

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**ПАЛЬЧУК МАРІЯ БОРИСІВНА**

УДК: 796.011.1:373.51-057.874

**КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ З  
СЕРЕДНЬОЇ ДО СТАРШОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



**Київ – 2014**

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Круцевич Тетяна Юріївна,**

Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

**Томенко Олександр Анатолійович,**

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури;

кандидат педагогічних наук, професор

**Ареф'єв Валерій Георгійович,**

Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту

Захист відбудеться 28 лютого 2014 р. о 12:30 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано «27» січня 2014 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андреева

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ**

**Актуальність.** Необхідність в удосконаленні сучасної системи фізичного виховання викликана збільшенням кількості школярів із низьким рівнем фізичного здоров'я, яке прогресує (О. Абакумова, 2009; Т. Бала, 2010; С. Борщов, 2010; О. Томенко, 2012) та зафіксованими смертельними випадками на уроках фізичної культури (В. Бережної, Т. Марушко, 2009; Є. Приступа, А. Вовканич, Ю. Петришин, 2012; О. Рябуха, 2012).

Шкільне фізичне виховання є обов'язковим спеціально організованим процесом, який здійснюється протягом усього періоду навчання у школі. Проте, як свідчить теоретичний аналіз літературних джерел, на сьогодні практично незалежно функціонують два послідовно розташовані етапи фізичного виховання, тобто освітній етап (5–9 класи) та результативний етап спеціальної спрямованості (10–11 класи). Підтвердженням цього є різна спрямованість навчальних програм, відповідно, різні вимоги до рівня фізичної підготовленості школярів та різниця у фізичному розвитку дітей середнього та старшого шкільного віку.

На думку В. М. Вовка (2009), все це гальмує процес фізичного виховання, оскільки більш високі рівні спрямовані на усунення помилок попередніх, що спричиняє непоправну втрату часу у фізичному розвитку дитини.

Особливості організації фізичного виховання при переході дітей з дитячого садка до початкової школи (Н. І. Ромашевська, 2006; С. Р. Замрозевич, 2007; С. А. Петренко, 2008), а також з початкової до середньої (В. К. Barber, J. A. Olsen, 2004; С. В. Дмитрієва, 2005; О. Б. Новикова, 2010; Р. West, 2010; О. В. Селищева, 2012; В. V. Carolan, 2013; К. М. Day et al., 2014) вивчалися чималою кількістю фахівців. На жаль, у доступній нам науковій літературі відсутні роботи, що присвячені вивченню особливостей організації фізичного виховання школярів при переході з середньої до старшої школи.

Одним із шляхів вирішення даної проблеми є удосконалення педагогічного контролю, який спрямований на систематичне та своєчасне надання об'єктивної та достовірної інформації про стан фізичного розвитку та здоров'я школярів (Т. Ю. Круцевич, 2011; О. М. Ярмач, 2011).

Сьогодні спеціалістами чимало уваги приділяється удосконаленню контролю показників фізичного розвитку школярів у процесі фізичного виховання (Н. Л. Носова, 2008; В. О. Пустовалов, 2009; Даджані Джумана, 2011).

Проте, на думку (С. П. Майфат, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2011; В. Г. Ареф'єв, 2013), контроль індивідуальних морфо-функціональних особливостей сучасних школярів та їх динаміки у процесі шкільного навчання є особливо необхідним у підлітковому віці, що характеризується значним погіршенням регуляції життєво важливих функцій органів та систем в силу активізації процесів статевого дозрівання.

Вище зазначені положення свідчать про актуальність теми дисертаційного дослідження, пов'язаного із вирішенням питання, яке має суттєве теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Тема виконана згідно зі

«Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури» відповідно до теми 3.1.2 «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0106U010782) та «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх» відповідно до теми 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733). Роль автора полягала у науковому обґрунтуванні та розробці організаційно-методичних умов забезпечення наступності фізичного виховання освітнього та результативного етапів спеціальної спрямованості.

**Мета дослідження** – обґрунтувати і розробити організаційно-методичні умови забезпечення наступності фізичного виховання школярів при переході з середньої до старшої школи (з освітнього до результативного етапу спеціальної спрямованості) з урахуванням результатів контролю їхнього фізичного розвитку.

**Завдання:**

1. Проаналізувати ступінь наукового опрацювання проблеми наступності фізичного виховання школярів середньої та старшої школи за вітчизняними та зарубіжними літературними джерелами.

2. Визначити особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я учнів 9 класів та їхню зайнятість у зимовий та літній канікулярні періоди.

3. Дослідити динаміку показників фізичного розвитку школярів протягом навчального року в 9 та при переході до 10 класу та доступність контрольних нормативів фізичної підготовленості.

4. Розробити алгоритм педагогічного контролю фізичного розвитку школярів, спрямований на визначення організаційно-методичних умов наступності процесу фізичного виховання школярів при переході з середньої до старшої школи.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання школярів середньої та старшої школи.

**Предмет дослідження** – контроль показників фізичного розвитку учнів 9–10 класів протягом року в умовах навчального процесу з фізичного виховання.

**Методи дослідження.** З метою отримання об'єктивних даних при вирішенні поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури, аналіз документальних матеріалів, опитування, антропометричні, фізіологічні, методи визначення рівня фізичної роботоздатності, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає у тому, що:

– вперше визначено і обґрунтовано організаційно-методичні умови забезпечення наступності процесу фізичного виховання при переході з середньої до старшої школи, що ґрунтуються на безпосередньому проведенні педагогічного контролю показників фізичного розвитку школярів 9–10 класів та полягають у корекції навчального процесу відповідно до закономірностей вікового розвитку

школярів;

– вперше на основі цілісного наукового аналізу визначено і обґрунтовано основні підходи до диференціації засобів фізичного виховання відповідно до функціональних можливостей школярів при переході з середньої до старшої школи для адекватного планування навчального матеріалу;

– вперше визначено, що після тривалого періоду відпочинку – літніх канікул – знижуються показники функціонального стану дихальної системи (ЖЄЛ, тривалість затримки дихання на вдиху та видиху), фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, швидко-силових), фізичної роботоздатності школярів, відповідно до яких потребують корекції зміст і структура фізичного виховання при переході з освітнього (середня школа) до результативного етапу спеціальної спрямованості (старша школа);

– доповнено і розширено дані про рівень фізичного здоров'я, особливості та динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 9–10 класів та їхню зайнятість у позанавчальний час;

– розширено дані про використання інформативних показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів середніх та старших класів при організації педагогічного контролю.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в розробці рекомендацій щодо організації контролю учнів 9 класів, спрямованого на вивчення показників їхнього фізичного розвитку. Результати контролю стали підґрунтям планування засобів, методів, фізичних навантажень в урочних формах занять з учнями 10 класів. Отримані дані увійшли до лекційного матеріалу модуля «Методика фізичного виховання школярів» дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». Методичні рекомендації надіслано до Міністерства освіти і науки України.

Результати дослідження впроваджені в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України при викладанні дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», в практику роботи ліцею «Голосіївський» № 241 м. Києва та Козинецької ЗОШ Липовецького району Вінницької області. Впровадження підтверджено відповідними актами.

