

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**Марченко Владислав Анатолійович**

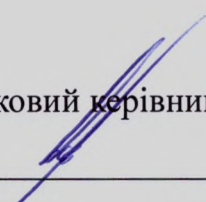
**УДОСКОНАЛЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

  
\_\_\_\_\_ М.О. Лянной  
кандидат педагогічних наук  
професор кафедри ТМФК

«25» листопада 2022

Виконавець

  
\_\_\_\_\_ В.А. Марченко

«25» листопада 2022

Суми – 2022

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**Марченко Владислав Анатолійович**

**УДОСКОНАЛЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ М.О. Лянной

кандидат педагогічних наук

професор кафедри ТМФК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

Виконавець

\_\_\_\_\_ В.А. Марченко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ПОКРАЩЕННЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЦІВ ОСВІТИ .....	8
1.1. Контроль, як невід’ємний складник дієвого керування процесом фізичної підготовки учнів .....	11
1.2. Особливості та підходи до оцінювання рівня фізичної підготовки школярів .....	17
1.3. Критерії та перспективні напрями диференційованого фізичного виховання здобувачів освіти .....	21
Висновки до 1 розділу .....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	27
2.1. Методи дослідження .....	27
2.2. Організація дослідження .....	31
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ВІДПОВІДНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ДО ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ .....	33
3.1. Особливості фізичного розвитку учнів 10-11 класів .....	33
3.2. Взаємозв’язок між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів старших класів .....	35
3.3. Успішність складання школярами нормативів фізичної підготовки з різними показниками фізичного розвинення .....	37
3.4. Становлення учнів 10-11 класів до нормативів із фізичної культури .....	44
Висновки до 3 розділу .....	49
ВИСНОВКИ .....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	54
ДОДАТКИ .....	59

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Фізичне виховання володіє вагомим для оздоровлення та високої функціональності цілісного організму, а також для формування базової рухливості та продукування морально-вольових якостей. Ключовим складником даного процесу є ступінь фізичної підготовки людини, який на пряму взаємопов'язаний зі ступенем функціонування систем організму, рівнем здоров'я та інтегративними даними фізичної активності людини.

О, Круцевич Т., Москаленко Н. та ін. вважають, що нормативи фізичної підготовки здобувачів освіти посідають важливе місце у розв'язку навчальних, виховних та оздоровчих питань фізичного виховання. Нормативи фізичної підготовки мають позитивно вплинути на розвиток фізичних властивостей учнів; інформувати про висхідний ступінь розвинення їх фізичних якостей, про висхідний стан їх здоров'я; продукувати у школярів уміння та навички самоконтролю для охарактеризування ступеня власної фізичної підготовки; сприяти стимуляції та мотивації учнів до майбутнього покращення фізичної підготовки. Нормативи ступеня фізичної підготовки головним стимулом заохочення школярів до занять фізичною культурою. Залежно від їх відповідності формується ставлення до занять, потяг до фізичного вдосконалення.

Давиденко Е., Дутчак М., Ковальова Н., Круцевич Т., Римар О. та ін. зауважують, що новітні нормативи з фізичної культури не є відповідними до функціональних та рухових здатностей школярів. Це у свою чергу призводить до невиконання нормативами першочергових завдань, перешкоджанню вирішенню завдань фізичного виховання та становлення загрози для учнівського здоров'я.

Гозак С., Палагіна Н. та Пелешенко І. розкрили у своїх дослідженнях ідею оптимізування та інтенсифікації процесу навчання та виховання фізичної культури завдяки розвиненню рухових якостей здобувачів освіти. Іващенко Л., Комісарова Е., Салук І., Федотова Т. та ін. здійснили спробу дослідження кількісних та якісних характеристик результату занять

фізичною активністю з урахуванням індивідуальних учнівських властивостей.

На сьогодні ми не маємо достатньо обґрунтованих наукових даних, які б сприяли успішному визначенню рівня впливу показників фізичного розвитку на результативність складання тестів фізичної підготовки сучасною молоддю. До кінця не з'ясовано, наскільки саме показники фізичного розвитку мають вплив на результативність складання нормативів фізичної підготовки. Асенкевич Р., Борцова А., Останигрош Н., Прусов П., Феофілактов В. та ін. започаткували пошук критеріїв, котрі надзвичайно важливо брати до уваги.

Визначення кращої низки морфологічних ознак, котрі зможуть найліпше охарактеризувати рухові можливості учнів старших класів, вкрай необхідне, адже це дозволить здійснити осмислення та розробку диференційованих критеріїв оцінки успішності навчання школярів. Розробка освітніх програм з фізичної культури, а також диференційованих нормативів фізичної підготовки з урахуванням ступеня розвитку даних фізичного розвитку школярів дозволить індивідуалізувати хід фізичного виховання, що в подальшому вплине на дієвість навчання й оздоровлення здобувачів освіти. Через це диференціація критеріїв оцінки ступеня фізичної підготовки старшокласників є актуальною а аспекті покращення процесу фізичного виховання.

**Мета дослідження** – дослідити шляхи вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовки учнів 10–11 класів для індивідуалізації процесу фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

- 1) Проаналізувати сучасний стан та перспективи покращення системи оцінювання фізичної підготовки старшокласників;
- 2) Дослідити особливості та підходи до оцінювання рівня фізичної підготовки школярів;
- 3) Окреслити критерії та перспективні напрями диференційованого

фізичного виховання здобувачів освіти;

- 4) Визначити ефективність та відповідність навчальних нормативів до показників фізичного розвитку старшокласників.

**Об'єкт дослідження:** система оцінювання фізичної підготовленості старшокласників.

**Предмет дослідження:** шляхи удосконалення оцінювання рівня фізичної підготовки учнів 10–11 класів.

**Методи дослідження.** *Теоретичні методи дослідження:* аналізування та узагальнення теоретичних і емпіричних даних, опрацювання наукових джерел та власних матеріалів.

*Анкетування старшокласників* застосовано з метою дослідження суб'єктивної оцінки відповідності діючих норматив з фізичної підготовки, висвітлення бажаних критеріїв оцінки успішності навчання з предмету «Фізична культура»; визначення рівня зацікавленості учнів до уроків фізичної культури, з'ясування факторів, котрі впливають на інтерес до уроків фізичної культури, а також причин, які слугують перешкодою для регулярних занять; бажаної спрямованості змісту уроків фізичної культури.

*Медико-біологічні методи* використано для визначення показників фізичного розвинення: довжина тіла, маса тіла та обвід грудної клітки – вимірювалися з метою означення ступеню показників фізичного розвинення та розподілу учнів на однорідні групи.

*Педагогічне спостереження* застосовано для з'ясування ставлення старшокласників до висунутої програми фізичного виховання, а також до диференційованих нормативів фізичної підготовки.

*Педагогічне тестування* учнів старших класів проводилося за орієнтовними навчальними нормативами, згідно діючої навчальної програми з фізичної культури для визначення ступеня фізичної підготовки.

**Наукова новизна:**

- Обґрунтовано доречність диференціації нормативів фізичної підготовки учнів 10-11 класів з урахуванням довжини тіла,

відносної маси тіла та обводу грудної клітки;

- Доведено дієвість диференційованих програм фізичного виховання школярів 10-11 класів з урахуванням обґрунтованих критеріїв фізичного розвинення;
- Доповнено відомості про зміни показників фізичного розвитку та підготовки, психоемоційної налаштованості старшокласників;
- Набули подальшого розвитку дані про позитивний ефект диференційованого фізичного виховання на показники фізичної підготовки та психоемоційної налаштованості учнів старших класів;
- набули подальшого розвитку відомості про ставлення здобувачів освіти до діючих нормативів фізичної підготовки.

**Практичне значення роботи:** результати дослідження можуть використовуватися під час викладання дисципліни «Фізична культура» учням 10-11 класів у ЗЗСО, шляхом залучення до дійсної навчальної програми змін критеріїв оцінки рівня фізичної підготовки. А також при написанні підручників, навчальних посібників, методичних рекомендацій для студентів спеціальності фізичного профілю ЗВО.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, де викладено актуальність, новизну, мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, а також практичне значення роботи; Розділу 1, у якому означено сучасний стан та перспективи покращення системи оцінювання фізичної підготовки старшокласників; Розділу 2, де зроблено спробу дослідження ефективності та відповідності навчальних нормативів до показників фізичного розвитку старшокласників; висновків, де викладено результати дослідження, а також додатків.

Загальний обсяг роботи 64 сторінки. Список використаної літератури складається із 36 позицій.

**Апробація роботи.** Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію на наукових конференціях: *Сучасні проблеми фізичного виховання*

*та спорту різних груп населення: матеріали XXII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (Суми, 17-18 листопада 2022 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2022 та Materials of the 3-rd international scientific conference Information and Innovation Technologies in the XXI Century September 15-16, 2022 Katowice, Poland.*



## **РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ПОКРАЩЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

З моменту надання Україні статусу незалежної держави утвердження національної системи фізичного виховання стало можливим як у державних навчальних закладах, так і в громадських об'єднаннях. На це вплинула низка таких прийнятих державних документів, як: Державна національна програма «Освіта» концепція «Національна система фізичного виховання», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Національна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1999–2005 рр.), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Державна програма розвинення фізичної культури і спорту в Україні передбачає розв'язок ключових соціальних завдань. У першу чергу продукування у молоді повсякденної потреби у фізичному самовдосконаленні, впровадження фізичної культури та спорту у повсякденне життя. Серед завдань фізичного виховання здобувачів освіти надмірна увага зосереджується на оздоровчих питаннях, зокрема й посиленні ступеня фізичної підготовки.

Статистика засвідчує існування істотних проблем у ступені фізичної підготовки школярів України. Спираючись на статистичні дані 2007 року Міністерства України у справах молоді та спорту 9,3%, а 3,6% не склали контрольні нормативи, лише 44,4% учнів були допущені до здачі контрольних нормативів та здійснили їх виконання на високому та вищому за середній ступенях фізичної підготовки [19, 27, 31]. Результати досліджень Гербут К., Дуло. О., Заярина Г., Казарян Ф., Ярмач О. та ін. засвідчують про те, що у 41–44% молоді спостерігається низький ступінь фізичної підготовки, а у 33–34 % – дуже низький ступінь фізичної підготовки. Тільки у 2% школярів прослідковується хороша фізична форма.

На основі досліджень В.П. Філіна доведено, що в основі всесторонньої фізичної підготовки знаходиться взаємопов'язаність усіх властивостей: розвиток однієї має позитивний вплив на розвиток інших, і навпаки - гальмування в розвитку однієї чи декількох властивостей гальмує розвинення

інших. Тому новітні суспільні вимоги до ступеня фізичної підготовки здобувачів освіти окреслюють потребу у всесторонньому розвитку фізичних властивостей. У процесі фізичного виховання продукується фізична культура індивіда, котрий є частиною загальної культури та культури здоров'я. У дитячому віці є необхідність великого об'єму рухової діяльності, через це спортивні заняття та рухливі ігри в цьому віці є адекватною формою втілення енергії організму.

Наукові роботи засвідчують те, що в учнів старших класів присутній помітний спад рухової активності на тлі зменшення інтересу до занять з фізичної культури й негативного відношення до фізичних вправ загалом. Уроки фізкультури в школі не викликають інтерес у кожного другого здобувача освіти. Кількість дівчат, котрі позитивно відносяться до традиційних занять з фізичної культури втричі менша за тих, котрі їх не люблять. Одна категорія фахівців стверджує, що негативне відношення до занять з фізкультури притаманне саме хлопцям, а інші переконані, що дівчатам [6, 7, 20, 34 та ін.].

Оцінювання посідає важливе місце у посиленні зацікавленості й активності здобувачів освіти, керуванні ходом фізичного виховання. Однак, у практичному застосуванні оцінка не повністю здатна виконати свої ключові функції й досить часто не впливає на актуалізацію потягу до покращення фізичної підготовки школярів. У здобувачів присутнє досить незначне бажання до складань нормативів на заняттях з фізкультури. Серед учнів з відхиленнями у стані здоров'я ці показники є суттєво меншими, аніж у цілком здорових школярів [6]. Здобувачі освіти з низьким ступенем фізичної підготовки всіма можливими способами намагаються уникати тестувань, адже вважають, що воно здатне принизити їх гідність та призвести до продукування комплексу меншовартісності. Для більшості сучасних здобувачів освіти (близько 61,5%) ключовим спонукаючим фактором до виконання нормативів є шанс зробити оцінку їхнього ступеня здоров'я. Тільки в невеликих випадках школярі погоджуються виконувати нормативи з метою самореалізування чи порівняння

та зіставлення власних фізичних можливостей їх можливостями однокласників (близько 8,9%).

