рівновага за тестом, запропонованим Л. П. Сергієнко біг по гімнастичній лаві. На відстані 1,5 м від стартової лінії ставиться гімнастична лава вузькою стороною угору. Учень пробігає з максимальною швидкістю по гімнастичній лаві вузької сторони. Результат – визначення часу бігу від лінії старту і назад, с.

Для оцінки сили застосовували тести:

* згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, кількість разів;
* метання набивного м’яча від грудей обома руками, м;
* лазіння по канату 3м, с;
* піднімання ніг у висі на перекладині, кількість разів.

Для оцінки швидкісних та швидкісно-силових здібностей застосовували тести:

* біг на 30м, с;
* кількість поворотів за 10 с, кількість разів;
* зміна положення ніг 15 с, кількість рухів;
* стрибки угору з вихідного положення присід за 1 хв, разів;
* застрибування на опору, см;
* подвійний стрибок у довжину, м.

5. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m).

2.3 Організація дослідження

У дослідженні приймали участь юнаки 15-16 років навчальних закладів середньої освіти м.Дніпро в загальній кількості 20 осіб. Дослідження проводилося з вересня 2020 року по листопад 2021 року.

На першому етапі дослідження (початок навчального року, вересень 2020 року) було здійснено аналіз науково-методичної і навчально-методичної літератури з проблеми дослідження, визначено мету, завдання дослідження, підібрано методи дослідження, здійснено оцінку показників спеціальної фізичної підготовленості хлопчиків на початку навчального року.

В ході вирішення завдань дослідження було вивчено вплив секційних занять з баскетболу та волейболу на швидкісні, силові, швидкісно-силові та координаційні здібності 15-16 років на основі зіставлення результатів тестування на початку та наприкінці навчального року.

Особливостями змісту секційних занять хлопчиків в ході дослідження було наступне.

Процес навчання технічним прийомам поєднувався з процесом виховання швидкісних, силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей. При цьому засвоєння конкретного технічного прийому в кожному занятті поєднувалося з відповідним комплексом вправ на розвиток окремої фізичної здібності, необхідної для даного виду спорту. Комплекс фізичних вправ проводився на початку основної частини заняття, а також наприкінці і складався з серії вправ, які представлено нижче.

Наприкінці кожного заняття застосовували рухливі ігри. У рамках одного заняття застосовували вправи на виховання швидкості і швидкісно-силових здібностей; вправи на координацію та силу; вправи на виховання виключно швидкісно-силових здібностей.

Особливу увагу в своїй методиці ми приділяли формуванню координаційних здібностей: здатності до ритму, кінестезичне диференціювання (відчуття часу), рівновага та орієнтування.

В заключну частину тренування включали: спокійну ходьбу з виконанням різних оздоровлювальних методик, вправи з гнучкості та силової витривалості. Вправи повторювали 4-6 разів.

Наприкінці дослідження (кінець навчального року, квітень 2021 року) з метою перевірки впливу секційних занять зі спортивних ігор на показники фізичної підготовленості юнаків було проведено повторне тестування.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики [57], проаналізовані і занесені в таблиці.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

37

39

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел показав, що зміст успішного підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні факультативних і секційних занять, які проводяться за межами шкільного розкладу.

Баскетбол та волейбол є одними із провідних видів спорту в організації секційної роботи в навчальних закладах освіти.

Практикою встановлено, що секційні заняття баскетболом та волейболом, – одна з найбільш ефективних форм розвитку фізичних якостей в учнів старшого шкільного віку.

Важливим компонентом здоров’я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості.

Підвищення фізичної підготовленості школярів є одним із першочергових завдань навчальних закладів се України середньої освіти

В той же час уроки фізичної культури та сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу молоді в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості школярів та погіршення стану їхнього здоров’я закладені ще на ранньому етапі виховання дітей в сім’ях.

Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров’я та інтегральним показником фізичної активності дітей [11].

Рівень фізичної підготовленості школяра старшого шкільного віку залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовуються під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами.