**Особистий внесок здобувача** в опублікуванні спільних наукових праць полягає в організації досліджень, аналізі, обговоренні та інтерпретації отриманих даних. Внесок співавторів полягає у формуванні напрямів дослідження, допомозі в обробці матеріалів.

**Апробація результатів дослідження.** Результати досліджень доповідалися на XV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Кишинев, 2011); XVI, XVII Міжнародних наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2012, 2013); V, VI Міжнародних науково-практичних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2012, 2013); VI Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Молодь – науці. Актуальні проблеми теорії і методики фізичної культури, спорту і туризму» (Мінськ, 2013); щорічних науково-методичних конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання

і спорту України (2010–2013).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження викладені у 8 публікаціях, з них 5 – у наукових фахових виданнях України, 1 – у фаховому виданні зарубіжних країн, 2 роботи – апробаційного характеру.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел і додатків. Текст дисертації викладено на 236 сторінках. Цифрові дані представлено у 27 таблицях та ілюстровано 50 рисунками. У роботі використано 224 джерела літератури.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми і зв'язок роботи з науковими планами та темами; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення дисертаційної роботи; подано інформацію про особистий внесок здобувача та апробацію результатів дисертаційного дослідження.

Перший розділ роботи **«Наступність процесу фізичного виховання: проблеми, шляхи забезпечення»** присвячено теоретичному аналізу й узагальненню даних літератури, які безпосередньо стосуються теми дисертаційної роботи. У ньому представлено матеріали, що розкривають програмно-нормативні основи фізичного виховання школярів середніх і старших класів, особливості фізичного розвитку дітей середнього та старшого шкільного віку, особливості використання різноманітних підходів до організації контролю та сучасні підходи до вирішення проблеми наступності у фізичному вихованні школярів. Вивчення літературних джерел свідчить про те, що наступність фізичного виховання різних ступенів освіти базується на створенні моделей, технологій, програм різної спрямованості. Проте зазначені положення потребують узагальнення та систематизації для визначення перспективних шляхів забезпечення наступності фізичного виховання школярів середньої та старшої школи.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** визначено методи та представлено організацію дослідження. Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувався теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури, аналіз документальних матеріалів.

У процесі дослідження був використаний метод опитування, що здійснювався у вигляді анкетування, спрямованого на вивчення зайнятості школярів у навчальний та позанавчальний час.

Педагогічне спостереження здійснювали з метою ознайомлення з особливостями організації процесу фізичного виховання школярів середньої та старшої школи, а також з особливостями проведення педагогічного контролю. Педагогічний експеримент мав характер констатувального та полягав у поетапному вимірюванні соматометричних (довжини тіла, маси тіла, обхватних розмірів різних частин тіла), соматоскопічних (товщини шкірно-жирових складок) та фізіометричних показників фізичного розвитку (частоти серцевих скорочень у стані спокою ( $ЧСС_{сп.}$ ), артеріального тиску систолічного ( $АТ_{сист.}$ ), артеріального

тиску діастолічного ( $AT_{\text{діаст.}}$ ), життєвої ємності легень (ЖЄЛ), тривалості затримки дихання на вдиху (проба Штанге) та видиху (проба Генча), фізичної роботоздатності, рівня розвитку фізичних якостей (сили, швидкоти, витривалості, гнучкості, координації, швидко-силових), а також здійсненні експрес-оцінки соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка. Контроль вище зазначених показників здійснювався протягом навчального року в 9 класі (I етап – вересень, II етап – листопад, III етап – грудень, IV етап – січень, V етап – березень, VI етап – травень) та на початку навчального року в 10 класі (VII етап – вересень). Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики.

Дослідно-експериментальна робота була здійснена в закладі «Загальноосвітня школа I–III ступенів № 5 Вінницької міської ради» протягом 2010–2013 рр. У дослідженні взяли участь 82 школярі 9–10 класів, з них 41 хлопець та 41 дівчина.

Дослідження проводилося у три етапи в період з 2010 до 2013 року.

**На першому етапі** (жовтень 2010 – серпень 2011) вивчалась науково-методична література за темою дисертаційної роботи. Був здійснений аналіз науково-методичних джерел літератури; вивчені критерії оцінки показників фізичної підготовленості школярів; визначені мета, завдання, об'єкт, предмет та програма досліджень; підібраний контингент та окреслені адекватні методи дослідження, розроблені індивідуальні картки дослідження школярів, а також проведено ознайомлення з особливостями чинної навчальної програми з фізичної культури.

Метою **другого етапу** (вересень 2011 – жовтень 2012) було проведення констатувального експерименту, який передбачав визначення соматометричних, соматоскопічних, фізіометричних показників фізичного розвитку та соматичного здоров'я дітей у сім етапів.

**Третій етап** (листопад 2012 – вересень 2013) був присвячений узагальненню результатів дослідження, обґрунтуванню та розробці організаційно-методичних умов забезпечення наступності фізичного виховання середньої та старшої школи, розробці алгоритму організації контролю фізичного розвитку школярів для визначення організаційно-методичних умов наступності процесу фізичного виховання учнів при переході з середньої до старшої школи та формулюванню основних висновків за матеріалами проведених досліджень.

У третьому розділі «**Характеристика фізичного розвитку, здоров'я та зайнятості школярів 9-х класів у позанавчальний час**» викладено результати констатувального експерименту, що дав змогу виявити загальновікові закономірності та особливості соматометричних, соматоскопічних та фізіометричних показників фізичного розвитку, здоров'я школярів 9 класів, а також їхньої зайнятості у позанавчальний час.

Отримані результати вимірювань соматометричних та соматоскопічних показників фізичного розвитку обстежуваного контингенту дітей та їх аналіз дозволяють констатувати, що, не зважаючи на випадковість вибірки обстежуваних, фізичний розвиток школярів відповідав стандартам. Характеристика фізіометричних показників свідчить про те, що вони є дещо нижчими, але не мають достовірних відмінностей із встановленими статево-віковими нормами.

Вивчення рівня фізичної роботоздатності дало змогу встановити, що у 75,61 %

хлопців та 78,05 % дівчат її рівень є задовільним. Середній рівень фізичної роботоздатності притаманний 9,76 % хлопців та 21,95 % дівчат, а поганий – 14,63 % хлопців. Середньостатистичні значення індексу Руф'є свідчать про те, що як хлопці, так і дівчата мають задовільний рівень фізичної роботоздатності.

Здійснений розподіл школярів за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяє констатувати, що 58,54 % хлопців мають низький РФЗ, 26,83 % – нижчий за середній та 14,63 % – середній. Диференціація дівчат свідчить про те, що низький РФЗ мають 43,90 % школярок, нижчий за середній – 43,90 %, середній – 9,76 %. Важливо підкреслити, що серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, 2,44 % мають вищий за середній РФЗ.