Для посилення дієвості впливу фізичного виховання на організм фахівці здійснюють пошук нових підходів до розробки освітніх програм. Розробці та залученню до процесу фізичного виховання у ЗЗСО новітніх засобів та форм рухової діяльності має передувати визначення заохочуючих мотивів та причин, котрі знижують зацікавлення здобувачів у заняттях фізичними вправами. Незважання на учнівські побажання щодо занять цікавими на їх думку видами спорту як в системі шкільних, так і позакласних форм навчання має згубний вплив на мотивацію до занять фізичним вихованням. Водночас залучення улюблених для учнів видів спорту до навчального процесу, вплине на покращення відношення учнів до уроків фізкультури та фізичного виховання в цілому [6].

Для оптимізування рухової діяльності учнів, посилення дієвості впливу фізичного виховання на організм, фахівці знаходяться у постійному пошуку нових підходів: займаються розробкою нових фізкультурно-оздоровчих програм [28, 29, 30, 36], у тому числі й комп'ютерних [10, 22]; вивчають використання дієвих методів та засобів покращення рухових можливостей учнів різних вікових груп [17, 33, 35], визначають ефективні форми організації діяльності здобувачів освіти [4, 5, 11] та формують методичні прийоми, які б мали змогу підсилити зацікавлення учнів уроками фізкультури [2, 5, 13, 24]. Одним із шляхів оптимізування рухової діяльності здобувачів є застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні, у тому числі й оптимізація доз фізичного навантаження з урахуванням типологічних ознак школярів.

Розробці та застосуванню у процесі фізичного виховання в школі новітніх засобів та форм рухової діяльності має передувати визначення приваблюючих мотивів та причини, котрі віддзеркалюють бажання здобувачів виконувати фізичні вправи. У продукуванні вмотивованості викладачеві потрібно зважати на вікові особливості діяльності спонукання як ключової індивідуальної ознаки учнів певного віку, брати до уваги особистісні властивості кожного

учня, межі його актуального й найближчого розвинення[5]. Корегування мотиву та посилення його прояву є недостатнім, окрім цього варто сформувавши зовнішні умови для реалізації даного мотиву. І лише тоді він набуде сталого характеру й стане фундаментальною регулярною потребою школярів у фізичній культурі та спорті. Бондарчук Н. Я. стверджує, що успішність школярів у фізичному вихованні значно залежить від того, наскільки активно й свідомо вони приймають участь в освітньому процесі. Активність індивіда в навчальному та виховному процесі посилюється, коли він розуміє причину взаємозалежності між реальною практикою та життєвими цінностями [9].

Зважаючи на вище викладений матеріал, можемо стверджувати, що сучасні здобувачі освіти мають значні недоліки у стані свого здоров'я та фізичної підготовки, через це нині постала потреба у перерозгляді програм з фізичної культури ЗЗСО й розробці рекомендацій щодо покращення контрольних навчальних нормативів й вимог з фізичної культури для школярів закладів загальної середньої освіти.

### **1.1. Контроль, як невід'ємний складник дієвого керування процесом фізичної підготовки учнів**

Керування будь-яким процесом передбачає здійснення контролю, тобто певної системи перевірки дієвості його функціонування. З кібернетичної позиції контроль має забезпечити контроль педагога та самоконтроль здобувача. Контроль направлений на отримання інформації, при аналізі якої викладач корегує хід навчально-виховного процесу. Це може стосуватися модифікації змісту, перерозгляду підходів до застосування форм та методів педагогічної діяльності або ж принципів змін усієї системи роботи. Контроль може бути різних видів та форм, може відбуватися за допомогою різноманітних методів.

Методи контролю — це способи, завдяки яким з'ясовується результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності школярів і педагогічної роботи вчителя. Основним методом контролю є планомірне

цілеспрямоване й регулярне спостереження педагога за діяльністю здобувачів освіти.

Як відносно самостійний етап, контроль у навчальному процесі виконує інтегровані освітні, розвиваючі й виховні функції.

Освітньо-розвиваюче значення перевірки знань, умінь та навичок виражається в тому, що діти не тільки отримують користь, спостерігаючи за відповідями однокласників, але й самі приймають участь в опитуванні, задаючи питання, даючи відповіді на них, повторюючи матеріал про себе, готуючись до того, що кожен із них може відповісти у будь-який момент. Освітня роль перевірки полягає й у тому, що школярі слухають додаткові пояснення чи коментарі викладача з приводу некоректної відповіді учня чи незадовільного опанування матеріалу.

Виховна функція контролю заключається у привчанні школярів до регулярної роботи, продукуванні їх дисциплінованості. Очікування перевірки стимулює здобувачів регулярно робити уроки, викликає потребу у відмові від розваг та задоволень, які відволікають від домашніх завдань.

Систематичний контроль посилює відповідальність за здійснену роботу не тільки школярів, а й педагога, продукує позитивні моральні якості й колективні взаємини. Водночас, контроль дає змогу для учня самому розібратися у власних знаннях та можливостях, тобто виробити самооцінку. Для одних це позбавлення надмірної самовпевненості, а для інших – усвідомлення та робота над власними недоліками.

Теорією та практикою навчання визначені наступні педагогічні вимоги до організування контролю за освітньою діяльністю школярів, серед яких наявність:

- 1) особистісного характеру контролю, котрий потребує проведення контролю за індивідуальною навчальною діяльністю та поведінкою окремих учнів. Результати навчання кожного учня не порівнюються з результативністю діяльності класу в цілому, як і навпаки;

2) систематичності контролю на всіх рівнях начального процесу, його інтеграція з іншими видами учнівської навчальної роботи;

3) різноманітності форм здійснення контролю, котрі гарантують реалізацію навчально-виховних функцій, посилення зацікавленості у школярів до його здійснення та результативності;

4) усесторонності, котра означає, що контроль має охоплювати всі розділи освітньої програми, гарантувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних та практичних умінь і навичок здобувачів;

5) об'єктивності контролю, котрий нівелює суб'єктивні оціночні судження та висновки педагога, що базуються на нестачі вивчення учнів чи упередженому відношенні до окремих із них;

6) диференційованого підходу, котрий враховує особливості кожної навчальної дисципліни та окремих її розділів, а також особистісні властивості школярів і потребує залучення, відповідно до цих особливостей, різносторонньої методики проведення контролю;

7) чіткості та єдності вимог педагогів, котрі проводять контроль за освітньою діяльністю школярів у тому чи іншому класі.

Дотримання таких вимог продукує надійність контролю та виконання ним певних завдань під час навчальної діяльності.

### Етапи внутрішньо шкільного контролю з фізичного виховання:

<p><b>Інформаційно-аналітичний</b></p>	<p><b>Вивчення шкільної документації щодо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>медико-педагогічного контролю</b> (розподіл учнів за медичними групами);</li> <li>- <b>предмета «Фізична культура»</b> (розподіл шкільного річного плану; накази; планування освітньої, позашкільної та спортивно-масової роботи; матеріали внутрішньо</li> </ul>
--	--

	<p><i>шкільного контролю за викладанням предмета тощо)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>організаційно-методичного забезпечення та фахової підготовки вчителів фізичного виховання</b> (<i>результати курсової перепідготовки, робота методичного об'єднання тощо)</i></li> </ul>
<b>Діагностичний</b>	<p><b>Вивчення стану:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>фізичного розвинення та здоров'я учнів, ступеня їх фізичного підготування;</b></li> <li>- <b>організації навчально-виховного процесу з фізичної культури та спортивно-масової роботи</b> (<i>якість і результативність проведення уроків, фізкультурно-оздоровчих заходів, позакласної та спортивно-масової роботи)</i></li> </ul>
<b>Коригувально-керівничий</b>	<p><b>Розробка оптимальної моделі проведення навчально-виховного процесу з фізичної культури та спортивно-масової роботи</b></p>

#### **Види контролю за організацією уроків фізичної культури:**

<b>Попередній</b>	<p>Застосовується у роботі з молодими вчителями фізичного виховання та учителями початкових класів, з метою надання їм методичної допомоги в організації уроків та позакласних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.</p>
<b>Оглядовий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- означення ступеня фізичної підготованості школярів завдяки, визначеним навчальною програмою, експериментам чи неконтрольним нормативам;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- директор школи або ж його заступник згідно результатам може давати вчителям рекомендації щодо внесення певних змін у зміст та методики проведення уроків та позакласних занять.</li> </ul>
<b>Індивідуальний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Співпраця протягом тривалого часу з іншими вчителями з метою підвищення їх педагогічної майстерності;</li> <li>- допомага молодому вчителю фізичного виховання.</li> </ul>
<b>Тематичний</b>	Перевірка окремої складової в організації уроків фізичної культури.
<b>Вибірковий</b>	Вивчення деяких найсуттєвіших сторін викладацької діяльності вчителя.
<b>Фронтальний</b>	<p>Дослідження цілісної системи організації фізичного виховання у навчальному закладі, задля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>ознайомлення з роботою вчителя (метод об'єднання);</i></li> <li>- <i>всебічного аналізу діяльності;</i></li> <li>- <i>виявлення недоліків та їх запобігання.</i></li> </ul>

Покращення результатів фізичної підготовки є ключовим завданням, яке стоїть перед фізичною культурою в ЗЗСО. Інформація про рухливість модифікацій цих показників відповідно до віку школярів дозволяє коректно визначити оптимальні періоди та вправно здійснити реалізацію процесу розвинення фізичних можливостей здобувачів освіти. Оскільки період прискореного розвинення тих чи інших фізичних властивостей вважається чутливим до педагогічного впливу. Найбільший ріст результатів фізичної підготовки спостерігається тоді, коли оптимальні впливи на розвинення тих чи інших фізичних властивостей під час фізичного виховання збігаються з періодами максимального темпу прогресивності. Під час подібної інтеграції



учні не тільки змогли досягти кращих результатів фізичної підготовки, а й довго зберігали досягнуті переваги [7, 8, 14].

Відомо, що під час фізичного виховання потрібно контролювати фізичний стан школярів, застосовуючи для цього педагогічні тести та функціональні проби. У першому випадку це можуть бути загальноприйняті у фізичному вихованні тести для дослідження різного роду фізичних властивостей: гнучкість (нахили вперед у положенні сидячи, викручування мірної лінійки за спину), швидкість (теппінг-тест), координація (метання у ціль та на максимальну відстань), абсолютна м'язова сила (кистьова динамометрія), вибухова сила м'язів нижніх (стрибок у довжину із місця) і верхніх (метання набивного м'яча у положенні сидячи) кінцівок. У другому випадку простими й надійними стають індекси стану функціонування м'язової, дихальної та серцево-судинної систем у стані відносного спокою та при дозованих фізичних навантаженнях. А також фізичного розвинення, тобто силові, життєві індекси та індекси Руф'є, Робінсона і ваго-зростовий відповідно [6, 7].

У системі керування освітнім процесом фізичного виховання ключовим компонентом є контроль. Вчені наголошують, що він супроводжує навчальний процес абсолютно на всіх етапах і в усіх його компонентах [4, 19]. Функціями контролю фізичної підготовки є розв'язок цілого ряду завдань: оцінювання особистісного ступеня фізичної підготовки; аналізування змін розвинення фізичних можливостей; з'ясування відповідності фізичної підготовки школярів до сучасних вимог; проведення масового обстеження школярів задля аналізу ступеня їхніх рухових можливостей; з'ясування дієвості використання діючих програм з фізичного виховання; дослідження результатів педагогічної діяльності викладачів фізичної культури; здійснення спортивного відбору [32]. Проте, практика засвідчує, що подібні функції навчального контролю (діагностична, навчальна, виховна, керівна) практично є недооціненими й досить таки рідко застосовуються під час фізичного виховання.