Фізична підготовленість має зв’язок із рівнем фізичного здоров’я, але не можна однозначно стверджувати, що школяр, який має високий рівень фізичного здоров’я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів школярів з «безпечним» рівнем можуть служити як ціль для розвитку рухових якостей школярів з нижчими рівнями фізичного здоров’я.

Очевидно, що фізична підготовленість, перш за все, повинна бути орієнтована на поліпшення здоров’я школяра і лише опосередковано на результати рухових тестів [4].

Отже для визначення ступеню впливу секційних занять спортивними іграми на розвиток координаційних здібностей в хлопчиків 15-16 років було проведено тестування показників на початку навчального року і наприкінці.

За всіма показникам тестів (стрибки на скакалці за 1 хв, метання м’яча в ціль, «Фламінго», човниковий біг 10×5м, три перекиди вперед, біг по гімнастичній лаві) виявлено достовірні зміні наприкінці навчального року (таблиця 3.1, рисунок 3.1).

Так, показники статичної рівноваги («Фламінго») на початку навчального року становили – 13,8+0,11 спроб, наприкінці – 11,8+0,05 спроб (t = 16,56).

Середній результат в стрибках на скакалці на початку навчального року становив – 75,29+6,71 разів, наприкінці покращився і вже складав – 107,96*+*4,34 разів (t = 4,0).

Показник у тесті «Метання м’яча в ціль» на початку навчального року дорівнював – 3,50+0,10 балів, наприкінці хлопчики вже влучали в ціль вже 8,1+0,12 балів. За цим тестом також встановлено достовірні зміни показників (t = 29,49).

39

Показники в човниковому бігу змінилися протягом року з 19,6+0,17 с на початку року до 18,0+0,20 с – наприкінці. Відмічено достовірні зміни показника (t = 6,1).

Таблиця 3.1

Динаміка координаційних здібностей юнаків 15-16 років (+m, t)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | Початок навчального року | t | Кінець навчального року | Абсолютний приріст | Відносний приріст (%) |
| 1. | Стрибки на скакалці за 1 хв, разів | 75,29+6,71 | 4,0 | 107,96+4,34\* | 32,67 | 43,39 |
| 2. | Метання м’яча в ціль, балів | 3,50+0,10 | 29,49 | 8,1+0,12\* | 4,6 | 131,43 |
| 3. | «Фламінго», кіл. спроб | 13,8 +0,11 | 16,56 | 11,8+0,05 | -2 | -14,49 |
| 4. | Човниковий біг 10×5м, с | 19,6+0,17 | 6,1 | 18,0+0,20 | -1,6 | -8,16 |
| 5. | Три перекиди вперед, с | 8,3+0,22 | 14,52 | 4,9+0,08 | -3,4 | -40,96 |
| 6. | Біг по гімнастичній лаві, с | 3,9+1,16 | 7,73 | 2,4+0,11 | -1,5 | -38,4 |

Примітка: \* – статистично достовірні розбіжності між показниками хлопчиків

38

%



Рис.3.1 Відносний приріст координаційних здібностей в юнаків 15-16 років наприкінці навчального року, %

39

40

Середній результат в стрибках на скакалці на початку навчального року становив – 75,29+6,71 разів, наприкінці покращився і вже складав – 107,96*+*4,34 разів (t = 4,0).

Показник у тесті «Метання м’яча в ціль» на початку навчального року дорівнював – 3,50+0,10 балів, наприкінці хлопчики вже влучали в ціль вже 8,1+0,12 балів. За цим тестом також встановлено достовірні зміни показників (t = 29,49).

39

Показники в човниковому бігу змінилися протягом року з 19,6+0,17 с на початку року до 18,0+0,20 с – наприкінці. Відмічено достовірні зміни показника (t = 6,1).

Показник тесту біг по гімнастичній лаві, що також характеризує динамічну рівновагу на початку навчального року становив – 3,9+1,16 с, наприкінці – 2,4+0,11с, ( t = 7,73).