Аналіз результатів анкетування, спрямованого на вивчення рівня зайнятості школярів у позанавчальний час, свідчить про незацікавленість школярів у відвідуванні активних форм занять у вільний від навчання час, а також під час літніх та зимових канікул. Згідно з отриманими даними в канікулярні періоди 53,65 % хлопців та 73,17 % дівчат взагалі не займаються будь-яким видом рухової активності. Найпопулярнішими видами діяльності серед школярів як хлопців так і дівчат у вільний від навчання час є спілкування з друзями (63,41 % хлопців та 48,78 % дівчат) та перегляд телепередач (43,90 % хлопців та 26,83 % дівчат). У літній канікулярний період школярі надають перевагу таким видам діяльності, як відвідування дискотек (63,89 % хлопців та 70,59 % дівчат), засмагання на сонці (47,22 % хлопців та 82,35 % дівчат), поїздки на екскурсії (13,89 % хлопців та 44,12 % дівчат), читання книг (13,89 % хлопців та 11,76 % дівчат), а у зимовий – перегляд телепередач (46,34 % хлопців та 48,78 % дівчат) та комп'ютерні ігри (43,90 % хлопців та 29,27 % дівчат).

Отримані дані вказують на необхідність вивчення динаміки показників фізичного розвитку школярів протягом навчального року в 9 класі та при переході до старшої школи з метою обґрунтування та розробки організаційно-методичних умов забезпечення наступності фізичного виховання середньої та старшої школи.

У четвертому розділі **«Обґрунтування і розробка організаційно-методичних умов забезпечення наступності фізичного виховання середньої та старшої школи»** представлені результати вивчення динаміки показників фізичного розвитку школярів протягом навчального року і при переході до старшої школи, які стали підґрунтям організаційно-методичних умов забезпечення наступності процесу фізичного виховання середньої та старшої школи.

Встановлено, що динаміка соматометричних показників фізичного розвитку школярів 9–10 класів відповідає біологічним закономірностям, що властиві даному контингенту школярів (І. Аносов та ін., 2008; Н. Щурова, 2010; В. Величко, І. Бабій, 2011; М. Акоюн, 2011).

У той же час, у динаміці соматоскопічних показників фізичного розвитку – товщини шкірно-жирових складок та таких фізіометричних показників, як ЧСС<sub>сп.</sub>, АТ<sub>сист.</sub>, АТ<sub>діаст.</sub>, спостерігається спільний як для хлопців, так і для дівчат обернено пропорційний зв'язок з віком.

Аналізуючи динаміку показників функціонального стану дихальної системи,



ми встановили поступове покращення їх значень протягом навчального року та різке погіршення після тривалих періодів відпочинку, тобто зимових та літніх канікул (табл. 1). Знижуються показники ЖЄЛ ( $\bar{x};S$ ) (з 2985,37;82,34 мл до 2824,39;109,04 мл у хлопців та з 2619,51;107,75 мл до 2536,59;101,87 мл у дівчат), тривалість затримки дихання у пробах Штанге (з 40,29;3,67 с до 39,54;3,64 с у хлопців та з 34,56;5,18 с до 34,24;5,18 с у дівчат) та Генча (з 23,59;3,22 с до 22,76;3,12 с у хлопців та з 19,59;3,12 с до 19,41;3,16 с у дівчат).

Таблиця 1

**Динаміка показників функціонального стану дихальної системи  
обстежуваних школярів**

Етап	Стать	Кількість, n	Значення показників							
			ЖЄЛ, мл		проба Штанге, с		проба Генча, с		життєвий індекс, ум.од.	
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
1	Х	41	2743,90	118,42	37,05	4,68	20,29	4,01	48,38	6,44
	Д	41	2392,68	131,13	31,61	5,57	17,39	3,62	46,05	6,03
2	Х	41	2821,95*	106,09	38,61*	3,92	21,88*	3,46	49,41*	6,60
	Д	41	2431,71*	105,92	32,80*	5,63	17,98*	3,37	46,11	5,53
3	Х	41	2909,76*	96,97	39,46*	3,92	22,46*	3,13	50,66*	6,83
	Д	41	2490,24*	128,07	33,27*	5,51	18,66*	3,38	46,63*	5,84
4	Х	41	2902,44	85,11	38,95*	3,74	22,41	3,16	50,16*	6,55
	Д	41	2502,44	119,35	33,20	5,43	18,59	3,26	46,72	5,78
5	Х	41	2965,85*	93,83	39,88*	3,68	23,27*	3,15	51,18*	6,72
	Д	41	2592,68*	119,14	33,83*	5,30	19,02*	3,30	48,33*	5,85
6	Х	41	2985,37*	82,34	40,29*	3,67	23,59*	3,22	51,36	6,51
	Д	41	2619,51*	107,75	34,56*	5,18	19,59*	3,12	48,70*	5,66
7	Х	41	2824,39*	109,04	39,54*	3,64	22,76*	3,12	48,50*	6,33
	Д	41	2536,59*	101,87	34,24	5,18	19,41	3,16	45,79*	5,39

Примітки: Х – хлопці, Д – дівчата, \* – різниця статистично достовірна порівняно з попереднім етапом дослідження при  $p \leq 0,05$ .

Аналізуючи динаміку фізичної підготовленості (табл. 2) та роботоздатності (рис. 1) обстежуваних школярів ми встановили ідентичні зміни – статистично достовірне її покращення ( $p \leq 0,05$ ) протягом навчального року в 9 класі та погіршення за період літніх канікул. Після літніх канікул знижуються результати виконання таких рухових тестів, як «біг 60 м» (з 10,08;0,59 с до 10,12;0,63 с у хлопців та з 10,29;0,26 с до 10,31;0,24 с у дівчат), «біг 1500 м» (з 7,12;0,41 хв до 7,17;0,44 хв у хлопців та з 8,12;0,33 хв до 8,15;0,35 хв у дівчат), «стрибок у довжину з місця» (з 184,95;7,12 см до 184,68;7,08 см у хлопців та з 168,05;12,09 см до 167,12;12,15 см у дівчат), «підтягування на високій перекладині» (з 10,46;0,84 разів до 9,73;0,84 разів у хлопців), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (з 14,54;2,44 разів до 14,07;2,31 разів у дівчат) та «човниковий біг 4x9 м» (з 10,74;0,48 с до 10,76;0,48 с у дівчат).

Найбільші зміни спостерігаються в показниках індексу Руф'є дівчат на початку навчального року в 10 класі, які статистично достовірно ( $p \leq 0,05$ ) погіршуються порівняно з кінцем навчального року в 9 класі з 10,64;1,50 ум.од. до

Таблиця 2

## Динаміка показників фізичної підготовленості школярів протягом року

Рухові тести	Стать	Значення показників фізичної підготовленості на різних етапах дослідження															
		I		II		III		IV		V		VI		VII			
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Біг 60 м, с	X	10,14	0,66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,08*	0,59	10,12*	0,63
	Д	10,52	0,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,29*	0,26	10,31	0,24
Біг 1500 м, хв	X	7,29	0,41	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,12*	0,41	7,17*	0,44
	Д	8,31	0,27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,12*	0,33	8,15	0,35
Човниковий біг 4x9 м, с	X	10,84	0,63	10,80*	0,61	10,79	0,59	10,79	0,61	10,78	0,60	10,75*	0,60	10,75*	0,60	10,74	0,63
	Д	11,88	0,48	11,84	0,46	11,77*	0,46	11,85*	0,46	11,79*	0,46	11,74*	0,48	11,74*	0,48	11,76	0,48
Стрибок у довжину з місця, см	X	180,63	8,35	182,88*	7,47	183,78*	7,18	183,85	7,21	184,32*	7,29	184,95*	7,12	184,95*	7,12	184,68*	7,08
	Д	163,73	12,96	165,83*	12,04	166,39*	11,96	165,93	11,9	166,93*	11,83	168,05*	12,09	168,05*	12,09	167,12	12,15
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	X	7,27	2,00	7,32	1,93	7,61*	1,76	7,61	1,76	7,85*	1,65	7,85*	1,67	7,85*	1,67	8,07	1,69
	Д	12,54	3,04	12,66*	2,99	12,73	2,98	12,78	2,96	13,15*	3,01	13,54*	2,91	13,54*	2,91	13,59	2,87
Підтягування на високій перекладині, кількість разів	X	7,20	0,95	7,61	1,05	9,20*	0,71	10,07*	0,85	10,32	0,91	10,46	0,84	10,46	0,84	9,73*	0,84
	Д	12,02	2,75	12,61*	2,56	13,49*	2,56	13,41	2,44	13,85*	2,48	14,54*	2,44	14,54*	2,44	14,07*	2,31