Сучасна система оцінювання фізичної підготовки здобувачів освіти суперечить новітнім вимогам та задекларованим функціям нормативних засад системи фізичного виховання. Можна виокремити протиріччя між:

- метою педагогічного процесу та системою оцінки навчальних досягнень школярів – оцінюються знання та природні здатності дітей, хоча педагогічному контролю мають підлягати знання, навички, намагання, поведінка в конкретній ситуації, зусилля;
- невідповідністю нормативів освітньої програми і ступенем фізичного розвинення, адже нормативи навчальної програми є вищими за вимоги до загальної фізичної підготовленості спортсменів юнацьких розрядів, визначених в Єдиній спортивній класифікації України;
- переважанням традиційної системи оцінювання фізичних здатностей та існуючою необхідністю у використанні новітніх методів оцінки;
- необхідністю у покращенні якості нормативних основ фізичної підготовки та недостатнім науково-методичним забезпеченням посилення їхньої об'єктивності;
- прагненням до об'єктивізації оцінки фізичної підготовки учнів і невизначеності в методичних підходах оцінювання [7].

## **1.2. Особливості та підходи до оцінювання рівня фізичної підготовки школярів.**

У науковій літературі темам оцінювання фізичної підготовленості присвячено чимало дослідницьких робіт, у яких автори пропонують свої варіанти методики оцінювання фізичної підготовленості та успішності для різних груп населення з різних куточків світу [3, 11, 25,].

Так, оцінювання посідає значне місце в підвищенні мотивації й активності учнів, управлінні процесом фізичного виховання [6, 14]. Проте на практиці оцінка не цілком виконує свої головні функції і часто не сприяє посиленню прагнення до підвищення фізичної підготовленості учнів.

Завдання оцінювання зводяться до:

- зіставлення різних результатів одного й того ж тесту (наприклад, учнів одного або різного віку та статі, показники учнів у різні періоди життя);
- порівняння досягнень у різних тестах (наприклад, рівень оцінки за результати однакової складності в даних тестах);
- визначення норми (для дітей одного й того ж віку та статі; індивідуальної для дитини певної маси та довжини тіла) [7].

Для отримання оцінки результатів зазвичай використовують:

- а) індекси;
- б) центилі;
- в) моделі;
- г) середньостатистичні показники для конкретної вікової групи.

Кожен із цих методів знайшов своє застосування на практиці. Але найчастіше в практичній діяльності викладачі та вчителі використовують середньостатистичні показники та норми для відповідної статево-вікової групи.

Виділяють два підходи тестування здібностей школярів: психолого-педагогічний та медико-біологічний. При психолого-педагогічному підході для отримання певного результату застосовуються тестування з метою характеристики рухових якостей, а при медико-біологічному підході враховується не лише кількісний результат тестування, але й його «фізіологічна або біохімічна вартість». Біомедичні підходи оцінки фізичної підготовленості відрізняються високою результативністю, об'єктивністю, надійністю, однак ніколи не дають чіткої інформації про рівень розвитку рухових якостей школяра. Інформація, що була одержана за допомогою цих тестів, має функціональний зміст, об'єктивно й надійно відображає стан кардіореспіраторної нервово-м'язової систем, що є головним фактором для оздоровчого ефекту фізичної культури [21].

На думку дослідників [6, 30], тести повинні носити інформаційний характер, надавати учням уявлення про рівень їхньої фізичної підготовленості та рекомендації щодо його підвищення. Не варто порівнювати результати

різних школярів між собою або зі встановленими нормами. Тестування не повинно викликати негативного ставлення до занять фізичними вправами, а навпаки, має сприяти забезпеченню позитивного психологічного настрою учнів, спонукати їх до досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості. Однак на практиці оцінювання фізичної підготовленості школярів в основному здійснюється або за абсолютним показником, або відсотковим відношенням виконання вимог, нормативів, або у вигляді виставлення диференційованих оцінок за виконання навчальних норм.

Фахівці вважають [26, 34, 35 та ін.], що при визначенні рівня фізичної підготовленості слід брати до уваги два показники:

- 1) оцінювання вихідного рівня підготовленості учня;
- 2) характеристика росту показників фізичної підготовленості за певний період часу.

Наприклад, при прогнозуванні приросту швидкісних здібностей, які являються найбільш консервативними в розвитку, не варто планувати великих темпів росту. І навпаки, при прогнозуванні показників витривалості під час бігу помірної інтенсивності чи силової витривалості темпи приросту можуть бути вищими.

Так, [6, 8] пропонують вивчати результати тестування фізичної підготовки здобувачів освіти за двома напрямками. Перший – власне показник виконання учнем тестової вправи – повинен входити до «рейтингу здоров'я» учнів і бути індикатором та інформаційним інструментарієм для педагога й батьків. Друга складова оцінювання з фізичної культури – індивідуальне зростання показників розвитку фізичних якостей (включаючи мотивацію та намагання). Водночас доцільно було б формувати показники як «рейтингу здоров'я», так і «оцінювання» зважаючи на результати масштабних досліджень фактичних матеріалів фізичної підготовленості великої вибірки школярів.

У певній мірі погляди окремих вітчизняних новаторів перегукуються із думками зарубіжних авторів щодо критеріїв оцінювання фізичної підготовленості дітей. У США, Великобританії, Австрії та Канаді під час

оцінки фізичної підготовленості фахівці як головного орієнтиру притримуються відношення між фізичною підготовленістю та станом здоров'я, змістом якого є створення тесту «Здоров'я через фізичний розвиток та підготовленість».

Ю. Андрійчук [5] пропонує наступну схему нарахування балів із дисципліни «Фізичне виховання». Поточний контроль оцінюється максимально у 18 балів (1 бал за кожне заняття протягом семестру). Модульний контроль передбачає нарахування балів за загальний рівень фізичного здоров'я (за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка) – 18 балів та здачу контрольних нормативів – максимально 20 балів (протягом семестру проводяться 4 контрольні нормативи з оцінкою від 1 до 5 балів кожен) [6]. Контроль індивідуальної роботи передбачає нарахування балів за відвідування секційних занять, ведення щоденника самоконтролю, участь у змаганнях, проведення частини уроку та написання реферату.

Беручи до уваги проведені дослідження, С. Г. Приймак розробив дванадцятибальну систему оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів з огляду на рівень їхнього соматичного здоров'я. Його система оцінювання результатів тестування забезпечує оптимальне функціонування систем організму у стані «безпечного рівня» здоров'я. Крім того, ці нормативи можна використовувати як цільові моделі при програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять.

Ряд фахівців подають жорсткі вимоги щодо процесу виставлення оцінок з фізичної культури. Вони пропонують зрівняти нормативну базу з вимогами, запропонованими для військовослужбовців, особливо для юнаків випускних класів.

На думку Е. В. Давиденко, зниження нормативних вимог дозволяє дітям з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями фізичного здоров'я отримувати більш високі оцінки. Таким чином оцінка фізичної підготовленості дітей у віці 7–9 років із нижчим за «безпечний» РФЗ буде адаптованою до можливостей цього контингенту. Це сприятиме підвищенню мотивації учнів до

занять фізичною культурою, посилять позитивні емоції, зацікавить в отриманні більш високих балів при тестуванні їхніх рухових якостей, а отже, допоможе зберегти здоров'я та корекціювати його рівень.

Однак виникають сумніви щодо об'єктивності оцінки фізичної підготовленості, адже діти не стали сильнішими та здоровішими від послаблення самих нормативів. Безперечно, кількість позитивних оцінок зросла, а разом з тим зросла й мотивація, але рівень здоров'я учнів не покращився. Тому перед нами постало завдання знайти оптимальне рішення даної проблеми.

### **1.3. Критерії та перспективні напрями диференційованого фізичного виховання здобувачів освіти**

Новітні тенденції щодо покращення системи фізичного виховання потребують докорінного переформування її нормативних основ. Гуманістичні та демократичні засади, котрі полягають в індивідуалізації педагогічного процесу, відображаються у належних державних нормативних актах. Проект державного стандарту освітньої сфери «Фізична культура і здоров'я» [36] містить у собі два наступних компоненти. Перший із них є обов'язковим для усіх закладів загальної середньої освіти і не є напряму залежним від індивідуальних особливостей здобувачів освіти; другий складник ґрунтується на учнівських запитах та інтересах. Однак програми з фізичного виховання у ЗЗСО досі лишаються спрямованими на середньостатистичного школяра й не зорієнтовуються на особливості їх розвинення.

Питання диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів не є остаточно вирішеним. Потреба у своєчасному його використанні спричинена різницею в фізичній підготовці учнів, їх індивідуальними особливостями реакції організму на чинники довколишнього середовища та фізичні навантаження. Такі науковці як: Волков В., Глазирін І., Єрмаков В., Нікітюк Б. та ін. з'ясували, що індивідуальні властивості розвитку учнівського організму характеризують у дітей різну здатність до навчання. Через різний рівень

підготовки та мотивованості, інтелекту, а також фізичних здатностей школярів темп опанування навчального матеріалу різниться. Використання методичного арсеналу у фізичному вихованні, який не є відповідним до індивідуальних особливостей здобувачів освіти, значно знижує оздоровчий ефект від занять, може негативно позначитись на учнівському здоров'ї, зменшивши темп фізичного розвинення, призвести до невмотивованості відвідувати уроки фізичної культури. Саме врахування індивідуальних властивостей розвинення й стану учнівського організму дає змогу підібрати оптимальні методи й засоби фізичного виховання та спродукувати сталий розвиток рухових здатностей.

На потребі в диференційованому підході до навчання наголошували видатні зарубіжні та вітчизняні вчені й педагоги. Зубаль М., Сітовський А., Фурман А., Цьось А. та ін. основували свої дослідження на пошуку дієвих шляхів застосування диференційованого підходу під час фізичного виховання здобувачів освіти. Однак нині проблема розроблення кількісних показників фізичного виховання лишається остаточно не вирішеною, в першу чергу через неоднозначність з погляду на критерії оцінювання [19].

Фахівці пропонують різноманітні критерії індивідуалізації фізичного виховання. Зокрема, пропонується покращення навчальних мотивів, розвинення вольових зусиль, уважності, особливостей нервової системи, фахових умінь, рівня пізнавальних властивостей. Окрім цих критеріїв індивідуалізації у процесі фізичного виховання широко використовуються й такі специфічні критерії, як: індивідуально-соматичні властивості учнів, ЧСС, частота дихання, споживання кисню, реагування організму на фізичні навантаження, рівень фізичного стану, рівень здоров'я, типологічні властивості нервової системи, фізичні якості, рухові вміння та навички та ін. [27, 32].

Гуменій В. та Палагіною Н. розроблено комплекс тестів, котрий вміщує в собі: показники витривалості, швидко-силової витривалості м'язів рук та плечового поясу, показники зросту й ваги, гнучкості та рухливості в суглобах, силової витривалості в підніманні тулуба та сили у віджиманні. Борцова А. пропонує до розгляду комплекс таких параметрів фізичного розвинення як:

довжина й маса тіла, обвід грудної клітки, ЖЕЛ, кистьова динамометрія; а також фізичної підготовки: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, підйом тулуба, нахил тулуба вперед, біг на 1000 м. На базі цих параметрів пропонується оптимально розподіляти інтегральні показники фізичного стану.

Окрім того, Борцова А. розробила технологію диференційованого фізичного виховання дівчат, основуєчись на врахуванні властивостей інтегральних показників їх фізичного стану, що визначала оціночні інтервали для з'ясування фізичного розвинення та підготовки. Такий підхід дає змогу означити тип статури і розробити для кожної типоспецифічної групи певний руховий комплекс фізичних навантажень. Показники фізичного розвинення та конституційні ознаки є найважливішими з критеріїв диференційованої системи оцінювання фізичної підготовки учнів однієї статево-вікової групи.

Надважливість в реалізуванні рухових здатностей, доступність, простота в практичному використанні, тісна взаємопов'язаність з біомеханічною структурою фізичних вправ та швидкістю дозрівання організму, засвідчують пріоритетність показників довжини та маси тіла в системі оцінювання учнівських рухових можливостей [28, 36].

Кравчук Я. розробив та обґрунтував організаційно-методичні засади реалізування диференційованого підходу до фізичного виховання учнів початкових класів. Своєрідність такого підходу до навчання здобувачів освіти молодшого шкільного віку полягає у виокремленні чотирьох гомогенних груп школярів відповідно до рівня їх навчальної успішності.

Долженко Л. було створено модельні характеристики різних ступенів фізичного здоров'я, що базуються на своєрідності взаємопов'язаності між ключовими показниками фізичного здоров'я здобувачів освіти, та прогнозовані моделі фізичної підготовки студентів в залежності від фізичного рівня, котрі можуть застосовуватися для покращення занять із фізичного виховання у ЗВО та у процесі розробки фізкультурно-оздоровчих програм для такого складу.