Середній результат тесті «Три перекиди вперед» на початку навчального року становив – 8,3+0,22 с, наприкінці покращився і вже складав – 2,4+0,11 с. Відмічено достовірні відмінності між показниками (t = 14,52).

Відповідно таблиці 3.1 та рисунку 3.1 найбільший відносний приріст показників за першим блоком тестів виявлено у метанні в ціль (131,43%), у стрибках на скакалці (43,39%), три перекиди вперед (-40,96%) та бігу по гімнастичній лаві (-38,4%).

Найменший приріст зафіксовано у човниковому бігу (-14,49%) та «Фламінго» (-8,16%).

Таким чином, секційні заняття зі спортивних ігор значно вплинули на різні види координаційних здібностей хлопчиків.

Відповідно даних таблиці 3.2 та рисунку 3.2 показники силових здібностей хлопчиків наприкінці дослідження також зазнали позитивних змін. Достовірно покращилися результати в тестах «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 с», «Лазіння по канату» та «Піднімання ніг у висі».

У тестах «Метання набивного м’яча від грудей» та «Три перекиди» зафіксовано тенденцію до достовірності.

Так, показник у згинанні і розгинанні рук на початку навчального року становив – 8,2±1,3разів, наприкінці – 12,6±1,7 разів (t = 2, 06).

Середній результат в лазінні по канату на початку навчального року становив – 8,5±1,4с, наприкінці покращився і вже складав – 5,2±0,7с (t = 2,11).

Показник у тесті «Метання набивного м’яча» на початку навчального року дорівнював – 6,2**±**1,8м, наприкінці хлопчики вже влучали в ціль вже 10,0**±**1,9м. За цим тестом не встановлено достовірних розбіжностей (t = 1,45).

Показник в підніманні ніг у висі змінився протягом року з 14,0**±**1,5 разів на початку року до 27,0**±**1,6 разів – наприкінці. Відмічено достовірні зміни показника (t = 5,93).

Відповідно таблиці 3.2 та рисунку 3.2 найбільший відносний приріст показників за тестами, що характеризують прояв силових здібностей юнаків виявлено у підніманні ніг у висі (92,86%), та у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (49,00%). У метанні набивного м’яча від грудей відносний приріст склав 33,936% та лазінні по канату (-38,85%).

Таким чином, секційні заняття зі спортивних ігор позитивно вплинули на різні силові здібності юнаків під час занять спортивними іграми.

Таблиця 3.2

Динаміка силових показників хлопчиків 15-16 років

(+m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Кінець  навчального року | Початок навчального року | Вірогідність розрізнень (t) | Відносний приріст (%) |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, кількість разів | 12,6±1,7\* | 8,2±1,3 | 2,06 | 49,00 |
| Лазіння по канату 3м, с | 5,2±0,7\* | 8,5±1,4 | 2,11 | -38,85 |
| Метання набивного м’яча від грудей обома руками, м | 10,0**±**1,9 | 6,2**±**1,8 | 1,45 | 33,93 |
| Піднімання ніг у висі на перекладині, кількість разів | 27,0**±**1,6\* | 14,0**±**1,5 | 5,93 | 92,86 |

Примітка: \*/ статистично вірогідні розрізнення



Рис.3.2 Динаміка силових показників хлопчиків 15-16 років, %

Примітка: 1 – кількість підтягувань, 2 – лазіння по канату,

3 – метання набивного м’яча, 4 – піднімання ніг на перекладині

## Відповідно таблиці 3.3 та рисунку 3.3 швидкісні та швидкісно-силові показники юнаків наприкінці дослідження достовірно покращилися в тестах «Зміна положення ніг 15 с», «Стрибки угору з вихідного положення присід за 1 хв», «Застрибування на опору».

У тестах «Біг на 30м» (t = 0,90), «Подвійний стрибок у довжину» (t = 0,02) та «Кількість поворотів за 10 с» (t = 1,71) достовірних мін значень юнаків наприкінці дослідження не зазнали. Проте відмічено їхня позитивна динаміка.