Примітки: X – хлопці, Д – дівчата, \* – різниця статистично достовірна порівняно з попереднім етапом при  $p < 0,05$ .

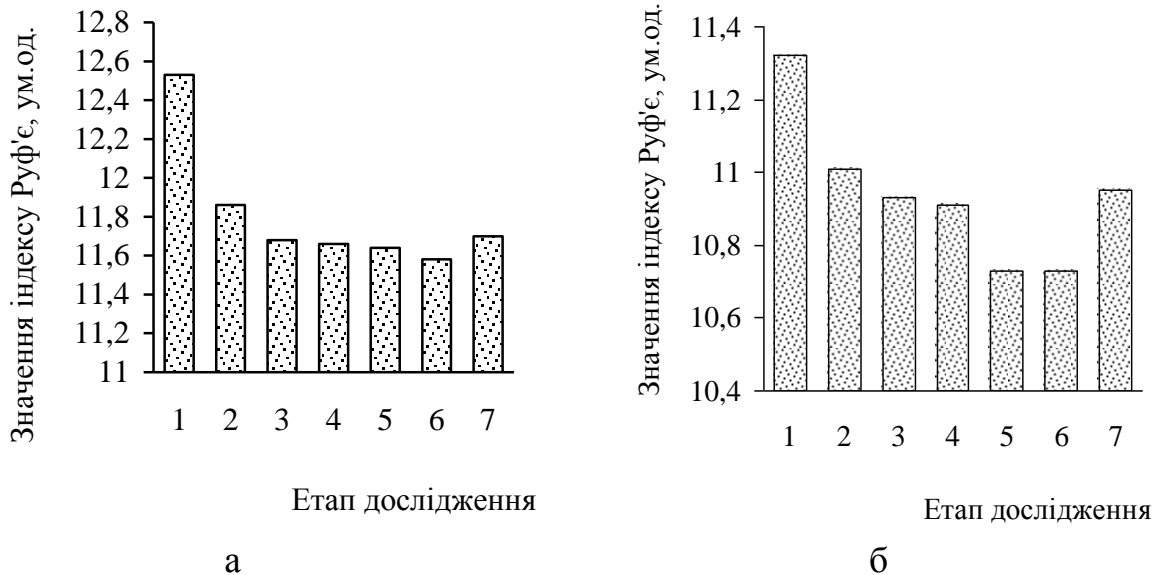


Рис. 1. Динаміка показників проби Руф'є хлопців (а) та дівчат (б) протягом року

Зміна відсоткового розподілу школярів за РФЗ, виявлена нами у ході дослідження, дозволила прослідкувати позитивну тенденцію, що виявляється у збільшенні кількості дев'ятикласників, які мають середній та вищий за середній РФЗ до кінця навчального року, та негативну тенденцію – збільшення відсотку школярів, котрі знаходяться за межами безпечного рівня фізичного здоров'я на початку навчального року в 10 класі. Так, наприкінці навчального року низький РФЗ мали 14,63 % хлопців та 14,63 % дівчат, а нижчий за середній РФЗ 60,98 % хлопців та 31,71 % дівчат, тоді як на початку навчального року низький РФЗ – 21,95 % хлопців та 19,51 % дівчат, а нижчий за середній 56,1 % хлопців та 48,78 % дівчат. Виявлені зміни РФЗ школярів значною мірою залежать від показників індексу Руф'є, життєвого та силового індексів, оскільки їх статистично достовірні зміни ( $p \leq 0,05$ ) були виявлені нами практично на кожному з проведених етапів дослідження.

Здійснений факторний аналіз показників фізичного розвитку школярів дав змогу встановити 5 спільних для хлопців та дівчат факторів, внесок кожного з яких у загальну структуру фізичного розвитку в різні періоди навчального року змінювався: «соматометричний компонент фізичного розвитку» (24,51–28,35 % у хлопців, 23,89–26,70 % у дівчат), «вміст жирової компоненти в масі тіла» (15,42–18,65 % у хлопців, 14,38–17,70 % у дівчат), «функціональний стан серцево-судинної системи» (10,01–12,56 % у хлопців, 14,28–16,13 % у дівчат), «функціональний стан дихальної системи» (9,04–11,88 % у хлопців, 10,51–12,03 % у дівчат), «фізична підготовленість» (8,50–11,35 % у хлопців, 11,02–12,75 % у дівчат), що свідчить про зміну значимості морфо-функціональних показників.

Результати досліджень свідчать про те, що особливість наступності фізичного виховання полягає в тому, що її забезпечення потребує охоплення не лише навчального року, а й зимового та літнього канікулярних періодів. З огляду на це, забезпечення наступності фізичного виховання освітнього та результативного етапів спеціальної спрямованості вимагає консолідації зусиль вчителів та учнів.

Підґрунтям професійної діяльності вчителів фізичної культури, спрямованої на удосконалення наступності фізичного виховання, на наш погляд, є раціонально організований педагогічний контроль, який, в свою чергу, повинен бути чітко алгоритмізований.

Зважаючи на результати отриманих нами у ході експерименту даних, що свідчать про важливість урахування зміни показників фізичного розвитку як протягом навчального року, так і під час зимових та літніх канікул, необхідним є здійснення педагогічного контролю 4 рази протягом навчального року в 9-ому та на початку навчального року в 10-ому класах.

Здійснення попереднього контролю показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості школярів на початку навчального року в 9 класі спрямоване на оцінку початкового стану учнів та на конкретизацію програм відповідно до їхніх індивідуальних особливостей.

Проведення педагогічного контролю наприкінці першого навчального семестру надасть можливість вчителю фізичної культури визначити динаміку змін показників фізичного розвитку школярів протягом семестру та оцінити ефективність педагогічних дій.

Здійснення педагогічного контролю на початку другого навчального семестру, обумовлене результатами факторного аналізу, які вказують на збільшення внеску факторів «функціональний стан серцево-судинної системи» (з 10,01 % до 10,88 % у хлопців та з 14,43 % до 14,95 % у дівчат), «функціональний стан дихальної системи» (з 9,04 % до 9,90 % у хлопців та з 10,51 % до 12,03 % у дівчат) та «фізична підготовленість» (з 8,50 % до 9,42 % у хлопців та з 11,02 % до 11,65 % у дівчат), що свідчить про негативні зміни показників серцево-судинної, дихальної систем і фізичної підготовленості та необхідність розподілу засобів фізичного виховання, спрямованих на їхнє удосконалення.