Одним із варіантів розв'язку проблеми оцінювання фізичної підготовки учнів є досить широке використання новітніх технологій автоматичного



оброблення інформації. Це в свою чергу вплине на формування банку даних про дитячий фізичний стан для розробки плану фізичних навантажень та індивідуальних програм для самостійної роботи. О. Єрмак пропонує використання комп'ютерної скринінг-системи (КСС-1), що має у своєму складі 2 блоки: діагностичний та теоретичний. Вона дає змогу зробити оцінку рівня фізичного розвинення, стан таких функціональних систем як: серцево-судинна, дихальна та ЦНС, а також фізичну працездатність та підготовку. Дослідники звертають увагу на потребу у застосуванні комп'ютерних технологій із врахуванням клініко-фізіологічних даних: енергопотенціалу і соматичного здоров'я; діагностики антропометричних, функціональних та фізичних даних.

При розгляді науково-методичної літературної бази помічаємо різноманітність критеріїв оцінки ступеня фізичної підготовки. Найважливішими критеріями в оцінці рухових здатностей здобувачів освіти однієї статево-вікової групи є показники фізичного розвинення. До їхніх переваг відносять: надзвичайну вагомість у реалізації рухових здібностей, доступність, простота в практичному використанні, тісна взаємопов'язаність із біомеханічною структурою фізичних вправ та швидкістю дозрівання організму.

Стверджуємо, що проведення навчально-виховної діяльності із залученням диференційованого підходу продукує найліпший навчальний та оздоровчий вплив. Саме тому нині варто переходити від середньогрупового оцінювання учнівської діяльності до індивідуально-типологічної. Водночас, науково-методична база засвідчує неоднозначність, а тому й невирішеність цього питання, оскільки практичних рекомендацій для типологізації навчального процесу з фізичної культури бракує. Через це пошук критеріїв для реалізування диференційованого підходу в оцінюванні фізичної підготовки здобувачів освіти досі лишається актуальним.

### **Висновки до 1 розділу.**

Для покращення оцінки фізичної підготовки здобувачів освіти рекомендовано надавати перевагу тестовим вправам, котрі дозволять зробити оцінку рівня учнівського здоров'я; здійснити перегляд критеріїв оцінки, беручи до уваги висхідний рівень та темп приросту результатів; удосконалити систему оцінювання успішності навчання здобувачів освіти з предмету «Фізична культура» в ЗЗСО тощо. Забезпечення навчально-виховної діяльності на базі диференційованого підходу гарантує найліпший освітній та оздоровчий результат та має чималу перспективу для оптимізування фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Найважливішими критеріями диференційованої оцінки фізичної підготовки учнів однієї статево-вікової групи є показники фізичного розвинення через їх велику значимість в реалізації рухових здатностей, простоту в реєструванні, тісну взаємопов'язаність з біомеханічною побудовою фізичних вправ та швидкістю дозрівання організму.

Однак діючою програмою з фізичної культури диференціація в оцінці фізичної підготовленості школярів, у залежності від їх морфологічних ознак, не передбачається. Нормативи фізичної підготовки учнів не є достатньо обґрунтованими, не є відповідними до вікових, рухових та функціональних властивостей дітей. Саме тому варто переглянути зміст освітніх програм із фізичної культури, прослідкувати відповідність контрольних нормативів до вікових особливостей, індивідуальних ознак дитячого розвитку, враховуючи позитивний світовий досвід.

Пошук обов'язкових до врахування критеріїв помічаємо в численних дослідженнях фахівців. За результатами їх праць можемо стверджувати, що врахування соматометричних ознак впливає на приріст ступеня фізичної підготовки, соматичного й психічного здоров'я здобувачів освіти, позитивно відображається на відношенні школярів до фізичного виховання, сприяє оптимізації рухової активності, а також потягу до фізичного самовдосконалення.

Нині помічаємо наявність великого розмаїття тестів для оцінки фізичної підготовки учнів. Звертаємо увагу й на авторську методику оцінювання рухової підготовки школярів, що передбачає інтеграцію загальновідомих контрольних завдань у різних варіаціях, а також розробку індивідуальних норм фізичної підготовки для здобувачів загальної середньої освіти.

Нами було з'ясовано, що показники фізичного розвитку та підготовки є тісно пов'язаними, особливо у старшому шкільному віці. У школярів 10-11 класів швидкість дозрівання організму втрачає інформативність, а тип статури індикує ключові морфологічні ознаки; абсолютні показники фізичного розвитку є найінформативнішими під час роботи, яка на пряму пов'язана із зусиллями організму переміщувати зовнішні предмети в просторі (метання, піднімання ваги), а також подоланням зовнішнього опору; у той час як відносні показники фізичного розвитку є більш інформативними під час фізичної роботи, пов'язаної з керуванням власною масою тіла (ходьба, біг, гімнастика); визначено розбіжний вплив показників фізичного розвитку на ступінь вияву людських фізичних якостей.

Під час аналізу методико-літературної бази нами було встановлено, що врахування показників фізичного розвитку є найоптимальнішим варіантом диференціації критеріїв оцінки фізичної підготовки учнів 10–11 класів.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи досліджень.**

##### **Аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури**

Аналізування та узагальнення науково-літературної бази щодо новітніх підходів до оцінки ступеня фізичної підготовки здобувачів освіти здійснювався за даними різних авторів. Нами було проаналізовано та узагальнено праці вітчизняних і зарубіжних науковців котрі висвітлили у своїх дослідженнях методологію, теорію, методіку та організаційний процес фізичного виховання. Нами було вивчено наукову літературу щодо впливу антропометричних даних на розвинення фізичних можливостей та рухових здатностей учнів, тенденцій модифікацій показників фізичного розвинення й підготовки, психічного стану старшокласників, першопричин їхньої вмотивованості та зацікавлень. Особливу увагу приділили теорії тестування і оцінювання фізичної підготовленості учнів. Досліджували зміст освітніх програм з фізичної культури в ЗЗСО, за рекомендацією МОН України. Провели порівняльне аналізування нормативних документів щодо означення ступеня фізичної підготовки учнів 10-11 класів в Україні та зарубіжних країнах.

За результатами теоретичного аналізування й узагальнення науково-літературної бази нами були окреслені завдання та методи дослідження, а також аргументовані ключові вектори дипломної роботи.

#### **Педагогічне спостереження**

Метод застосовувався задля регулярного та цілеспрямованого контролю за станом школярів та аналізування їхнього ставлення до програми фізичної культури. Педагогічне спостереження проводилося безпосередньо на базі Комунальної установи Сумської гімназії №1.

Для з'ясування рівня фізичних можливостей та навичок школярів ми використовували методи антропометричного вимірювання (довжина, тілесна маса, обвод грудної клітки, плечей, стегон, гомілок). Визначення функціональних можливостей здійснювалося завдяки показникам тиску та частоті серцевих скорочень. Дослідження розвитку головних рухових якостей (спритність, сила, координаційні здібності, гнучкість, витривалість) здійснювалося через виконання учнями «бази рухів».

Для успішного вирішення завдань нашого дослідження провели констатувальний та формувальний експерименти. Під час констатувального експерименту ми отримали вихідну інформацію, необхідну для організації дослідження. Формувальний експеримент здійснювався задля підтвердження висунутих припущень на початку дослідження про позитивний вплив диференційованого підходу на оцінювання фізичної підготовки школярів.

### **Медико-біологічні методи дослідження**

*Антропометричний огляд* школярів проводився зі стандартними інструментами за класичною методикою: довжина тіла вимірювалася ростоміром (значення записувалися в см); маса тіла визначалася за допомогою медичних терезів (значення записувалися в кг).

*Довжина тіла.* Для вимірювання довжини тіла учень має стати на площадку рівно, розвернутим спиною до шкали, торкаючись шкали місцем між лопатковою ділянкою, сідницями та п'ятками. Коліна при цьому мають бути розігнуті, п'ятки повинні прилягати одна до одної, голова має бути зафіксована таким чином, аби зовнішні кути очей та верхній краї вух знаходилися на одній горизонтальній лінії. Рухома планшетка опускається до стиснення з верхівкою голови.

*Маса тіла.* Вимірювання маси тіла відбувається за допомогою медичних терезів. Зважування проходить за відсутності верхнього одягу та взуття, у перерві між прийомом їжі.

Діагностика рухових функцій відбувалася за допомогою вимірів силової витривалості м'язів тулуба.

*Силова витривалість м'язів тулуба* з'ясовувалася завдяки тесту «підйом тулуба із лежачого положення на спині (ноги мають бути зігнутими в колінах) й опускання у вихідне положення за 30 с.». Фіксується кількість повторень, які робить дитина під час вправи.

Для вияву реакування серцево-судинної системи нами було використано пробу Шалкова [36]. В учнів у положенні «лежачи» вимірювався пульс та артеріальний тиск. Такі заміри є інформативною базою реакування дитячого організму на фізичні навантаження, яка дозволяє в разі необхідності здійснити його швидке корегування. Одразу після завершення 20 присідань з опорою на шведську стінку, в момент інтенсивного впливу фізичного навантаження, повторно робилися заміри частоти пульсу й артеріального тиску, після чого таке вимірювання робилося повторно через 3, 5 і 10 хв. Одержані результати порівнювалися зі сталими нормами, згідно з якими, за умов оптимального фізичного навантаження, помічає розростання даних показників на 20-25%; за неправильного ж – на 30-50% і більше, у порівнянні зі станом спокою. Окрім того фіксувався період часу, протягом якого дані показники поверталися до вихідних після закінчення вправи. У здорових учнів показник приходить в норму за 3-5 хвилин, у хворих - може коливатися в рамках від 5 до 10 хвилин і більше.

### **Тестування учнів старших класів.**

Анкетування учнів старшокласників проводилося задля вияву їх ставлення до уроків фізичної культури, до новітньої системи оцінки успішності з дисципліни «Фізична культура», до новітніх нормативів для з'ясування ступеню фізичної підготовки. Розглядалося ставлення школярів до нормативів фізичної підготовки з дисципліни «Фізична культура». Окрім того вивчалася думка з приводу бажаних критеріїв оцінки фізичної підготовки здобувачів освіти.

Всього було опитано 64 школярі. В анкетуванні взяли участь 35 учнів 10-го класу, з них 19 дівчат і 16 хлопців та 29 учнів 11-го класу, з них 12 хлопців і 17 дівчат. Анкетування проводилось на базі Комунальної установи Сумської гімназії №1. Для отримання результатів дослідження нами була розроблена анкета опитування учнів[див. Додаток А].

**Методика В.А. Розанової для з'ясування вмотивованості класу на досягнення успіхів у навчальній діяльності.** Ми запропонували дітям дати відповіді на питання анкети, що містила 25 тверджень (як позитивних, так і негативних). Учням було необхідно уважно прочитати кожне з наведених тверджень та відмітити ту цифру у кожній парі, котра найвлучніше виражає ступінь вияву даного чинника в класі. Для оброблення результатів додавалися бали, які відмітили учні. Якщо сума балів становила цифру 25–48, то робився висновок про те, що в класі присутня негативна мотивація на досягнення успіхів у навчальній діяльності; 49–74 бали – клас зі слабкою мотивацією на досягнення позитивних результатів; 75–125 балів – клас є недостатньо вмотивованим; 126–151 бал – клас достатньою мірою вмотивований на досягнення цілей у навчальній діяльності; 152–175 балів – клас має позитивну мотивацію та налаштованість на успішність у навчальній діяльності.

### **Педагогічний експеримент.**

Педагогічний експеримент відбувався протягом трьох етапів.

На першому етапі ми отримали базову вихідну інформацію для подальшого розвитку дослідження шляхів удосконалення системи оцінювання фізичної підготовки старшокласників.

На другому етапі відбувалась реалізація авторської програми фізичної культури із застосуванням диференційованого підходу при складанні нормативів.

На третьому етапі нами було здійснено оцінку ефективності запропонованої програми у осіб, котрі належали до основної групи, та

порівняння результатів із даними учнів, котрі займались за традиційною схемою і входили до контрольної групи.

Фізичний розвиток кожного окремого учня визначався виходячи з порівняння його індивідуальних показників: довжини тіла і маси, обводу грудної клітки, які були одержані у ході антропометричного обстеження, з унормованими показниками, зазначеними в науковій літературі [13].