Так, показник у бігу на 30м на початку навчального року становив – 5,1±0,29с, наприкінці – 4,4±0,78 с.

Середній результат в кількості поворотів за 10 с на початку навчального року становив – 15,0±2,8разів, наприкінці покращився і вже складав – 22,0±3,1разів (t = 1,71).

Показник у тесті «Зміна положення ніг 15 с» на початку навчального року дорівнював – 18,2±0,7разів, наприкінці хлопчики вже влучали в ціль вже 24,5±1,4разів. За цим тестом не встановлено достовірних розбіжностей (t = 2,11).

Показник у застрибуванні на опору змінився протягом року з 113,8±2,3см на початку року до 127,5±2,4см – наприкінці. Відмічено достовірні зміни показника (t = 4,12).

У подвійному стрибку в довжину змінився протягом року з 1,2±7,3м на початку року до 1,4±6,7м – наприкінці. Відмічено достовірні зміни показника (t = 0,02).

Відповідно таблиці 3.3 та рисунку 3.3 найбільший відносний приріст показників за тестами, що характеризують прояв швидкісно-силових здібностей юнаків виявлено у кількості поворотів за 10 с (46,67%), у зміні положення ніг за 15 с (25,71%) та у стрибках угору (21,43%).

Таблиця 3.3

Динаміка швидкісних та швидкісно-силових здібностей спортсменів

(+m, t, %)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Кінець  навчального року | Початок  навчального року | t | Відносний приріст (%) |
| Біг на 30м, с | 4,4±0,78 | 5,1±0,29 | 0,9 | -15,91 |
| Кількість поворотів за 10 с, кількість разів | 22,0±3,1 | 15,0±2,8 | 1,71 | 46,67 |
| Зміна положення ніг 15 с, кількість рухів | 24,5±1,4\* | 18,2±0,7 | 2,11 | 25,71 |
| Стрибки угору з вихідного положення присід за 1 хв, разів | 42±1,6\* | 33±1,9 | 3,62 | 21,43 |
| Застрибування на опору, см | 127,5±2,4\* | 113,8±2,3 | 4,12 | 12,04 |
| Подвійний стрибок у довжину, м | 1,4±6,7 | 1,2±7,3 | 0,02 | 14,29 |

Примітка: \*/ статистично вірогідні розрізнення

## 

## Рис. 3.3 Відносний приріст показників швидкісно-силових здібностей юнаків 15-16 років, %

Примітка: 1 – біг на 30м, 2 – кількість поворотів, 3 – зміна положення ніг, 4 – стрибок угору, 5 – застрибування на опору, 6 – подвійний стрибок.

Приріст показника у бігу на 30м наприкінці навчального року склав -15,91%.

У застрибуванні на опору відносний приріст показника відповідав 12,04%. Приріст за показником подвійного стрибка в довжину склав 14,29%.

Отже отриманий експериментальний матеріал доводить позитивний плив навчально-тренувального процесу зі спортивних ігор на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років.

Тож заняття спортивними іграми сприяли вдосконаленню фізичних здібностей юнаків (силових, швидіксно-силових, швидкісних та координаційних).

ВИСНОВКИ

1. Доведено позитивний вплив секційних занять зі спортивних ігор на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років.

2. За всіма координаційними показникам юнаків (стрибки на скакалці, метання м’яча в ціль, «Фламінго», човниковий біг 10×5м, три перекиди вперед, біг по гімнастичній лаві) зафіксовано достовірний приріст наприкінці навчального року.

Найбільший відносний приріст показників виявлено в метанні в ціль (131,43%), у стрибках на скакалці (43,39%), три перекиди вперед (-40,96%) та бігу по гімнастичній лаві (-38,4%). Найменший зафіксовано у човниковому бігу (-14,49%) та тесті «Фламінго» (-8,16%).