Проведення підсумкового педагогічного контролю наприкінці навчального року в 9 класі дасть можливість вчителю детально проаналізувати зміни, що відбулися в організмі школярів протягом навчального року, зробити висновки про результативність педагогічних дій, а також скласти програму подальших дій на період літніх канікул.

Здійснення педагогічного контролю на початку навчального року в 10 класі необхідне для оцінки та аналізу зміни показників фізичного розвитку протягом літніх канікул та визначення готовності школярів до опанування програми старшої школи.

Збільшення внеску факторів «функціональний стан серцево-судинної системи» (з 10,71 % до 12,56 % у хлопців та з 14,28 % до 14,58 % у дівчат), «функціональний стан дихальної системи» (з 9,85 % до 11,88 % у хлопців та з 11,52 % до 11,86 % у дівчат), а також «фізична підготовленість» (з 8,98 % до 10,53 % у хлопців та з 11,29 % до 12,23 % у дівчат) після літніх канікул свідчить про необхідність перерозподілу засобів фізичного виховання, спрямованих на удосконалення показників вище зазначених систем та фізичної підготовленості школярів.

Розподіл засобів фізичного виховання, здійснення оцінки навчальної діяльності школярів та ефективності навчального процесу з фізичної культури має базуватися на визначенні приросту показників фізичного розвитку.

Організація педагогічного контролю включає 3 блоки: діагностично-інформаційний, аналітичний та управлінський.

**Інформаційно-діагностичний** блок передбачає ознайомлення з методикою визначення показників фізичного розвитку школярів (соматометричних, соматоскопічних, фізіометричних), обладнанням та безпосереднє проведення педагогічного контролю.

**Аналітичний блок** включає математико-статистичну обробку отриманих даних, формування баз даних, оцінку індивідуального фізичного розвитку кожного учня, аналіз динаміки фізичного розвитку школярів протягом певного періоду навчального року.

**Управлінський блок** передбачає:

- вироблення педагогічних рішень на підставі отриманих результатів оцінки показників фізичного розвитку школярів та їх динаміки;
- розробку рекомендацій, що спрямовані на удосконалення або корекцію фізичного розвитку школярів.

Ефективне здійснення педагогічного контролю фізичного розвитку школярів вимагає від учителя фізичної культури дотримання низки умов:

1. Систематичність проведення контролю. Проведення педагогічного контролю має носити не фрагментарний, а систематичний характер, що в кінцевому рахунку дозволить виявити динаміку показників фізичного розвитку школярів та оцінити ефективність процесу фізичного виховання. Реалізація даної умови дозволить об'єктивно оцінити досягнення школярів на підставі приросту особистих результатів.

2. Індивідуалізація педагогічних дій. Суть даної умови полягає в тому, що на підставі систематичного спостереження за динамікою показників фізичного розвитку школярів учитель фізичної культури матиме можливість максимально орієнтуватися на індивідуальні особливості кожного учня та відповідно до цього розробляти управлінські рішення.

3. Обов'язкова педагогічна інтерпретація отриманих результатів. Результати отримані у ході педагогічного контролю повинні обов'язково піддаватися педагогічному аналізу, метою та результатом якого має стати розробка управлінських рішень та внесення відповідних коректив до навчального процесу з фізичного виховання.

4. Наочність та простота представлення інформації. Оскільки для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, передбачені навчальною програмою, та нормативи, запропоновані у кожному модулі, вони повинні бути представлені наочно для учнів, що надасть їм можливість здійснювати самооцінку рівня фізичної підготовленості. Проаналізовані результати контролю повинні бути доступними для учнів та їхніх батьків. Вони можуть бути представлені у вигляді таблиць, графіків, діаграм з обов'язковим роз'ясненням до них.

5. Інтеграція зусиль. Оскільки тривалість уроку фізичної культури у школі є обмеженою (45 хв), а проведення педагогічного контролю чотири рази протягом навчального року потребує чималих витрат часу, необхідним є об'єднання зусиль вчителів фізичної культури, медичних працівників, учнів та їхніх батьків.

6. Доступність та надійність вибору діагностичних засобів. Вивчення особливостей фізичного розвитку школярів на підставі здійснення педагогічного контролю передбачає використання діагностичних засобів та методів у шкільних умовах. Саме тому, обрані вчителем тести для визначення, наприклад рівня фізичної підготовленості школярів, повинні відповідати вимогам надійності та узгодженості, а умови їх проведення визначеним у методичних рекомендаціях. Визначена нами умова доступності полягає у використанні діагностичного обладнання та приладів, які є легкодоступними у шкільних умовах, наприклад спірометр, динамометр, сантиметрова стрічка тощо.

7. Оперативність прийняття управлінських рішень. Отримана в результаті педагогічного контролю інформація повинна бути в максимально короткий проміжок часу проаналізована вчителем, а прийняття управлінських рішень має співпадати з ритмом навчального процесу з фізичного виховання школярів.

Важливою складовою наступності є забезпечення освітнього компоненту уроку фізичної культури. Загальновідомо, що навчальна програма з фізичної культури містить інваріантну складову, що включає теоретико-методичні знання, зміст яких реалізується упродовж кожного уроку. Важливою складовою діяльності вчителя фізичної культури є ознайомлення школярів з вимогами навчальної програми з фізичної культури старшої школи в цілому та з підвищенням вимог до рівня фізичної підготовленості зокрема, а також ознайомлення учнів із можливостями засобів фізичного виховання щодо мінімізації негативних зрушень, що відбулися в їхньому організмі за період зимових та літніх канікул.

Зважаючи на отримані нами результати дослідження, які свідчать про негативну динаміку показників фізичного розвитку школярів (ЖЄЛ, тривалість затримки дихання на вдиху та видиху, фізична роботоздатність, фізична підготовленість), тобто їхнє погіршення в період зимових та літніх канікул, доцільним є:

- розробка системи домашніх завдань для виконання школярами в канікулярний період;
- розробка та використання індивідуальних карток або щоденників самоконтролю для фіксації динаміки показників фізичного розвитку;
- розробка загальних (при необхідності індивідуальних) рекомендацій, що стосуються режиму рухової активності школярів в канікулярний період;
- розвиток у школярів умінь та навичок самостійно виконувати фізичні вправи та здійснювати самооцінку фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Вище зазначене, на наш погляд, сприятиме вихованню свідомого ставлення до власного фізичного розвитку та фізичної підготовленості, формуванню інтересу до самостійних занять фізичними вправами.

Розробка документів планування навчального процесу з фізичного виховання повинна здійснюватися з урахуванням вчителем:

- встановленої динаміки показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості протягом навчального року;
- результатів анкетування, спрямованого на виявлення мотивації учнів щодо вивчення певного варіативного модуля та зайнятості школярів у позанавчальний час (у період зимових та літніх канікул).

На нашу думку, канікулярні періоди потрібно розглядати як невід'ємну складову частину забезпечення наступності процесу фізичного виховання школярів середньої та старшої школи.