## **2.2. Організація дослідження.**

Наше дослідження проводилося у три етапи протягом 2021-2022 рр.:

На першому етапі (II півріччя 2021 р.) відбулася розробка методології наукових пошуків (формулювання мети, завдань, пошук оптимальних методів та методик нашого дослідження). Здійснилося вивчення стану проблеми, збиралися емпіричні дані, відбувався аналіз науково-методичної літературної бази з питань новітніх підходів до оцінки ступеня фізичної підготовки здобувачів освіти з погляду різних авторів. Дослідження спеціальних літературних джерел дозволило уточнити завдання, мету дослідження, обґрунтувати головні вектори роботи та вирішити перше завдання наукового дослідження – встановлення можливих шляхів диференціації критеріїв оцінки фізичної підготовки учнів 10-11 класів.

На другому етапі (I півріччя 2022 р.) ми вивчали вітчизняний досвід продукування нормативної бази фізичної підготовки здобувачів освіти та здійсненні констатувального педагогічного експерименту.

Базою дослідження слугували про гімназійні класи гімназії № 1.

У дослідженні брали участь здобувачі освіти 10-х та 11-х класів (64 особи). Здійснене тестування ступеня фізичної підготовки школярів містило в собі прийом нормативів фізичної підготовки, передбачених відповідними освітніми програмами з фізичної культури. У тестуванні приймали участь старшокласники, зараховані до основної медичної групи для занять фізичною культурою.



Для того, аби з'ясувати ступінь показників фізичного розвинення для поділу учнів на однорідні групи та обґрунтувати потрібність врахування показників фізичного розвитку; охарактеризовуючи ступінь фізичної підготовки учнів та визначаючи рівень впливу на ступінь фізичної підготовки старшокласників, вимірювали довжину тіла, масу тіла та обвід грудної клітки.

Для дослідження відповідності наявних нормативів фізичної підготовки, визначення бажаних критеріїв оцінки успішності навчання з дисципліни «Фізична культура»; для дослідження інтересу здобувачів освіти до уроків фізичної культури, встановлення акторів, котрі впливають на зацікавлення до уроків фізичної культури, та причин, що перешкоджають систематичним заняттям; для встановлення бажаного напрямку змісту уроків фізичної культури здійснено анкетування учнів.

Для обґрунтування потреби в диференціації нормативів фізичної підготовки школярів, визначено психоемоційний стан учнів старших класів після уроків фізичної культури, на яких відбувалося тестування фізичної підготовки школярів за нормативами, розробленими без урахування природного ступеня фізичного розвинення. Нами планувалися заняття з фізичного виховання старшокласників на підставі особистісної й масової оцінки ступеня фізичної підготовки школярів з урахуванням їх показників фізичного розвинення та оцінки їх дієвості.

Третій етап (II півріччя 2022 р.) був побудований на проведенні математико-статистичної обробки результатів, їхньому аналізі, формулюванні висновків та оформленні рукопису магістерської роботи.

### **РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ВІДПОВІДНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ДО ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

#### **3. 1. Особливості фізичного розвитку учнів 10-11 класів**

Метою нашого магістерського дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості за дійсними навчальними нормативами чинної програми з фізичної культури, а також з'ясування рівня фізичного розвитку старшокласників відповідно до регіональних норм.

Так, проаналізувавши антропометричні показники учнів, ми з'ясували, що отримані дані відповідають даним використаних джерел [16], що засвідчує їх об'єктивність. Дані абсолютних і відносних показників підтвердили, що середні значення довжини та маси тіла, а також обводу грудної клітки та індексів фізичного розвитку знаходяться в оптимальних межах для відповідного віку та статі дітей. Отримані нами дані вказують на те, що антропометричні величини більшості старшокласників знаходяться в межах середніх величин. Винятком стали показники маси тіла школярів. Показники маси тіла демонструють, що приблизно однакова кількість дітей мають середні та вищі за середні величини ваги тіла. Отже, у великої кількості учнів (до 42%) показники фізичного розвитку виходять за рамки норми.

Результати вимірювання індексу маси тіла свідчать про те, що для переважної більшості сучасних здобувачів освіти (близько 80 %) притаманні величини маси тіла, які є відповідними до зросту. Однак для тих учнів, яким притаманна більша за належну маса тіла (14%), вдвічі перевищує кількість з недостатньою масою відносно довжини тіла (6%). Інакше кажучи, обидва показники – і абсолютна маса тіла, і відносна до неї довжина тіла – говорять про збільшення частки старшокласників із надмірною тілесною масою [18]. Наразі ці діти мають відхилення від норми показників фізичного розвитку, але такі відхилення перебувають у рамках вікових змін. Незначний надмір ваги тіла можна пояснити переважанням процесів набору маси над процесами росту

довжини тіла. Відповідно до міжнародної класифікації у кожного шостого старшокласника помічаються перші ознаки ожиріння.

Як підсумок, чисельність учнів із різним типом міцності тілесної будови тіла розподілилися майже порівну. Незначну перевагу серед учнів мають діти з дуже слабкою та нерозвинутою тілесною будовою. Учні із дуже міцною будовою тіла (гіперстеніки) – близько 11%, школярів із дуже слабкою статурою (гіпостеніки) – близько 23%. Переважна більшість дітей є нормостеніками, серед яких міцна статура помічається у 13% дітей старших класів, добра – в 12 %, середня – у 18 %, а слабка – у 22 %.

Зважаючи на отримані нами дані, можемо стверджувати, що маса тіла у старшокласників більше надмірна, аніж недостатня. Через це дуже слабка та нерозвинута статури в нашому випадку свідчать більше про наявність вузької грудної клітини, що є притаманним для майже кожного другого (46%) учня старшої школи.

Порівнявши середні значення обводу грудної клітки, робимо висновок, що ці значення є меншими від стандартизованих [16], але вони відповідають величинам, що були встановлені іншими фахівцями [10, 22 та ін.]. Насамперед меншими від належних є обводи грудної клітки в хлопців 11 класу (95, 3 см проти 87, 45 см).

Сумуючи вищевикладене, можемо сказати, що показники фізичного розвинення та фізичної підготовки учнів відповідають відомостям, поданим в науковій літературі. Це підтверджує можливість поширення висновків щодо вже помічених тенденцій до результатів, зафіксованих нами завдяки дослідженню контингенту школярів Комунальної установи Сумська гімназія № 1. Значне порушення універсального закону звичайного розподілу оцінок за результатами складання тестів з фізичної підготовки, що передбачені новітньою програмою з фізичної культури школярами Комунальної установи Сумська гімназія № 1, засвідчує необхідність покращення критеріїв оцінювання.

### **3.2. Взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів старших класів**

Новітньою програмою з фізкультури не передбачено диференціації в оцінці фізичної підготовки, залежно від морфологічних величин здобувачів освіти. Однак простота й доступність вимірювання довжини та маси тіла, а також обводу грудної клітини; дані наукових джерел, що засвідчують вплив антропометричних величин на результативність виконання учнями тестових вправ та неоднозначний характер відомостей про вплив істотних результатів фізичного розвинення на ступінь розвитку окремих фізичних властивостей; результати опитування учнів старших класів, котрі висловили побажання щодо врахування даних показників у ході проведення тестування - спонукали до проведення власного наукового дослідження й уточнення впливу результатів фізичного розвинення на ступінь фізичної підготовки здобувачів освіти.

Аналізування даних засвідчило, що між антропометричними даними учнів старших класів та результатами виконання ними нормативів фізичної підготовки існує велика кількість достовірних коефіцієнтів кореляції, хоча й неможливо прослідкувати тісні кореляційні взаємозв'язки. У більшості випадків зафіксовано слабкий, але цілком достовірний взаємозв'язок. Це засвідчує те, що результати фізичного розвинення мають неабиякий вплив на показники складання тих чи інших нормативів учнями різних статей.

У ході дослідження ми підтвердили інформацію щодо залежності довжини стрибка від тілесної довжини людини: зі збільшенням зросту зростає і довжина стрибка. Окрім того, тілесна довжина має позитивне позначення на показниках бігу на короткі та довгі дистанції, а також човникового бігу.

Загальна тенденція позитивного впливу тілесної довжини на результати бігових завдань не підтвердилися при поділі обстежуваних за статтю. Винятком є тільки взаємозв'язок тілесної довжини з результатом бігу на 30 метрів. Аналізування даних засвідчує те, що тілесна довжина не впливає на результати нахилу тулуба і підтягування на перекладині, оскільки взаємопов'язаність між цими показниками майже відсутня.

Величини тілесної маси мають позначення на результативності виконання наступних вправ: позитивно – на стрибках у довжину, негативно – на результативність бігу на витривалість та спритність; дещо менше – у бігу на короткі дистанції. Тісність взаємопов'язаності між та ними показниками досить слабка. В інших вправах, наприклад, у підтягуванні на перекладині та нахилі тулуба, тілесна маса не має ніякого позначення на результативності їх виконання. Можливо, що в стрибках у довжину, тобто у ході виконання вправи швидко-силового характеру, переважне значення надається м'язовому компоненту тілесної маси. У ході виконання бігу, тобто здійснення діяльності, котра супроводжується перенесенням своєї ваги у просторі, надлишкова тілесна маса має негативне позначення на результативності здійснення вправи, через це зі збільшенням тілесної маси результативність бігу буде помітно знижуватися.

Отримані нами дані засвідчили прояв відносно більшої кількості взаємозалежностей обводу грудної клітини з результатами здійснення тестових вправ фізичної підготовки. Це пояснює потребу в урахуванні його показників під час оцінки успішності виконання тестів учнями старших класів. Однак наукові відомості про способи його використання відсутні.

Аналізування показників засвідчує ріст результативності вправ швидко-силового і силового характеру завдяки зростанню обводу грудної клітини. Окрім того зростання обводу грудної клітки має позитивне позначення на результатах бігу на швидкість та витривалість. Середня взаємозалежність також спостерігається між обводом грудної клітки та гнучкістю у хлопців; слабкий, але цілком достовірний вплив обводу грудної клітки має на результативність вправи на спритність.

Водночас індекс Піньє показав слабку негативну взаємопов'язаність із показниками у підтягуванні та дуже слабку позитивну – у бігу на 30 метрів, негативну – у стрибку в довжину з місця і позитивну – у бігу на 1000 (1500)м. Це у свою чергу засвідчує те, що за умови зростання міцності тілесної будови, тобто збільшення обводу грудної клітки і тілесної маси відносно довжини тіла, вдосконалюються майже усі такі показники як: швидкість, швидкісна сила,

витривалість, спритність та сила. Незмінними лишаються тільки показники гнучкості. Однак водночас варто не забувати, що виявлена взаємозалежність є достовірною, однак слабкою. Середній за тісністю взаємозв'язок виявлено між результатами бігу на 1500 метрів та індексом Пінье у хлопців, котрий варто брати до уваги у ході виконання нормативів фізичної підготовки учнів старших класів.

Узагальнення результатів нашого дослідження засвідчує тісний взаємозв'язок між антропометричними даними учнів та ступенем розвинення окремих фізичних властивостей у віці 16-17 років, що має значний вплив на результати тестових вправ. Це доводить доцільність оцінки фізичної підготовки школярів з урахуванням їх антропометричних величин. Соматичні показники на 65% є зумовленими генетично, саме тому мають значний вплив на продукування та розвиток особистісних фізичних можливостей. Отже, розробка критеріїв диференціації для з'ясування фізичної підготовки здобувачів освіти також впливатиме на покращення їх індивідуальних можливостей.

### **3.3. Успішність складання школярами нормативів фізичної підготовки з різними показниками фізичного розвинення**

Порівняння показників бігу на 30 м школярів із високим та низьким зростом засвідчило те, що учні з вищою за середню величину довжиною тіла у 53% випадків мали незадовільний рівень швидкісних здатностей. Школярів із нижчим за середню величину зростом було дещо менше (близько 40%). Така тенденція помічалась серед хлопців: близько 50% учнів із вищим за середній показник зростом мали низьку результативність у бігу на 30 метрів. У той час як відносно низька результативність помічалася серед дівчат різного зросту.

Результати гнучкості приблизно однаково погано розвинуті у школярів, що мають високий та низький зріст. Близько 77% школярів, що мають вищий за середні показники зріст отримали незадовільний та низький ступінь гнучкості, а учні (близько 75%) з нижчою за середній показник довжиною тіла мали нижчі від задовільного ступінь гнучкості.

Координаційні здатності помітно краще були розвинені у школярів із нижчим за середній показник зростом, аніж з вищим (близько 65% проти 76%). Дівчата, які мали невисокий зріст частіше (53%) мали низькі показники розвинення координованості (човниковий біг).

