

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: **«ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНОЮ  
ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ УЧНІВ У СТАРШИХ КЛАСАХ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M22  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)

**Колосова Ганна Володимирівна**

Керівник: **Гуска М. Б.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент

Рецензент: **Єдинак Г.А.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП .....		3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ ДІТЕЙ 15-17 РОКІВ.....		7
1.1 Особливості фізичної підготовленості як дітей 15-17 років на сучасному етапі.....		7
1.2 Сучасні прогресивні ідеї, положення та рекомендації щодо застосування технічних засобів та інноваційних технологій у практиці фізичної активності здобувачів вищої освіти.....		23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....		28
2.1 Методи дослідження.....		28
2.2 Організація дослідження.....		34
РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТУВАННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....		35
3.1 Загальні особливості формування і застосування контрольних нормативів для учнів старшої школи.....		35
3.2 Результати педагогічного контролю.....		51
ВИСНОВКИ .....		61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		63

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сьогодні гостро ставить питання актуалізації самостійної роботи дітей та підлітків, зокрема набуття ними всіх необхідних важливих теоретично-методичних засад фізичного виховання, набуття досвіду виконання самостійних занять фізичними вправами [1; 47; 49]. Для вирішення поставлених завдань необхідно створювати досить ефективну систему забезпечення контролю за такими видами діяльності учнів. Основу тут становить поєднання різних свідомих дій педагога, батьків у бік дитини для досягнення мети [23; 31; 32].

Останнім часом є достатньо наукових відомостей з методики впровадження самостійної роботи під час уроків фізичної культури, позаурочних формах організації занять фізичними вправами. Збільшується різноманіття способів виконання самостійних завдань. Проте, неадекватність фізичних навантажень, допуск до занять без проведення ретельного обстеження й урахування функціональних можливостей організму, наявність прихованої патології можуть призводити до серйозних порушень у стані здоров'я дитини, подекуди навіть несумісних з її життєдіяльністю [3; 10; 24]. В останні роки спостерігається необґрунтоване звільнення осіб з хронічною патологією від занять з фізичної культури, а втім обмеження рухової активності може призводити до ускладнень патологічних процесів, значного погіршення якості життя та навіть до інвалідизації [3; 12]. Тому необхідно здійснювати систематичний контроль за здоров'ям, фізичною підготовленістю, іншими характеристиками дитини, що навчається у закладі загальної середньої освіти [20; 30; 34; 36; 45].

Сьогодні обов'язкові норми показників фізичного стану дітей шкільного віку ґрунтуються на об'єктивних даних, що свідчать про таке: учні, які виконали визначені нормативи фізичної підготовленості, мають більш високий рівень здоров'я, опірності організму, ніж однолітки, які їх не виконали. Але при цьому, практично жоден норматив фізичної

підготовленості, які містять наявні системи тестування в країні, не є обґрунтованими, хоча взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і станом здоров'я дитячого контингенту і студентської молоді існує [14; 23; 42; 49].

Ураховуючи зазначене, дійшли висновку про необхідність продовження досліджень, спрямованих на вдосконалення системи педагогічного контролю за різними характеристиками фізичного стану дитячого контингенту. У зв'язку з цим сформулювали таку тему: *«Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю учнів у старших класах»*.

**Мета роботи** – поглибити знання про організаційно-методичні засади педагогічного контролю за фізичною підготовленістю учнів старшої школи та дані про стан такої підготовленості на сучасному етапі.

**Завдання роботи:**

1. Опрацювати літературні джерела з проблематики теоретичного обґрунтування засад педагогічного контролю за фізичною підготовленістю учнів старшої школи.

2. Визначити методичні особливості здійснення самоконтролю за фізичною підготовленістю дітей шкільного віку.

3. Встановити за допомогою педагогічного контролю загальні тенденції та особливості фізичної підготовленості дівчат і хлопців 15-17 років при використанні чинних організації, змісту фізичного виховання і підходу до їх реалізації.

*Об'єкт дослідження* – педагогічний контроль учнів.

*Предмет дослідження* – зміст, організація та способи реалізації педагогічного контролю за фізичною підготовленістю учнів старшої школи.