3. За показниками тестів, що характеризують силові здібності юнаків (згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, метання набивного м’яча від грудей обома руками, лазіння по канату 3м, піднімання ніг у висі на перекладині, кількість разів) також виявлено позитивні зміни наприкінці навчального року. Достовірно покращилися результати в тестах «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 с», «Лазіння по канату» та «Піднімання ніг у висі». У тестах «Метання набивного м’яча від грудей» та «Три перекиди» зафіксовано тенденцію до достовірності.

Найбільший відносний приріст показників за тестами, що характеризують прояв силових здібностей юнаків виявлено в підніманні ніг у висі (92,86%), та у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (49,00%). У метанні набивного м’яча від грудей відносний приріст склав 33,936% та лазінні по канату (-38,85%).

## 4. Швидкісні та швидкісно-силові показники юнаків наприкінці дослідження достовірно покращилися в тестах «Зміна положення ніг 15 с», «Стрибки угору з вихідного положення присід за 1 хв», «Застрибування на опору».

Найбільший відносний приріст показників за тестами, що характеризують прояв швидкісно-силових здібностей юнаків виявлено у кількості поворотів за 10 с (46,67%), у зміні положення ніг за 15 с (25,71%) та у стрибках угору (21,43%).

5. Експериментальний матеріал доводить, що заняття спортивними іграми сприяли вдосконаленню фізичних здібностей юнаків 15-16 років (силових, швидіксно-силових, швидкісних та координаційних).

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетболі. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 134 с.

2. Данилевич М.В. Співпраця сім’ї та школи у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку: дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Данилевич Микола Вікторович. Луцьк, 1999. 198 с.

3. Грибовська І.Б., Данилевич М.В. Оздоровча програма з фізичного вихо­вання для вчителів фізичної культури. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров’я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. [для учителів фіз. культури]. Л.: Українські технології, 2003. С. 4–14.

5. Поплавський Л.Ю., Окипняк В. Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Киев : НУФВСУ, 1999. 34 с.

6. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1997. 321 с.

7. Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболіста. К. : Дендибаскет, 2006. 241 с.

8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1987. 211 с.

9. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном воздасте. *Теория и практика физической культуры*, 1990. №3. С. 15–18.

10. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: дис... канд. фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Добринський Віктор Сергійович. Луцьк, 1999. 201 с.

11. Филиппович В.И. О количественной характеристике некоторых проявленй лов кости. *Тез. научн.конф. по физическому воспитанию детей и подростков*. М. 1992. С. 228–230.

12. Бойченко С.Д., Леонов В.В. Спритність як інтегральне проявлення моторики і характеристика її, виходячи із уявлення про ієраграфічну структуру побудови рухів людини. Черкаси : ЧНУ, 2005. С. 183–187.

13. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис….канд. наук в фіз. виховання і спорту. Херсон, 2006. 21 с.

14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 271 с.

15. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных спосібностей. *Физическая культура в школе*. 2010. № 2. С. 7–14.

16. Безруких М.М., Киселев М.Ф., Комаров Г.Д., Козлов А.П. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6–16 лет. *Физиология человека*. 2000. Т.26. № 3. С. 100–107.

17. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. К.: Здоров’я, 1987. 224 с.

18. Барчук В.И. Критерии и факторы, которые влияют на физическое развитие и состояние здоров’я школьников. *Світоч*. 1997. № 4. С. 20–21.

19. Лях В.И. Скоростные способности : основы тестирования и методики их развития. *Физическая культура в школе*. 1997. №3. С. 2–8.

20. Дубогай О.Д., Щербань Л.В. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури в системі «школа – сім’я». *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*: зб. наук. праць. Ч.ІІ. Київ-Вінниця, 1998. С. 245–251.

21. Лях В.И. Гибкость: основы изерения и методики развития. *Физическая культура в школе*. 1999. №1. С. 4–10.

22. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олімпійська література, 1999. 230 с.

23. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев : Олимпийская литература, 2003. 391 с.

24. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев : Олимпийская литература, 2005. 195 с.

25. Ареф’єв В.Г. Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. К.: ІЗМН, 1997. 152 с.