Швидкісно-силові властивості мають помітно гірше розвинення у школярів низького зросту, адже близько 48% дітей показали низькі результати у стрибку з місця. У 33% школярів із вищим за середні показники зростом ступінь швидкісно-силових властивостей знаходиться на низькому рівні. У хлопців була помітна наступна тенденція: високі результати у стрибках в довжину з місця частіше були у дітей з нижчою за середні показники довжиною тіла. У дівчат тенденція була схожою: особи з нижчим за середні показники зростом показували вищу за середню результативність, а дівчата з високим зростом мали зазвичай низькі результати. Необхідно означити перевагу учнів низького зросту у виконанні тесту на загальну витривалість, адже близько 82% дітей показали вищий за середній та високий рівень аеробних здатностей. У той час як тільки 38% школярів низького зросту пробігли крос на відмітку «добре» та «відмінно».

У показниках сили школярі високого зросту показали високий результат, адже у 38% учнів засвідчено високий та вищий за середній ступінь розвинення сили. Натомість, тільки 19% школярів низького зросту показали незадовільний ступінь розвинення сили. У хлопців та дівчат виявлено протилежні тенденції: учні з вищим за середній показник зростом частіше показували високі результати (близько 43%), тоді як дівчата високого зросту (57%) показали невисокий рівень результативності у підтягуванні на перекладині.

Узагальнення отриманих даних засвідчує несуттєвий вплив довжини тіла на результативність виконання нормативів у бігу на витривалість: нижчий за середній показник величини зріст призводить до високої результативності. Виявлено деякі міжстатеві відмінності. У дівчат високий зріст згубно позначається на результативності бігу на 30м, стрибків у довжину, підтягуванні, тоді як низький – на погіршенні результативності човникового

бігу. У той час хлопці низького зросту вирізнялися позитивною результативністю стрибка в довжину. За даними виконання інших тестових вправ між тілесною довжиною та успішністю виконання нормативів фізичної підготовки не виявлено жодної залежності.

У результаті аналізування результатів контрольних випробувань учнів з різною тілесною масою було визначено, що тільки окремі результати фізичної підготовки напряду залежать від її величин. Нами з'ясовано, що серед школярів із вищою за середній показник тілесною масою, найбільша кількість дітей (близько 57%), котрі виконали норматив у бігу на швидкість на «незадовільно». Стає очевидним, що вищі за середній рівень показники тілесної маси згубно позначаються на швидкості бігу на коротких дистанціях. Така тенденція є притаманною для хлопців (близько 60%). У дівчат зазвичай помічалися низька результативність осіб із середньою тілесною масою (близько 68%).

У бігу на витривалість, навпаки, невеликі привілеї мали учні з нижчою за середній показник тілесною масою, порівняно зі школярами з високою величиною тілесної маси. Однак значного впливу тілесної маси на результативність виконання цього тесту представників обидвох статей не було помічено.

Менш помітну перевагу в результатах окремих вправ мали учні з нижчою за середній показник тілесною масою: кількість учнів, котрі склали норматив гірше, аніж «задовільно» була більшою серед осіб із низьким ступенем тілесної маси (близько 80% проти 75%) при виконанні вправи на гнучкість. У хлопців така тенденція прослідковувалася чітко: близько 70% учнів із нижчими за середній показник величинами тілесної маси продемонстрували низьку результативність у нахилі вперед; в той час як у дівчат подібної тенденції не спостерігалось.

У бігу на спритність була помітною зворотна тенденція: учні з низькими величинами тілесної маси частіше демонстрували високу результативність (близько 74% проти 64%). Дівчата з вищою за середній показник тілесною масою частіше показували низькі результати.



Аналіз отриманих результатів дає змогу стверджувати, що високу результативність у ході виконання тестування фізичної підготовки з бігу на 1500 метрів та човниковому бігу частіше показують учні з нижчою за середній показник тілесною масою, учні з вищою за середній показник тілесною масою продемонстрували низьку результативність у виконанні даних вправ. Водночас, учні з нижчими за середні показники величинами тілесної маси показали низький ступінь розвинення гнучкості відповідно до нормативів, передбачених діючою освітньою програмою з фізичного виховання. Прояв подібних тенденцій досить таки нечіткий. Однак однозначно стверджуємо про згубний вплив вищої за середній показник тілесної маси на результативність бігу на 30 м. Таку залежність потрібно брати до уваги при розробці диференційованих нормативів фізичної підготовки учнів із урахуванням рівня фізичного розвинення. Доступність нормативів для учнів із відмінною за середній показник тілесною масою можливо поліпшить їх відношення до виконання нормативів та фізичного виховання в цілому.

Узагальнення відомостей дає змогу зазначити, що надмірна тілесна маса згубно позначається на результативності човникового бігу в дівчат, бігу на 30 м у хлопців; нижча за середній показник тілесна маси у хлопців призводить до низької результативності у нахилах тулуба.

Аналізування взаємозв'язку показників відносної тілесної маси тіла з результатами фізичної підготовки учнів 10-11 класів засвідчив, що школярі з надмірною відотною тілесною масою мають низькі результати швидкості та спритності. Однак високу результативність помітно у школярів із низькими величинами відносної тілесної маси у загальній витривалості ( близько 76% виконали норматив на «добре» та «відмінно») й швидкісній силі (близько 46% виконали норматив успішно), той час як в учнів із вищою за середній показник відотною тілесною масою виявлено низьку результативність. Однак аналіз даних, залежно від статі, засвідчив, що хлопці з більшими за середній показник величинами відносної тілесної маси зазвичай демонструють достатньо високу

результативність у нахилах тулуба, а учні з нижчими за норму величинами відносної тілесної маси – низькі.

Загальна тенденція згубного впливу надлишкової тілесної маси на результативність човникового бігу не була підтверджена після поділу величин в залежності від статі. Натомість у дівчат з меншою за середній показник відотною тілесною масою результативність човникового бігу була низькою (близько 50%), у хлопців з більшою за середній показник тілесною масою високою (близько 60%). Отже ми встановили, що більша за середній показник тілесна маса старшокласників здатна значною мірою зумовити низьку результативність швидкості бігу на 30 м, а вища за середній показник відносна тілесна маса призводить до низької результативності бігу на короткі дистанції та спритності (близько 55% та 68% відповідно).

У нашому дослідженні з'ясовано низку тенденцій впливу абсолютної і відносної тілесної маси на рівні компетентності учнів старших класів у виконанні окремих тестових вправ. Старшокласники з нижчою за середній показник тілесною масою зазвичай демонструють високу результативність у човниковому бігу 4x9 м та бігу на 1500 м, а школярі з вищими за середні показники масою тіла – низьку. У показниках відносної тілесної маси тенденція протилежна – учні з меншою за середній показник тілесною масою показують високу результативність (у виконанні нормативів стрибків у довжину з місця та бігу на 1500 м), а школярі з більшою за норму – низьку. Визначені нами факти й тенденції пояснюють необхідність врахування показників абсолютної та відносної тілесної маси під час оцінки ступеня розвинення фізичних здібностей учнів старших класів.

Здійснюючи аналіз впливу показників обводу грудної клітини на результативність бігу на 30 м, ми встановили, що близько 65% учнів із недостатньо розвиненою грудною клітиною подолали дистанцію на «незадовільно», у той час як близько 47% старшокласників з високим рівнем розвинення грудної клітини виконали норматив на «добре» та «відмінно». Тобто маємо припустити, що великий обвід грудної клітини має позитивний

вплив на результативність бігу на швидкість, а низький призводить до низького рівня швидкості відповідно. Однак ще 43% учнів з вищими за середній показник обводу грудної клітини продемонстрували незадовільний результат. Тому, стверджуємо, що залежність обводу грудної клітини та швидкості бігу не підтверджена, проте тенденція все ж таки присутня.

При виконанні тесту на гнучкість було виявлено, що школярі з малими об'ємами грудної клітини (близько 87%) характеризуються низькою результативністю у показниках гнучкості. Високий ступінь гнучкості помітний у школярів із розвинутою грудною клітиною. У хлопців та дівчат підтвердилася тенденція до підвищення рівня результативності нахилу вперед зі збільшенням об'єму грудної клітини. Високу результативність продемонстрували близько 52% дівчат та 50% хлопців із вищими за середній показник обводами грудної клітини, низьку результативність показали близько 42% дівчат та 46% хлопців із нижчим за середній показник обвідом грудної клітини.

Аналіз засвідчив, що учні з вищим за середній показник обвідом грудної клітини (близько 81%) показують високу результативність у бігу на спритність. Варто зауважити, що високі показник і спритності можуть бути досягнуті школярами з низькою величиною обводу грудної клітини (близько 65%). Усі (100%) дівчата, котрі різнилися низьким обводом грудної клітини показали низьку результативність у човниковому бігу. Серед хлопців з високою величиною обводу грудної клітини (близько 68%) результативність бігу 4x9 м була високою. Це засвідчує тенденцію до зростання результативності у бігу на спритність та нахилі тулуба зі збільшенням обводу грудної клітини. Швидкісно-силові величини у 15% школярів з великим об'ємом грудної клітини відзначається високим рівнем, у той час як у переважної більшості (61,5%) школярів з недостатньо розвинутою грудною клітиною результативність у стрибку з місця є незадовільною. Подібна тенденція помічається і у дівчат, і у хлопців. Це засвідчує прямий двохсторонній зв'язок між ступенем розвинутої швидкісної сили та величиною обводу грудної клітини: високої результативності досягають старшокласники з великим

обводом грудної клітини, учням із низькими показниками тілесної маси притаманний невисокий рівень швидкісної сили.

Припускаємо, що окремі показники фізичного розвинення тою чи іншою мірою можуть позначатися на результативності виконання навчальних нормативів фізичної підготовки. У дівчат на поліпшення результативності впливають низькі величини відносної тілесної маси та великий обвід грудної клітини, у той час як до погіршення результатів фізичної підготовки призводить низький та високий зріст, велика тілесна маса, нижчий за норму показник відносної тілесної маси, менший за середній показник обвід грудної клітини. У хлопців на результативності виконання тестових вправ згубно позначаються високий зріст, надмірна тілесна маса, низькі величини відносної тілесної маси, обвід грудної клітини; у той час як на поліпшення результативності хлопців впливають високий зріст, висока відносна тілесна маса, великий обвід грудної клітини. Отже, бачимо, що показники фізичного розвинення, що виходять за рамки норми можуть позитивно впливати на результативність виконання учнями одних тестових вправ та, одночасно, негативно позначатись на інших.

Узагальнення даних засвідчує, що довжина та абсолютна тілесна маса суттєво не позначаються на ступені успішності школярів у виконанні більшості тестових вправ. Індекс тілесної маси та обводу грудної клітини визначають природній ступінь фізичної підготовки старшокласників у трьох та більше тестових завданнях. Це підтверджує важливість урахування даних показників фізичного розвинення у процесі диференційованої оцінки фізичної підготовки учнів старших класів.

Аналіз загального оцінювання ступеня фізичної підготовки учнів з різнорівневим фізичним розвиненням вказує на потребу в урахування їх особистісних показників. Визначено, що близько 37% учнів із високим зростом мають незадовільний ступінь фізичної підготовки. Також виявлено незадовільний ступінь фізичної підготовки у 47% учнів із вищим за середній показник обводом грудної клітини, у 60% старшокласників з меншою за

середній показник тілесною масою, у 63,5% з дуже слабкою «міцністю» тілесної будови.

Визначені нами факти та тенденції пояснюють необхідність врахування показників та ступеня фізичного розвинення тіла у процес оцінки розвитку фізичних властивостей учнів старших класів.

### **3.4. Ставлення учнів 10-11 класів до нормативів із фізичної культури**

Практика показує, що освітній процес є двостороннім, і його успішність визначається не лише методикою, а й ступенем зацікавленості школярів до окремих предметів та навчання в цілому. Аналіз наукових праць засвідчує недостатнє опрацювання даної проблеми, хоча практична її значимість очевидна, особливо на сучасному етапі, коли ЗЗСО переходять від репродуктивного методу до методів, котрі сприяють стимуляції творчості та природного особистісного потенціалу, з урахуванням зацікавлень школяра.