**Методи дослідження.** Завдання дослідження вирішували шляхом застосування адекватних методів дослідження. При цьому враховували, що має місце потреба в необхідній інформації та даних педагогічного експерименту. У зв'язку з цим зреалізували дослідження спочатку на теоретичному, а після – на емпіричному рівнях. У першому випадку

основними були методи з переліку загальнонаукових, у другому випадку – методи з переліку прикладних. Конкретизуючи зазначаємо, що на теоретичному рівні дослідження були використані такі методи, як аналіз, систематизація, теоретичне моделювання. Під час дослідження на емпіричному рівні було використано такі педагогічні методи дослідження, як спостереження, тестування, експеримент, який за видом організації належав до констатувального. Опрацьовували одержані дані адекватними методами математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріали роботи з вивчення методик педагогічного контролю за розвитком фізичних якостей дітей, підлітків, дівчат і юнаків можуть знайти своє застосування у практичній діяльності вчителів фізичної культури, інструкторів оздоровчої фізичної культури з метою організації самостійних занять фізичними вправами учнів. Крім цього, отримана інформація та дані педагогічного експерименту можуть бути використані в змісті лекційних занять для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура».

**Апробація результатів дослідження.** Деякі положення дипломного проєкту магістр були представлені для обговорення на наукових конференціях та друкованих виданнях. Зокрема, взяв участь у Всеукраїнській інтернет-конференції «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022), а саме виступив на цій конференції з доповіддю. Інша конференція, в якій брав участь, – науково-практична конференція для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023). Тут також зробив доповіді, а крім цього – опублікував наукову працю.

**Публікації.** Деякі результати дослідження представлено у науковій публікації – Г. Колосова, М. Гуска. До питання про дієвість педагогічного контролю за фізичною підготовленістю учнів старшої школи. *Збірник*

*наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 136-140.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 68 сторінках, з яких 62 – основного тексту. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять 8 таблиць, а також висновків і списку 55 використаних джерел інформації.

## ВИСНОВКИ

1. За даними науково-методичної літератури зазначено, що контроль за фізичною підготовленістю, зазвичай, зводиться до виконання усереднених, обов'язкових та єдиних для всіх загальних вимог і нормативів, що в остаточному підсумку суперечить ідеї індивідуального підходу в підготовці бакалаврів фізичної культури та спорту, такий стан також призводить до поглиблення й загострення проблем здоров'я в майбутній професійній діяльності. Перспективним в аспекті якісної системи контролю фізичного стану є методики, засновані на комплексному підході з урахуванням віку, статі, функціональних і рухових можливостей майбутніх фахівців.

2. Заняття фізичними вправами є дуже досить сильним засобом у покращенні фізичного та психічного стану людини, зокрема підростаючого покоління. Раціонально організовані заняття сприяють зміцненню здоров'я, можуть покращувати фізичний розвиток, фізичну підготовленість та фізичну працездатність тощо. З іншого боку, необхідно розуміти, що неконтрольоване та безсистемне застосування засобів фізичної культури неефективно, а в ряді випадках може, навіть, завдати і непоправної шкоди здоров'ю. Тому, систематичні заняття фізичними вправами, які сприяють змінам у організмі тих, хто ними займається і тому, зв'язку з чим необхідно здійснювати контроль за здоров'ям, фізичною підготовленістю тощо.

3. Одним із напрямів педагогічного контролю є самоконтроль, який являє собою систематичні постійні самостійні спостереження школяра, який займається самостійно фізичними вправами чи спортом, за результатами змін у своєму здоров'ї, чи фізичному розвитку та в стані фізичної підготовленості. До показників самоконтролю слід віднести суб'єктивні (стан самопочуття, настрої, якщо виникають, різні неприємні відчуття, апетит) та об'єктивні (частота пульсу, зміни у масі тіла, довжини тіла, життєва ємність легень, розвиток фізичних якостей та ін.) ознаки функціонального стану організму

дитини чи підлітка, які займаються фізичними вправами, під впливом фізичних навантажень.

4. На сучасному етапі фізична підготовленість дівчат відзначається комплексом особливостей: відбувається поліпшення статичної силової витривалості (приріст 18,9 %) й гнучкості (10,1 %) при погіршенні загальної витривалості, координації в циклічних локомоціях на 15,9 і 1,5 % відповідно, вияві на досягнутому рівні швидкісної й абсолютної м'язової сили, але з тенденцією до негативної зміни. У хлопців протягом 15-17 років розвиток фізичних якостей відзначається виявом на досягнутому рівні, але з тенденцією до погіршення, за винятком загальної витривалості та координації в циклічних локомоціях, що суттєво погіршуються, – на 11,5 % і 3,1 % відповідно.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
2. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. 3-е вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
3. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: [монографія] Київ: ТОВ «Козарі», 2012. 584 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. редактор В. Т. Бусел. Київ-Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. 1440 с.
5. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Центр учбової літератури», 2017. 120 с.
6. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. 3-е вид., стереотипне. Київ: Академвидав, 2009. 616 с.
7. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень: навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.
8. Гігієна спорту: посіб. Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. Львів: Українські технології, 2012. 214 с.
9. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 400 с.
10. Гуска М. Б., Мазур В. Й., Білянський Д. Ю. Оздоровчий вплив рекреаційних ігор на організм учнів з недоліками у стані здоров'я. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та*

ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 10. С. 54-61.

11. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.

12. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ, 2023. 558 с.

13. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.

14. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119.

15. Єдинак Г. А., Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту*. 2012. № 4. С. 27-33.

16. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.

17. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

18. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ: Центр навч. л-ри. 2019. 336 с.

19. Іващенко О. В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02 Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.

20. Індика С. Я., Ягенський А. В. Особливості поширення надмірної маси тіла та ожиріння у післяінфарктних хворих на амбулаторному етапі реабілітації. *Молодіжний науковий вісник*. 2008. С. 34-38.

21. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013-2017 рр. URL : [http://www.google.com.ua/krok123.net/doc/form\\_zszh.doc](http://www.google.com.ua/krok123.net/doc/form_zszh.doc)

22. Козак Є. П., Плахтій П. Д., Гуска М. Б., Зубрицький Б. Д., Деносовець А. П. Майбутній учитель фізичної культури, як суб'єкт формування здоров'язбережувального освітнього середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Випуск 9 К (140). С. 65-69.

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

24. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватъєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 246 с.

25. Мандюк А. Б., Ярошик М. Я., Літкевич О. А. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 90-94.

26. Мітова О. О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 10 (29). С. 83–91.

27. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02 Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016. 40 с.

28. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф.

дис... д-ра пед. наук: 13.00.09 Інститут педагогіки АПН України. Київ, 2003. 53 с.

29. Носко М. О., С. В. Гаркуша, І. А. Бріжата. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник. Київ: МП Леся, 2012. 264 с.

30. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання / за наук. ред. М. О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с.

31. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія. Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цьось, Б. М. Шиян [та ін.]. Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. 250 с.

32. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 ЛДУФК. Львів, 2014. 23 с.

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

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

35. Пальчук М. Б. Динаміка показників рівня фізичного здоров'я школярів в умовах переходу з середньої у старшу школу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2012. Вип. 14. С. 243-248.

36. Пальчук М. Б. Контроль показників фізичного розвитку як основний фактор в системі управління фізичним вихованням школярів. *Молода спортивна наука України*. 2012. Вип. 16. С. 145-149.

37. Пальчук М. Б. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат при переході з середньої у старшу школу. *Молода*

*спортивна наука України*. 2013. Вип. 17. С. 131-137.

38. Петришин Ю., Дацків П., Степанюк Д. Рівень розвитку фізичної підготовленості дітей спеціальних навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2013. Вип. 17, т. 2. С. 153-157.

39. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.

40. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*. 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181-186.

41. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 343 с.

42. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Олімп. л-ра, 2001. 439 с.

43. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ : ТОВ «КНТ», 2010. 776 с.

44. Слюсарчук В., Ключ О., Єдинак Г., Галаманжук Л., Гуска М., Балацька Л., Скавронський О. Особливості самоаналізу різних аспектів фізичної підготовленості на початковому етапі навчання дівчат і хлопців у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 20. С. 47-52.

45. Сущенко Л. П. Мета та завдання фізичного виховання в світі цивілізованих підходів: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДУ, 2002. 81 с.

46. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 53-56.

47. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.

48. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х т. за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.

49. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

50. Фізична культура в школі: 10-11 класи: метод. посіб. Т. Ю. Круцевич [та ін.]. Київ: Літера ЛТД, 2010. 64 с.

51. Цьось А. В., Довганюк В. М., Ковальчук Н. М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І-ІІІ ступенів: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1998. 364 с.

52. Чміль О. П., Дорош В. У., Гуска М. Б. Методи розвитку рухових здібностей: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: Абетка. 1998. 35 с.

53. Чміль О. П., Дорош В. У., Гуска М. Б. Виховання у підлітків відповідального ставлення до навчальної роботи на заняттях фізичною культурою і спортом: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: К-П державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1999. 32с.

54. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2006. Ч. 1. 272 с.

55. Rancour J., et al. The effects of intermittent stretching following a 4-week static stretching protocol: A randomized trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2009, Vol. 8, 17-22.