26. Глухов В.І. Нові напрямки розвитку фізичного виховання учнів у загальноосвітніх школах України. *Матеріали першої республіканської наукової конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні»*. Луцьк: Надстир’я, 1994. С. 367–369.

27. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. *Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. праць. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. № 1 (7). С. 112-114.

28. Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательно-координационного качества. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 1. С. 54–58.

29. Тихомиров А.К. Развитие координационных спосібностей. *Физическая культура в школе*. 2006. № 4. С. 29–31.

30. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей шкільного віку засобами гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. Луцьк : Вежа, 2011. С. 43–48.

31. Григоряне Е. А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом. К.: Здоров’я, 2006. 134 с.

32. Сиротин О.А. Класификация координационних способностей в теории физического воспитания. *Материалы научно-методической конференции*. Минск : БГУФК, 2000. С. 328–321.

33. Петренко Г.К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання : автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Херсон, 2006. 21 с.

34. Кузьменко И.А., Шестов Л.Е. Оценка уровня развития координационных способностей школьников старших классов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 1. С. 9–12.

35. Селезньова Т. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей дітей підліткового віку за допомогою нестандартних тестів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізкультури та спорту. Львів, 2002. Т. 1. С. 384–387.

36. Сергиенко Л., Мациевич О.Комплексное тестирование координационных способностей у детей. *Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров’я і рекреації, спортивної медицини та реабілітації* : зб. наук. праць. К., 2000. С. 123.

37. Мельничук Д.Р., Ляшко Ю.С. Оцінка координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2014. С. 124–134.

38. Муллагильдина А.Я., Дейнеко А.Х., Красов И.В. Развитие координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і* *спорту*. Харків : ХДАФК, 2012. № 2. С. 72–78.

39. Чуприн Н.Ф. Особливості оптимізації процесу формування координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії. *Фізичне виховання і спорт. Молодий вчений*. Переяслав-Хмельницький. 2015. № 2 (17). С. 518–521.

40. Коверя М.В. Особливості розвитку спритності у школярів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2005. № 1. С. 53–57.

41. Савчина І.Д. Ритмічна гімнастика як один із засобів розвитку координаційних здібностей молодшого шкільного віку. *ХІХ міжнар. наукова конф. студентів і молодих вчених*. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 41–44.

42. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. 320 с.

43. Балахнічов О. Новітні тенденції оцінювання здібностей школярів з фізичної культури за 12-бальною системою оцінювання. Зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Т.1. С. 200–201.

44. Герасимович Я. Шляхи розвитку і координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2011. Т.2. С. 93–97.

45. Трофимов О. Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста. *Ярославский педагогический вестник*. 2011. № 3. Т.2. С. 114–118.

46. Козетов І.І. Формування структури взаємозв’язків рухових якостей і координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1. С. 41–45.

47. Стокос В. Характеристика показників координаційних здібностей учнів молодших класів. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць студентів та магістрів. Вінниця, 2015. С. 39–41.

48. Губа В.П., Нікітушкін В.Г., Квашук П.В.Індивідуальні особливості юних спортсменів. Смоленськ: СГІФК, 1997. 220 с.

49. Волков Л.В.Теорія і методика дитячого і юнацького спорту: підручник для вузів фіз. культури і факультетів виховання вузів. Київ : Олімпійська література, 2002. 294 с.

50. Суворова Т.І., Круцевич Т.Ю. Модельні характеристики показників рухових тестів 11-17 річних дівчат. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. Х., 2002. №24. С. 43–47.

51. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.

52. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

53. Коц Л.Ю. Спортивная физиология. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 240 с.

54. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.

55. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического воспитания и физической подготовленности. Москва : Советский спорт, 2004. 192 с.

56. Зимкин Н.В. Физиология человека. Москва : Физкультура и спорт, 1975. 426 с.

57. Методичні вказівки до написання кваліфікаційних робіт студентами факультету фізичного виховання: методичні вказівки / Уклад.: А.П. Конох, Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 54 с.