Низька активність учнів на заняттях з фізичної культури пояснюється не тільки нестачу фахової майстерності педагога, а й відсутністю зацікавлення у школярів цією навчальною дисципліною, особливо в учнів старших класів. Проблеми продукування у школярів цікавості до фізкультури є надважливими в сучасних умовах. Негативне відношення до фізичної культури, цілком можливо, може бути наслідком згубного відношення учнів до виконання нормативів, тестування фізичної підготовки та оцінки успішності з фізичного виховання. Саме через це задля пошуку можливих способів та засобів розв'язання даної проблеми ми провели опитування серед учнів старших класів.

Одним із проявів мотиваційної сфери є цікавість до фізкультури. Переважній кількості старшокласників (близько 96%) уроки фізичної культури подобаються. Школярі люблять займатися спортом, виконувати чималу кількість різноманітних фізичних вправ. Вони мають потяг до ведення ЗСЖ, прагнуть бути здоровими та сильними. Діти розуміють, що фізкультура здатна надати оздоровчий ефект організму, підвищити імунітет, дає змогу бути у

формі, впливає на саморозвиток та збільшення силової витривалості, покращує фізичні кондиції, тому вони й полюбують уроки фізкультури.

Учням подобається займатися на заняттях з фізичної культури завдяки можливості порухатися, розім'ятися після сидячого шкільного способу життя, «відпочити від розумово-навантажуючих занять. Рухова діяльність на уроках фізкультури дає змогу розвантажитися як морально, так й інтелектуально, адже це той предмет, на якому не потрібно тяжко думати. Уроки фізкультури подобаються дітям саме тому, що дають змогу фізично реабілітуватися, отримати позитивний енергетичний заряд.

Окремі учні люблять заняття з фізичної культури тому, що вони дають змогу розв'язати особистісно важливі завдання: здійснити розвиток координування, поліпшити поставу та навіть схуднути. Заняття з фізичної культури подобаються школярам, бо вони можуть зайнятися улюбленим видом діяльності – бігом, опануванням прийомів самооборони, грою в волейбол чи іншими спортивними іграми. Заняття з фізичної культури проходять легко та весело. Частина школярів зацікавлена у змаганнях з іншими. Тобто велика кількість учнів вважає заняття з фізкультури цікавими, веселими та корисними для здоров'я.

Та категорія учнів, котрі висловили незадоволення заняттями з фізичної культури, вказали на складність у виконанні окремих завдань. Дехто зі школярів чітко зазначив, що заняття не подобаються через їхню нездатність виконати всі нормативи. Інші вважають їх «нудними» або й взагалі марною тратою часу. Декому заняття з фізкультури не подобаються через апатію до викладача. Частина учнів не задоволена потребою у виконанні окремих завдань чи фізичних вправ загалом, адже це забирає занадто багато сил. Деякі чітко зазначили, що потреба носити форму, переодягатися взимку через холод однозначно відбиває любов до занять з фізичної культури. На думку деяких школярів уроки фізичної культури не впливають на повноцінний розвиток. Часом учні заявляють, що уроки фізичної культури в цілому їм імпонують, однак їм не до вподоби брати в них участь лише тоді, коли 2 класи знаходяться

на уроці в одному залі. В окремих випадках діти вказали на власні лінощі. Однак у більшості випадків причина відсутності зацікавлення в уроках фізичної культури не була вказана.

Аналізування причин ставлення до занять з фізичної культури засвідчило, що вони здатні збігатися. Одним словом: те, що до вподоби одним, абсолютно не подобається іншим учням. Це засвідчує наявність різних зацікавлень у різних дітей. Однак частина здобувачів розуміє, що для вдосконалення ступеня здоров'я та фізичної підготовки потрібно фізично попрацювати. Низька зацікавленість в заняттях з фізичної культури пов'язана з переходом у підлітковому віці від природних потреб в рухливій діяльності до усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами. Такий підхід потребує вольових зусиль, котрі є ще недостатньо сформованими на даному віковому відрізку. Тому ми вважаємо, що врахування у нормативах природного ступеня розвинення соматометричних показників учнів дасть змогу значно зменшити негативну налаштованість частини школярів до занять з фізичної культури.

За результатами нашого дослідження бачимо що, учні прагнули спрямованості змісту уроків фізичної культури на укріплення їх стану здоров'я (46%). Вважаємо, що така думка є лідируючою у старшокласників через вплив викладачів фізичної культури та тренерів. Адже самі учні ще не мали змоги вповні відчувати позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я і не мають сформованої необхідності у заняттях через погіршення його стану. Кількість дівчат, які хочуть отримати оздоровчий результат від занять з фізичної культури є більшою (53%), аніж хлопців (40%).

Вважаємо, що старшокласники часто відчують необхідність у відпочинку та переналаштуванні розумової діяльності на фізичну активність. Діти змогли переконатися в суттєвому ефекті фізичних вправ, що позначилися на їх функціональному стані та розумовій дієдатності. Через це досить часто школярі під час занять із фізичної культури хочуть відпочити від розумових навантажень. Потяг дівчат до активного відпочинку значно вищий (49%), аніж

у хлопців (35%). Можливо це через те, що стомленість дівчат вища, ніж у хлопців, у зв'язку із нижчим ступенем фізичних кондицій.

Узагальнення результатів анкетування засвідчило, що учні переслідують в першу чергу оздоровчу та рекреаційну мету та прагнуть удосконалити власні фізичні показники, у той час як у якості навчального предмету його сприймають рідко. Більшість учнів поставили позитивну оцінку нормативам фізичної підготовки: 83% дівчат і 87% хлопців нормативи з фізичної підготовки влаштовують. Більшість учнів старших класів (80%) вважають оптимальними нормативи, котрі пропонує викладач фізкультури. Заниженими (7%) чи завищеними (12%) діючі нормативи вважає незначна кількість здобувачів освіти.

Школярі стверджують, що більшість нормативів відповідають ступеню розвинення їх фізичних якостей. Аналіз відповідей засвідчив, що у вправі біг на 1500 м кількість дітей, яка вважає норматив оптимальним, значно різниться: значно менша чисельність (41% проти 80%) школярів вважають його адекватним, тоді як значно більша (27%) чисельність опитуваних вважає його завищеним. Вважаємо, що не зважаючи на зменшення дистанції для бігу на витривалість для старшокласників з 3000 до 1500 м і на значне зниження нормативів фізичної підготовки в освітній програмі з фізичної культури, небажання школярів складати даний норматив лишається незмінним.

До нормативів, які учні вважають завищеними відносяться згинання та розгинання рук в упорі лежачи (12% проти 8%), біг 100 метрів (8% проти 6%), човниковий біг (12% проти 6%) і стрибок у довжину (15% проти 5%). Заниженим вважається норматив у нахилі тулуба вперед (8% проти 4%).

Узагальнення даних свідчить про невдоволеність учнів нормативами у вправі біг на витривалість (28%). Серед незадоволених набагато більшою є кількість дівчат (32%), аніж хлопців (19%). Можливо це пояснюється нижчим ступенем фізичних кондицій дівчат.

Узагальнення відомостей, які ми отримали внаслідок анкетування старшокласників засвідчило, що велика кількість дітей позитивно (95%)



відноситься до занять з фізичної культури; школярі вважають заняття з фізкультури цікавими, веселими та корисними для свого здоров'я. Першочергову скерованість занять з фізичної культури учні вбачають у зміцненні здоров'я, активному відпочинку після сидячого шкільного способу життя та вдосконаленні власних фізичних кондицій. Учні (78%) зауважують, що наближення нормативів до їх антропометричних показників та функціональних здатностей значно впливатиме на посилення їх вмотивованості до занять з фізкультури. Цей факт підтверджується актуальністю теми нашого наукового дослідження [7].

Старшокласники вважають, що першочерговим критерієм при оцінюванні предмету «Фізична культура» має бути їх старанність на уроках та під час виконання нормативів (63% хлопців і 55% дівчат). Тому ми вважаємо, що ідеальним підходом до оцінки результативності бігу на витривалість може стати підхід В.А. Романенка [27], котрий передбачає об'єктивну оцінку рівня старанності школярів у кількості серцевих скорочень за хвилину до старту та після фінішу, а також у кількості часу, приділеного на подолання дистанції. Авторський підхід передбачає врахування ступеня фізіологічної підготовки учнів, оскільки допускає подолання відрізка дистанції пішки.

Зважаючи на отримані нами дані, сучасні нормативи вмотивовують учнів до майбутнього покращення своєї фізичної підготовки (73%), інформують про вихідний стан їх здоров'я (71%), формують навички самоконтролю (69%), однак найбільше вони впливають на розвиток фізичних якостей здобувачів освіти (83%) і найменше надають інформацію про стан фізичного розвинення індивіда(64%).

Втішні результати про оптимістичне відношення до фізкультури та нормативів фізичної підготовки може пояснюватися проведенням опитування саме під час уроків фізичної культури, тобто у ньому брали участь тільки ті учні, котрі відвідують заняття з фізичної культури.

### Висновки до розділу 3

Показники фізичного розвинення переважної більшості учнів 10-11 класів значно різняться від норми. Здебільшого з'ясовано слабкий та середній взаємозв'язок між результатами складання тестів фізичної підготовки та показниками фізичного розвинення учнів. Підсумок даних показав, що індекс тілесної маси та обвід грудної клітки значно впливає на визначення природного ступеня фізичної підготовки старшокласників у тестових завданнях. Проте показники довжини тіла та його маси майже не позначаються на результатах складання переважної кількості тестових завдань, але все ж мають незначний вплив. Це у свою чергу дало змогу пояснити необхідність урахування даних обвіду грудної клітки та тілесної маси у ході диференційованої оцінки фізичної підготовки учнів 10-11 класів.

Майже в усіх ступенях освітньої успішності школярів за переважною більшістю навчальних нормативів фізичної підготовки, що передбачена новітньою програмою з фізичної культури, порушено рамки оптимального розподілу, що у свою чергу засвідчує необхідність у коректуванні нормативів. Діючі навчальні нормативи виконують свій інформативний функціонал лише на 60-70%, оскільки при цьому відсутнє інформування батьків про ступінь фізичної підготовки та стан здоров'я їх дітей, нестача приділення належної уваги до навчання самоконтролю власного рівня фізичної підготовки та стану здоров'я школярів (60%).

Можливим шляхом покращення системи нормативів фізичної підготовки старшокласників на уроках фізичної культури може стати застосування особистісного та диференційованого підходів, а також перерозгляд нормативів фізичної підготовки з урахуванням антропометричних показників та учнівських функціональних здатностей.

Уроки фізкультури, на яких застосовувався метод тестування фізичної підготовки за нормативами діючої освітньої програми без урахування істотних даних дитячого фізичного розвинення, мають негативний вплив на психоемотивний стан школярів: не впливають на мотивацію 53–59%

старшокласників фізично самовдосконалюватись, створюють високу ситуативну тривогу 67–83% школярів, після закінчення занять негативні психоемотивні зрушення в організмі відчуває 11–35% старшокласників. У здобувачів освіти помітна нестача вмотивованості на високий рівень успішності у навчальній діяльності, високий ступінь ситуативної тривоги, нижчі за норму середні показники стану, життєздатності, настроєвості. Результати нашого дослідження доводять потрібність урахування ключових даних фізичного розвинення: довжини тіла, відносної маси тіла та обводу грудної клітки у ході з'ясування ступеня фізичної підготовки учнів старших класів.

## ВИСНОВКИ

1. Аналізування науково-методичної літературної бази дало змогу з'ясувати, що найоптимальнішим шляхом покращення оцінки фізичної підготовки учнів 10–11 класів є врахування даних фізичного розвинення, що у свою чергу впливає на покращення соматичного та психічного стану здоров'я здобувачів освіти, змінює ставленні учнів до фізичного виховання у кращий бік, сприяє оптимізації рухової діяльності та формуванню потягу до фізичного самовдосконалення. Ми з'ясували існування взаємопов'язаності між даними фізичного розвинення та фізичної підготовки в учнів старшого шкільного віку. Не зважаючи на це, нині діючою освітньою програмою з фізичної культури диференціація в оцінці фізичної підготовки старшокласників не передбачається. Саме тому необхідне узгодження змісту контрольних нормативів освітніх програм з фізичної культури згідно з віковими, особистісними закономірностями продукування розвитку здобувачів освіти.