Отримані нами у ході дослідження дані свідчать про те, що канікулярні періоди, особливо літній у зв'язку з його значною тривалістю, негативно впливають на фізіометричні показники фізичного розвитку школярів, серед яких особливе занепокоєння викликають результати фізичної підготовленості. Вище зазначене свідчить про необхідність здійснення організованої рухової активності школярів протягом канікул у загальноосвітніх школах, що обумовлено функціонуванням літніх пришкольних таборів відпочинку. Це, в свою чергу, дозволяє використовувати матеріально-технічне обладнання школи та здійснювати процес безперервного фізичного виховання під керівництвом кваліфікованих фахівців, а також використовувати допоміжні засоби фізичного виховання: гігієнічні фактори та сили природи, – поряд із основним засобом фізичного виховання – фізичними вправами.

Ефективне здійснення процесу фізичного виховання в канікулярні періоди дозволить нівелювати погіршення рівня фізичного розвитку школярів загалом, зокрема фізичної підготовленості.

Зважаючи на отримані нами дані, які свідчать про негативну динаміку показників фізичного розвитку школярів після літніх канікул, тобто про неготовність школярів до виконання вимог навчальної програми старшої школи, для забезпечення адаптації організму перші 3–4 тижні (вересень) навчального року в 10 класі, заняття фізичною культурою мають носити рекреаційно-оздоровчий характер з помірним навантаженням.

Протягом двох наступних місяців (жовтень, листопад) основна роль (50–60 %) має бути відведена інваріантному модулю «загальна фізична підготовка».

У листопаді необхідно здійснити цілеспрямоване збільшення внеску засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Вчителям фізичної культури спільно з учнями доцільно розробляти індивідуальні комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей конкретного учня, що відстають від норми. При цьому робота з удосконалення цієї якості має здійснюватись не фрагментарно, а протягом усього навчального року, а також в канікулярні періоди.

Дотримання вище зазначених умов допоможе вчителям фізичної культури конкретизувати мету та завдання фізичного виховання школярів 9–10 класів, обрати найбільш ефективні засоби та методи вирішення цих завдань, визначити послідовність вивчення навчального матеріалу протягом року, здійснити оцінку ефективності власних педагогічних дій, що виражатиметься у забезпеченні наступності фізичного виховання учнів середньої та старшої школи.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» висвітлено ступінь повноти вирішення досліджуваної проблеми, також узагальнено та проаналізовано отримані результати досліджень.

Узагальнення отриманих у ході дослідження даних дало змогу розподілити їх на три групи: ті, що підтверджують, доповнюють наявні дані та абсолютно нові дані з проблеми дослідження.

Результати наших досліджень **підтверджують** дані про низький рівень фізичного здоров'я (Т. Бала, 2010; К. Мелега та ін., 2010; Н. Дугіна, І. Мохова,

Ю. Борисова, 2011; О. Михайлюк, 2011; С. Няньковський та ін., 2012; С. Гаркуша, 2013) та фізичної підготовленості (В. Пустовалов, 2009; Ю. Борисова, 2009; Ю. Петришин, П. Дацків, О. Римар, 2009; О. Ярмак, 2011) школярів 14–16 років.

**Доповнено** дані про особливості фізичного розвитку школярів 14–16 років (О. С. Солодков, О. Б. Сологуб, 2005; І. В. Шаповаленко, 2005; І. П. Аносов та ін., 2008; О. О. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, 2008; Ю. А. Гончарова, 2008; В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов, 2009; М. А. Акопян, 2011; В. І. Величко, 2011; В. Г. Ареф'єв, 2013).

**Доповнено** дані (О. А. Томенко, 2012; А. В. Гакман, 2012; Н. В. Ковальова, 2013) про низький рівень рухової активності школярів середньої та старшої школи, а також про види їхньої зайнятості в вільний від навчання час та в канікулярні періоди.

**Абсолютно новими** є дані про зниження показників функціонального стану дихальної системи (ЖЄЛ, тривалості затримки дихання на вдиху та видиху), фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, швидко-силових), фізичної роботоздатності школярів після тривалих періодів відпочинку – літніх та зимових канікул, відповідно до яких обґрунтовано основні підходи до диференціації засобів фізичного виховання, визначено і сформульовано організаційно-методичні умови забезпечення наступності процесу фізичного виховання при переході з середньої до старшої школи.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до забезпечення наступності фізичного виховання школярів при переході з середньої (освітній етап) до старшої школи (результативний етап спеціальної спрямованості). Особливості фізичного розвитку школярів середніх та старших класів, а також різна спрямованість програм з фізичної культури та вимог до рівня фізичної підготовленості школярів свідчать про актуальність вирішення даної проблеми.

2. Результати проведеного дослідження, спрямованого на вивчення показників фізичного розвитку, свідчать про те, що на початку навчального року в 9 класі у більшості школярів соматометричні та соматоскопічні показники відповідали статево-віковій нормі. Фізіометричні показники обстежуваних нами школярів, такі як ЖЄЛ ( $\bar{x};S$ ) (хлопці – 2743,9;118,42 мл, дівчата – 2392,68;131,13 мл), тривалість затримки дихання на вдиху (хлопці – 37,05;4,68 с, дівчата – 31,61;5,57 с), тривалість затримки дихання на видиху (дівчата – 17,39;3,62 с), показники таких фізичних якостей, як сила (хлопці – 7,20;0,95 разів, дівчата – 12,02;2,75 разів), швидкість (хлопці – 10,14;0,66 с, дівчата – 10,52;0,25 с), витривалість (хлопці – 7,29;0,41 хв, дівчата – 8,31;0,27 хв), гнучкість (хлопці – 7,27;2,00 см, дівчата – 12,54;3,04 см), координація (хлопці – 10,84;0,63 с, дівчата – 11,88;0,48 с), швидко-силові якості (хлопці – 180,63;8,35 см, дівчата – 163,73;12,96 см) та фізична роботоздатність (хлопці – 12,53;1,81 ум.од., дівчата – 11,32;1,61 ум.од.) були значно нижчими за встановлені норми.

3. Динаміка соматометричних показників фізичного розвитку протягом року відповідає статево-віковим нормам школярів 9 класів і природним закономірностям.



Встановлено зменшення вмісту жирової компоненти в масі тіла дівчат з початку навчального року в 9 класі до початку навчального року в 10 класі з 17,73 % до 17,20 %, а хлопців – з 13,75 % до 13,28 %. ЧСС<sub>сп.</sub>, АТ<sub>сист.</sub>, АТ<sub>діаст.</sub> достовірно ( $p < 0,05$ ) зменшуються протягом року як у хлопців, так і у дівчат. Суттєво збільшились показники ЖЄЛ як у хлопців ( $\bar{x}; S$ ) (з 2743,90; 118,42 мл до 2824,39; 109,04 мл), так і у дівчат (з 2392,68; 131,13 мл до 2536,59; 101,87 мл). Статистично значимо ( $p < 0,05$ ) покращилась фізична роботоздатність школярів: у хлопців з 12,53; 1,81 ум.од. до 11,70; 1,61 ум.од., а у дівчат – з 11,32; 1,61 ум.од. до 10,95; 1,43 ум.од., але у більшості учнів ці показники були на задовільному рівні.

4. Аналіз даних, отриманих у ході тестування фізичної підготовленості школярів свідчить про те, що протягом навчального року показники таких фізичних якостей, як сила ( $\bar{x}; S$ ) (хлопці – з 7,20; 0,95 разів до 10,46; 0,84 разів, дівчата – з 12,02; 2,75 разів до 14,54; 2,44 разів), бистрота (хлопці – з 10,14; 0,66 с до 10,08; 0,59 с, дівчата – з 10,52; 0,25 до 10,29; 0,26 с), витривалість (хлопці – з 7,29; 0,41 хв до 7,12; 0,41 хв, дівчата – з 8,31; 0,27 хв до 8,12; 0,33 хв), гнучкість (хлопці – з 7,27; 2,00 см до 7,85; 1,67 см, дівчата з 12,54; 3,04 см до 13,54; 2,91 см), координація (хлопці – з 10,84; 0,63 с до 10,75; 0,60 с, дівчата – з 11,88; 0,48 с до 11,74; 0,48 с), швидкісно-силові якості (хлопці – з 180,63; 8,35 см до 184,95; 7,12 см, дівчата – з 163,73; 12,96 см до 168,05; 12,09 см) статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) покращуються. Рівень фізичної підготовленості у дівчат відповідно до вікових норм є значно кращим, ніж у хлопців. Так, відсоток школярів, які мали середній рівень фізичної підготовленості збільшився протягом року з 63,41 % до 80,49 %, а хлопців – з 31,75 % до 75,61 %.

5. У процесі поетапного контролю показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості виявлено зниження темпів вікового приросту, а в деяких випадках і зниження абсолютних значень відносно попередніх вимірів після зимових і літніх канікул. Це стосується ЖЄЛ, обсяг якої статистично значимо ( $p \leq 0,05$ ) знижується за період літніх канікул ( $\bar{x}; S$ ) з 2985,37; 82,34 мл до 2824,39; 109,04 мл у хлопців та з 2619,51; 107,75 мл до 2536,59; 101,87 мл у дівчат; результатів у пробах Штанге (з 40,29; 3,67 с до 39,54; 3,64 с у хлопців); Генча (з 23,59; 3,22 с до 22,76; 3,12 с у хлопців); фізичної роботоздатності (з 11,58; 1,65 ум.од. до 11,70; 1,61 ум.од. у хлопців та з 10,64; 1,50 ум.од. до 10,95; 1,43 ум.од. у дівчат). Значимо погіршуються результати виконання таких рухових тестів у хлопців, як «біг 60 м» (з 10,08; 0,59 с до 10,12; 0,63 с), «біг 1500 м» (з 7,12; 0,41 хв до 7,17; 0,44 хв), «стрибок у довжину з місця» (з 184,95; 7,12 см до 184,68; 7,08 см), «підтягування на високій перекладині» (з 10,46; 0,84 разів до 9,73; 0,84 разів). Попри відсутність статистично достовірних змін ( $p \geq 0,05$ ), погіршення фізіометричних показників виявлено і у дівчат у пробах Штанге (з 34,56; 5,18 с до 34,24; 5,18 с), Генча (з 19,59; 3,12 с до 19,41; 3,16 с), у рухових тестах «біг 60 м» (з 10,29; 0,26 с до 10,31; 0,24 с), «біг 1500 м» (з 8,12; 0,33 хв до 8,15; 0,35 хв), «човниковий біг 4x9 м» (з 11,74; 0,48 с до 11,76; 0,48 с), «стрибок у довжину з місця» (з 168,05; 12,09 см до 167,12; 12,05 см), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (з 14,54; 2,44 разів до 14,07; 2,31 разів). Вірогідно це пов'язано зі зниженням рухової активності школярів у період канікул у зв'язку з відсутністю систематичних занять фізичними вправами і переважним проведенням вільного часу у стані малого і сидячого рівнів рухової активності.

6. У результаті здійснення кореляційного та факторного аналізу виявлено фактори, що відображають структуру фізичного розвитку школярів. Серед генеральних факторів виділено: «соматометричний компонент фізичного розвитку», «вміст жирової компоненти в масі тіла», «функціональний стан серцево-судинної системи», «функціональний стан дихальної системи», «фізична підготовленість». Після літніх канікул збільшується внесок інтегральних факторів «функціональний стан серцево-судинної системи» (з 10,71 % до 12,56 % у хлопців та з 14,28 % до 14,58 % у дівчат), «функціональний стан дихальної системи» (з 9,85 % до 11,88 % у хлопців та з 11,52 % до 11,86 % у дівчат), а також «фізична підготовленість» (з 8,98 % до 10,53 % у хлопців та з 11,29 % до 12,23 % у дівчат), що підтверджує наше припущення щодо організації занять рекреаційно-оздоровчого характеру на початку навчального року та розподілу співвідношення засобів фізичного виховання у жовтні-листопаді для школярів 10 класів таким чином, щоб 50-60 % часу припадало на загальну фізичну підготовку.

7. Розроблено алгоритм педагогічного контролю фізичного розвитку школярів, спрямований на визначення організаційно-методичних умов наступності процесу фізичного виховання школярів при переході з середньої до старшої школи, який включає його проведення чотири рази протягом навчального року в 9 класі (вересень, грудень, січень, травень) і один на початку навчального року в 10 класі (вересень), а також три взаємопов'язані блоки: інформаційно-діагностичний, аналітичний та управлінський. Здійснення контролю за даним алгоритмом передбачає визначення показників фізичного розвитку, які є інформативними та доступними у практиці шкільного фізичного виховання.

8. Обґрунтовано організаційно-методичні умови забезпечення наступності процесу фізичного виховання середньої та старшої школи. До організаційних умов віднесено безпосереднє здійснення педагогічного контролю, а до методичних – розробка та використання індивідуальних карток учня в процесі здійснення педагогічного контролю показників фізичного розвитку, оцінювання навчальних досягнень учнів з урахуванням приросту зазначених показників, розподіл засобів фізичного виховання відповідно до динаміки фізичного розвитку школярів, розробка загальних (при необхідності індивідуальних) рекомендацій, що стосуються режиму рухової активності школярів у канікулярний період, проведення теоретичних занять (5-хвилинки) в кінці навчального року, що мають на меті ознайомлення учнів із вимогами старшої школи, проведення занять рекреаційно-оздоровчого характеру на початку навчального року в 10 класі, відведення основної ролі інваріантному модулю «загальна фізична підготовка» протягом 2–3 місяців навчального року в 10 класі, здійснення цілеспрямованого підвищення внеску засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей школярів (3-4 місяці навчального року в 10 класі).

9. Таким чином, на підставі поетапного педагогічного контролю фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 9–10 класів встановлено позитивний вплив систематичних уроків фізичної культури (тричі на тиждень) протягом навчального року і зниження деяких функціональних показників дихальної системи, фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості після тривалого періоду відпочинку школярів – літніх канікул, – що потребує корекції змісту і структури

фізичного виховання при переході з освітнього (середня школа) до результативного етапу спеціальної спрямованості (старша школа).

Результати досліджень дозволили визначити основні підходи до диференціації засобів фізичного виховання відповідно до функціональних можливостей школярів при переході з середньої до старшої школи для адекватного планування навчального матеріалу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці педагогічної технології, спрямованої на удосконалення наступності фізичного виховання на різних ступенях освітнього процесу.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### ***Наукові праці, в яких відображено основні наукові результати***

1. Пальчук М. Б. Фізичний розвиток як інтегральний показник готовності учнів до виконання вимог навчальної програми / М. Б. Пальчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 64–67.

2. Пальчук М. Б. Попередній контроль показників фізичного розвитку школярів 9-х класів як невід’ємна складова навчального процесу / М. Б. Пальчук // Фізична культура, спорт та здоров’я нації : зб. наук. пр. – Вип. 12, т. 1. – Вінниця, 2011. – С. 283–288.

3. Пальчук М. Б. Динаміка показників рівня фізичного здоров’я школярів в умовах переходу з середньої у старшу школу / М. Б. Пальчук // Фізична культура, спорт та здоров’я нації : зб. наук. пр. – Вип. 14. – Вінниця, 2012. – С. 243–248.

4. Пальчук М. Б. Контроль показників фізичного розвитку як основний фактор в системі управління фізичним вихованням школярів / М. Б. Пальчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2012. – Вип. 16. – С. 145–149.

5. Пальчук М. Б. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат при переході з середньої у старшу школу / М. Б. Пальчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2013. – Вип. 17. – С. 131–137.

6. Пальчук М. Б. Организационные условия совершенствования преимущества процесса физического воспитания учеников средней и старшей школы / М. Б. Пальчук, Т. Ю. Круцевич // Теория и методика физической культуры. – Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2013. – № 1. – С. 38–45. (Видання включено до ВАК МОН Республіки Казахстан). *Особистий внесок здобувача полягає в організації досліджень, аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

### ***Опубліковані праці апробаційного характеру***

7. Пальчук М. Б. Проблемы физического воспитания школьников в условиях перехода от средней к старшей школе / М. Б. Пальчук // Sportul Olimpic si sportul pentru toti : Materialele Congresului St. Intern. : [in. vol.] / cil. red.: V. Manolachi, S. Danail. – Ch. : USEFS, 2011. – S. 595–597.

8. Pal’chuk M. V. Motive activity of schoolchildren of the 9-th forms in after-class period of time / М. В. Pal’chuk // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации : I Международная научно-практическая конференция посвященная 41 годовщине со дня основания Таджикского института физической культуры

им. С. Рахимова и 20 годовщине XVI Сессии Маджлиси Оли Республики Таджикистан : сб. статей. – Душанбе : ООО «Торус», 2012. – С. 239–242.

### АНОТАЦІЇ

**Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

У роботі визначено і обґрунтовано організаційно-методичні умови забезпечення наступності процесу фізичного виховання при переході з середньої до старшої школи. На підставі цілісного наукового аналізу визначено основні підходи до диференціації засобів фізичного виховання відповідно до функціональних можливостей школярів при переході з середньої до старшої школи для адекватного планування навчального матеріалу.

Встановлено, що після тривалого періоду відпочинку – літніх канікул – знижуються показники функціонального стану дихальної системи (ЖЄЛ, тривалість затримки дихання на вдиху та видиху), фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових), фізичної роботоздатності школярів, відповідно до яких потребують корекції зміст і структура фізичного виховання при переході з освітнього (середня школа) до результативного етапу спеціальної спрямованості (старша школа).

Результати дослідження впроваджені в навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України при викладанні дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», в практику роботи ліцею «Голосіївський» № 241 м. Києва та Козинецької ЗОШ Липовецького району Вінницької області. Впровадження підтверджено відповідними актами.

**Ключові слова:** контроль, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, школярі 9–10 класів.

**Пальчук М. Б. Контроль физического развития учащихся при переходе из средней в старшую школу в условиях учебного процесса по физическому воспитанию.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

В диссертации раскрывается решение проблемы преемственности физического воспитания школьников средней и старшей школы. Цель работы – обосновать и разработать организационно-методические условия обеспечения преемственности физического воспитания школьников при переходе из средней в старшую школу (из образовательного этапа к результативному этапу специальной

направленности) с учетом результатов контроля их физического развития. Объект исследования – процесс физического воспитания школьников средней и старшей школы. Предмет исследования – контроль показателей физического развития учащихся 9–10 классов на протяжении года в условиях учебного процесса по физическому воспитанию.

Разработан алгоритм педагогического контроля физического развития школьников, направленный на определение организационно-методических условий преемственности процесса физического воспитания школьников при переходе из средней в старшую школу, который включает его проведение четыре раза на протяжении учебного года в 9 классе (сентябрь, декабрь, январь, май) и один в начале учебного года в 10 классе (сентябрь), а также три взаимосвязанные блока: информационно-диагностический, аналитический и управленческий. Осуществление контроля по данному алгоритму предусматривает определение показателей физического развития, которые являются информативными и доступными в практике школьного физического воспитания.

В работе определены и обоснованы организационно-методические условия обеспечения преемственности процесса физического воспитания при переходе из средней в старшую школу. На основе целостного научного анализа определены основные подходы к дифференциации средств физического воспитания в соответствии с функциональными возможностями школьников при переходе из средней в старшую школу для адекватного планирования учебного материала.

Установлено, что после длительного периода отдыха – летних каникул – снижаются показатели функционального состояния дыхательной системы (ЖЕЛ, продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе), физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых), физической работоспособности школьников, в соответствии с которыми требуют коррекции содержание и структура физического воспитания при переходе из образовательного (средняя школа) к результативному этапу специальной направленности (старшая школа).

Результаты исследования внедрены в учебный процесс Национального университета физического воспитания и спорта Украины при преподавании дисциплины «Теория и методика физического воспитания» и в практику работы лицея «Голосеевский» № 241 г. Киева и Козинецкой ООШ Липовецкого района Винницкой области. Внедрение подтверждено соответствующими актами.

**Ключевые слова:** контроль, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, школьники 9–10 классов.

**Palchuk M. B. Control over Physical Development of Schoolchildren While Passing from Middle School to Senior School in Conditions of Physical Education Process.** – Manuscript.

Dissertation for a scientific degree of candidate of science in physical education and sports in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education in different groups of population. – The National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, 2014.

The research defines and proves organizational and methodological conditions provide for continuity of physical education while passing from middle school to senior

school. By virtue of complex scientific analysis we determined the main approaches to differentiating the means of physical education according to the functional abilities while passing from middle school to senior school to plan training material correctly.

It was established that after long period of rest – summer holidays – the indices of functional conditions of respiratory system (vital lung capacity, timed inspiratory and expiratory capacity), physical conditions (power, speed, stamina, speed-power), schoolchildren's physical ability to work decline, that causes correcting the content and structure of physical education while passing from educational stage (middle school) to high-performance one (senior school).

The results of the investigation are introduced into the education process of National University of Physical Education and Sports of Ukraine in teaching the course «Theory and Methods of Physical Education», in the practical work of «Golosiivsky» lyceum № 241, Kyiv, and Kozynetska secondary school, Lypovetsky district, Vinnytsa region. The introduction is proved with corresponding documents.

**Key words:** control, physical education, physical development, physical conditioning, schoolchildren of 9–10 forms.

---

Підписано до друку 24.01.2014 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 10.

---

«Видавництво “Науковий світ”»<sup>®</sup>  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Боженка, 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit@mail.ru](mailto:nsvit@mail.ru)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)