2. Потреба в урахуванні даних фізичного розвинення у ході з'ясування ступеня фізичної підготовки пояснюється рядом встановлених чинників:

- за даними фізичного розвинення (довжина тіла, відносна маса тіла, обвід грудної клітини) переважна більшість старшокласників різниться від унормованих показників;

- за переважною більшістю навчальних нормативів фізичної підготовки, що передбачена новітньою програмою з фізичної культури, порушено рамки оптимального розподілу, що у свою чергу засвідчує необхідність у коректуванні нормативів;

- діючі навчальні нормативи виконують свій інформативний функціонал лише на 60-70%, через що спостерігається нестача приділення належної уваги до навчання самоконтролю власного рівня фізичної підготовки та стану здоров'я школярів (60%);

- можливим шляхом покращення системи нормативів фізичної підготовки старшокласників на уроках фізичної культури може стати

застосування особистісного та диференційованого підходів, а також перерозгляд нормативів фізичної підготовки з урахуванням антропометричних показників та учнівських функціональних здатностей;

- після уроків фізичної культури, на яких застосовувався метод тестування фізичної підготовки за нормативами діючої освітньої програми без урахування істотних даних дитячого фізичного розвитку, у школярів спостерігається нестача вмотивованості на високий рівень успішності у навчальній діяльності, високий ступінь ситуативної тривоги, нижчі за норму середні показники стану, життєздатності, настроєвості.

3. Під час проведення дослідження нами було з'ясовано, що найважливішими показниками фізичного розвитку за рівнем впливу на ступінь фізичної підготовки учнів 10-11 класів є довжина тіла, обвід грудної клітини та відносна маса тіла. Ми визначили, що обвід грудної клітини засвідчує середнє значення парціального кореляційного впливу на результативність стрибка у довжину з місця без урахування тілесної довжини та маси. Показники обводу грудної клітини без урахування довжини та маси тіла мають позитивно слабкий вплив на результативність підтягування на перекладині у висі. Факторне аналізування підтвердило друге важливе значення даних фізичного розвитку у старшокласників. Цей фактор сприяв інтеграції величин довжини та тілесної маси, а також обводу грудної клітини, що дало змогу підтвердити потребу в урахуванні вказаних величин фізичного розвитку як критеріїв диференційованої оцінки фізичної підготовки учнів старших класів.

4. Проаналізовано розробки орієнтовних навчальних нормативів фізичної підготовки школярів з різнорівневим фізичним розвитком, диференційованих з урахуванням величин фізичного розвитку учнів у бігу на 30 м, нахилі вперед, човниковому бігу 4x9 метрів, стрибку в довжину з місця та підтягуванні на перекладині (хлопці на перекладині у висячому положенні, дівчата у висячому положенні на низькій перекладині).

Рекомендована система диференційованої оцінки фізичної підготовки здобувачів освіти з урахуванням ступеня фізичного розвитку є дієвою у посиленні ефективності викладацької діяльності, зокрема у розвитку фізичних можливостей школярів (95%), продукуванні вмінь та навичок учнівського самоконтролю (94%), інформування здобувачів про вихідний стан їх здоров'я (93%), посиленні вмотивованості учнів до майбутнього покращення власної фізичної підготовки (92%), а також означення раціонального змісту освітнього матеріалу для планування доцільної системи навантажень (93%), що може використовуватися в освітньому процесі з фізичної культури у ЗЗСО.

Залучення диференційованих нормативів фізичної підготовки має позитивний вплив на психоемотивний стан старшокласників: чисельність здобувачів із сильною мотивацією на досягнення успішних результатів у діяльності зросла на 10% у дівчат та на 4% у хлопців; чисельність учнів з високим ступенем самопочуття зросла майже на 42%; чисельність школярів із низьким ступенем активності знизилась на 21% завдяки росту кількості учнів із середнім та високим ступенями; кількість учнів, котрі здійснювали оцінку рівня своєї настрєвості як високу, зросла більше ніж на 36%; ступінь рівня тривоги старшокласників в період проведення педагогічного експерименту не зазнала значних змін, однак чисельність здобувачів із високим ступенем ситуативної тривоги зменшилася майже на 28%.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О.В. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів / Андреева О.В., Сاینчук О.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2014. – № 2. – С. 3-8.
2. Андрійчук Ю. Самоконтроль рівня соматичного здоров'я в системі рейтингового оцінювання студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Андрійчук Ю., Осинський Е. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – С. 154-156.
3. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закл.] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-е вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
4. Бакіко І.В. Порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою / І.В. Бакіко, О.О. Панасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 9-13.
5. Бобровник С.І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом / С. І. Бобровник // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 2 (43). – С. 4-6.
6. Боднар І.Р. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку / Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 6. – С. 9-17.
7. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія] / І. Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 316 с.

8. Бондарчук Н. Належні норми рухових можливостей студентів Ужгородського національного університету / Н. Бондарчук, В. Чернов, Л. Ляховець // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 157-159.
9. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Борисова Ю.Ю. – Київ, 2009. – 27 с.
10. Власюк О. Вплив самостійних занять фізичними вправами на розвиток рухових якостей в залежності від рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку / О. Власюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 1. – С. 37-40.
11. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В. Л. Волков. – Київ : Освіта України, 2011. – 420 с.
12. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 182 с.
13. Гозак С.В. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання / С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, І. О. Калиниченко // Довкілля та здоров'я. – 2012. – № 1. – С. 60-65.
14. Гура Н.О. Оцінка тестових результатів у визначенні особливостей розвитку антропомоторних здібностей дітей і підлітків / Н. О. Гура // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. ст. – Харків, 2007. – № 12. – С. 57-59.
15. Дуло О.А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку / О.А. Дуло, К.П. Мелега, В.А. Товт // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 46-52.



16. Єдинак Г.А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія / Єдинак Г.А., Зубаль М.В., Мисів В.М. – Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2011. – 280 с.
17. Зубаль М.В. Оцінка фізичної підготовленості школярів у системі педагогічного контролю / М. В. Зубаль // Вісник Кам'янець-Подільського національного ун-тету ім. І. Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2008. – Т. 2. – С. 183-189.
18. Ільченко А.І. Формування ціннісного ставлення старшокласників до оздоровчої та розвивальної рухової діяльності [Електронний ресурс] / А. І. Ільченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2014. – Вип. 18(1). – С. 280-288.
19. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи дітей старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ковальова Н.В. – Київ, 2013. – 22 с.
20. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня М.М. – Київ: Олімп. Література, 2011. – 224 с.
21. Маковкіна Ю.А. Інформативність існуючих методів оцінки фізичного розвитку та його гармонічності у дітей / Ю.А. Маковкіна, Л.В. Квашніна // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2004. – № 1. – С. 30-33.
22. Митчik О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: метод. рек. / О.П. Митчик. – Луцьк, 2001. – 32 с.
23. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – Київ, 2009. – 42 с.

24. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія / Георгій Коробейніков [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
25. Пелешенко І.М. Оцінювання рухових здібностей учнів за допомогою комплексного тестування в загальноосвітніх навчальних закладах / І.М. Пелешенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. № 2. – С. 35-38.
26. Приймак С.Г. Оцінка рівня рухової підготовленості підлітків у системі фізичного виховання: методичні рекомендації / С.Г. Приймак. – Чернігів: Чернігівський педагогічний університет ім. Т.Г. Шевченка, 2002. – 24 с.
27. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів спортивного профілю. Фізична культура. 10-11 клас / за ред. С.І. Операйло – Київ, 2004. – 55 с.
28. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 клас / за ред. М.Д. Зубалія. – Київ: Початкова школа, 2002. – 110 с.
29. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 клас / за ред. С.І. Операйло. – Київ: Перун, 2005. – 272 с.
30. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / О. Римар, А. Соловей // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 181-186.
31. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. / Л.П. Сергієнко. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
32. Стефанишин М. Рівні розвитку фізичних якостей у школярів з різною масою тіла / М. Стефанишин, І. Боднар // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 1 (23). – С. 3-9.
33. Стефанишин М. Ставлення учнів 10-11 класів до нормативів із фізичної культури / М. Стефанишин // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 291-295.

34. Тюх І.А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз.. виховання та спорту: 24.00.02 / Тюх І.А. – Київ, 2009. – 220 с.
35. Фізична культура в школі: 10-11 класи: метод. посіб. / Т.Ю. Круцевич [та ін.]. – Київ: Літера ЛТД, 2010. – 64 с.
36. Фурман А.В. Системна диференціація навчання: концепція, теорія, технологія / А.В. Фурман // Освіта і управління. – 1997. – Т. 1, ч. 2. – С. 37–67.
37. Хохлова Л.А. Ставлення школярів до деяких аспектів оцінювання навчальних досягнень учнів у системі шкільного фізичного виховання / Л.А. Хохлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 149-152.
38. Ярмач О. Сучасні підходи до комплексної діагностики фізичного стану юнаків із використанням інформаційних систем / О. Ярмач // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 18-22.

## ДОДАТКИ

### Додаток А Анкета для учнів

Доброго дня, шановний учню!

Просимо Вас взяти участь в опитуванні. Дане анкетування є анонімним і проводиться з метою визначення результативності занять з фізичної культури та відповідності нормативів можливостям учнів.

У якій школі Ви навчаєтесь \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ р., Клас \_\_\_\_\_

Дата заповнення анкети « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

1. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?

а) Так

б) Ні

2. Чому?

---

---

3. До якої медичної групи Ви відноситься?

а) основної

б) підготовчої

с) спеціальної

4. Чи влаштовують Вас нормативи з фізичної культури?

а) Так

б) Ні

5. На Вашу думку нормативи з фізичної культури:

а) Занижені

б) Нормальні

в) Завищені

6. Чи потрібно диференціювати нормативи відповідно до маси тіла?

а) Так

б) Ні

7. Чи потрібно диференціювати нормативи відповідно до зросту?

а) Так

б) Ні

8. Нормативи яких фізичних якостей на Вашу думку є завищеними або заниженими, а які нормальні? (підкресліть Ваш варіант відповіді)

- підтягування на перекладині (хлопці): (занижено, нормально, завищено)
- згинання розгинання рук в упорі лежачи(дівчата): (занижено, нормально, завищено)
- нахил тулуба вперед: (занижено, нормально, завищено)
- біг 100 м: (занижено, нормально, завищено)
- біг 1500 м: (занижено, нормально, завищено)
- човниковий біг 4x9 м: (занижено, нормально, завищено)
- стрибок у довжину з місця (занижено, нормально, завищено)

9. Чи сприяють на вашу думку сучасні нормативи розвитку рухових якостей?

а) Так

б) Ні

в) Інше \_\_\_\_\_

10. Який на Вашу думку у Вас рівень фізичної підготовленості:

а) Низький

б) Середній

в) Високий

11. Чи збільшиться Ваша мотивація до занять, якщо нормативи будуть наближені до ваших функціональних можливостей?

а) Так

б) Ні

12. Який у Вас середній бал з фізичної культури?

---

Дякуємо за співпрацю!

Ваша думка є важливою для нас

## Додаток Б

**Тест Спілбергера-Ханіна для визначення ступеня особистісної та  
ситуаційної тривожності**

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_,  
школа \_\_\_\_\_, клас \_\_\_\_\_

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа, залежно від того, як ви себе відчуваєте **на даний момент**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

		<i>Ні, це не так</i>	<i>Мабуть, так</i>	<i>Правильно</i>	<i>Цілком правильно</i>
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь в напруженні	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю можливі невдачі	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збуджений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
		S1=		S2=	

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа, залежно від того, як ви себе почуваєте зазвичай. Довго не замислюйтесь над питаннями, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

		<i>Ніколи</i>	<i>Майже ніколи</i>	<i>Часто</i>	<i>Майже завжди</i>
1	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко засмучуюся	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же удачливим, як інші	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприємності і не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я відчуваю прилив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, незворушний та організований	1	2	3	4
8	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю цілком щасливим	1	2	3	4
11	Я все приймаю занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Мені бракує впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій, труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває нудьга	1	2	3	4
16	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
17	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Я турбуюся, коли думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

**Додаток В****Тест на самопочуття, активність та настрої**

**Інструкція.** Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте на даний момент, за допомогою таблиці, яка складається із 30 протилежних ознак. Ви повинні в кожній парі відмітити ту цифру, яка відповідає тому рівню відповідної характеристики, яка найбільш точно описує Ваш стан.

1	Самопочуття хороше	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2	Відчуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Відчуваю себе слабким
3	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4	Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6	Гарний настрої	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрої
7	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8	Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17	Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
18	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19	Відпочилий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
20	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21	Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Зклопотаний
24	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
26	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27	Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Легкоміркуючий
28	Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29	Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений