

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ необхідно спрямувати на розроблення методики розвитку рухової активності дітей дошкільного віку, що враховує одержані дані для ефективного вирішення завдання з превенції наявних у них негативних тенденцій зміни показників фізичного і психофізіологічного станів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабюк С. М. Особливості морфологічних і функціональних показників дошкільників із різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії / С. М. Бабюк // *Наук. часопис нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова* : Серія № 15. — К., 2013. — Т. 1, Вип. 7 (33). — С. 14—18.
2. Балацька Л. В. Організаційно-методичні основи покращення моторної функції дітей 3–5 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Білецька. — Л., 2013. — 20 с.
3. Безруких М. М. Леворукий ребенок в школе и дома: учеб. пособ. / М. М. Безруких. — Екатеринбург : Фактория, 2004. — 300 с.
4. Ключ О. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : навч. посіб. / Ключ О. А., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. — Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. — 204 с.
5. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. С. Маляр. — Л., 2014. — 20 с.
6. Николаева Е. И. Леворукий ребенок: диагностика, обучение, коррекция : метод. пособ. / Е. И. Николаева. — СПб. : ДЕТСТВОПРЕСС, 2005. — 128 с.
7. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська О. О. Єжова. — Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. — 186 с.
8. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. — К., 2014. — 39 с.
9. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. В. Панфилова. — М. : НИИ физиол. детей и подрост. РАО, 1992. — 19 с.
10. DeVries, J. I. P. Fetal handedness and head position preference: a developmental study / J. I. P. DeVries, R. H. Wimmers, I. A. P. Ververs // *Dev. Psychology*. — 2001. — N 39. — P. 171—178.
11. Kuhl, J. Hemispheric asymmetry : Does power beat wisdom ? : Manuscript submitted for publication / J. Kuhl, M. Kazen. — Seattle : Hogrefe and Huber Publishers, 2005. — 467 p.
12. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide / American Alliance for health, physical education, recreation and dance. — NY, 2005. — 398 p.
13. Vincent, W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. — 3-rd ed. — Champaign : Human kinetics, 2005. — 312 p.
14. Westerberg, C. E. Hemispheric asymmetries in memory processes as measured in a false recognition paradigm / C. E. Westerberg, C. J. Marsolek // *Cortex*. — 2003. — N 39. — P. 627—642.

УДК 37.011.31

Гах Р. В.

Тернопільський національний економічний університет

ВПЛИВ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ГРУЧКОСТІ ТА СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

У статті описано методику розвитку гнучкості і силової витривалості студентів-економістів першого року навчання для формування у них правильної постави. Проаналізовано наукову літературу з поставленого питання. Наведено засоби та методи розвитку гнучкості і силової витривалості студентів-економістів першого року навчання для формування у них правильної постави. Обґрунтовано методичні вказівки розвитку гнучкості і силової витривалості студентів-економістів першого року навчання для формування у них правильної постави. Оцінено функціональний стан опорно-рухового апарату студентів-економістів першого року навчання.

Ключові слова: гнучкість, силова витривалість, студент, навчання.

Роман Гах. Влияние средств развития гибкости и силовой выносливости на формирование правильной осанки студентов-экономистов первого года обучения. В статье описана методика развития гибкости и силовой выносливости студентов-экономистов первого года обучения для формирования у них правильной осанки. Проанализирована научная литература по поставленному вопросу. Приведены средства и методы развития гибкости и силовой выносливости студентов-экономистов первого года обучения для формирования у них правильной осанки. Обоснованы методические указания развития гибкости и силовой выносливости студентов-экономистов первого года обучения для формирования у них правильной осанки. Оценено функциональное состояние опорно-двигательного аппарата студентов-экономистов первого года обучения.

Ключевые слова: гибкость, силовая выносливость, студент, обучение.

Roman Gakh. The influence of the flexibility and power of endurance for the formation of correct posture economists students the first year. We prove the relevance of this study. The paper describes the methodology of the flexibility and power of endurance economists students the first year for the formation of their correct posture. We describe the preparatory period and the basic experimental techniques prevention of posture in the classroom physical education. Analyzed the scientific literature on the question posed. Shows the means and methods of flexibility and power of endurance economists students the first year for the formation of their correct posture. Argued dispensing tools that were used in the method of prevention of carriage of economists students the first year. Grounded guidelines of the flexibility and power of endurance economists students the first year for the formation of their correct posture. Reviewed functional state of the musculoskeletal system and economists students the first year. Grounded problem posture of the students and economists first year. The features of the combined impact of the use of the flexibility and power of endurance for the prevention posture in students and economists first year. We describe the principles of flexibility and power of endurance. Of particular note is the analysis techniques stretching, Pilates method and isometric exercises develop flexibility and strength endurance in students and economists first year.

Key words: flexibility, strength endurance, student, learning.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У практиці фізичного виховання та спорту постійно здійснюється пошук нових шляхів підвищення фізичної підготовленості, якості та швидкості навчання руховим діям. Одним з показників соціально-економічного розвитку суспільства є тривалість життя громадян, яка в багато в чому залежить від стану здоров'я, рухової активності і фізичного виховання. Порушення постави є однією з найбільш актуальних проблем здоров'я студентства. Звичка гордо тримати голову, правильно сидіти і стояти не лише відповідають естетичним нормам, але і зберігає здоров'я та працездатність людини. Однак виробити такі звички можна лише за умов хорошого розвитку сили м'язів і достатньої рухливості у суглобах. Сформувати поставу можна шляхом розвитку потужного м'язового корсету, що здатний постійно «захищати» хребет. Адже, не маючи сильної мускулатури, важко довго утримувати правильну позу. Однак надмірний розвиток сили призводить до зменшення еластичності м'язів та погіршує гнучкість, що негативно впливає на розподіл м'язової тяги і створює скутість рухів, а це в свою чергу може призвести до порушень постави. Отож, із вище наведеного випливає необхідність оптимального розвитку гнучкості та сили. Для цього потрібно знайти таке співвідношення фізичних вправ які сприяють розвитку сили і гнучкості, і таке їх дозування, щоб розвиток однієї із фізичних якостей не перешкоджав розвитку іншої.

Роботу виконано за планом НДР Тернопільського національного економічного університету.

Мета дослідження. Розробити методику розвитку гнучкості і силової витривалості студентів-економістів першого року навчання для формування у них правильної постави.

Завдання роботи. Розробити систему завдань поєданого розвитку силової витривалості та гнучкості студентів-економістів першого року навчання, засобів та методів їх раціонального вирішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням фізичного виховання студентів займалися Ю. Долинний, В. Сергійсько, С. Бринзак, Т. Ротерс. Вивченням соціальних основ фізичного виховання студентства займалися А. Лейфа та Т. Кучер. Мотивацію до занять фізичним вихованням у ВНЗ висвітлювали у своїх працях С. Футорний та Т. Бондар. Іншими аспекти фізичного виховання студентства займалися: С. Білих, А. Горелов, Т. Круцевич.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальна методика профілактики порушень постави на заняттях включала в себе два періоди: підготовчий та основний. У підготовчий період, що тривав три тижні вирішувалися такі завдання: визначити рівень розвитку гнучкості та силової витривалості; навчити правильним вихідним положенням; досягнути точного виконання вправ з врахуванням індивідуальних особливостей студентів; навчити правильному диханню при виконанні вправ; підвищити тонус м'язів, що утримують правильну поставу. На перших двох заняттях було проведено тестування гнучкості та силової витривалості м'язів і суглобів які відповідають за правильну поставу. Результати тестування порівнювались з віковою нормою. Це дозволило визначити групу студентів з різним рівнем підготовленості для диференційованого підходу щодо їх розвитку. В одній із груп студенти були краще фізично підготовлені, а в іншій – які підготовлені слабше. Однак, із слабшої групи молодь переводилась у сильнішу за умови активного прогресування. За таким самим принципом із сильнішої групи переведення відбувалось у слабшу групу. У підготовчий період пропонувались вправи, що залучали до роботи усі групи м'язів від яких залежить утримання здорової постави. Це обумовлено необхідністю нервово-м'язового апарату до більших фізичних навантажень, підвищити м'язів тонус і забезпечити плавний перехід до складніших та інтенсивніших вправ які пропонувалися в основний період. В основний період вирішувались такі завдання: попередження та усунення м'язової втоми; покращення силової витривалості м'язів тулуба; покращення гнучкості у суглобах, що забезпечують правильну поставу. Основний період тривав вісім тижнів. У зв'язку з тим, що вправи які розвивають силову витривалість вимагають великих витрат часу та енергії, то в основний період на одному занятті пропонувались вправи на розвиток м'язів живота і бічних м'язів тулуба, а на іншому – розвиток м'язів спини і плечового поясу. Це дозволило інтенсифікувати тренувальний вплив на організм. Завдання розвитку гнучкості пропонувалось в тих же м'язових групах у яких на даному уроці передбачено розвиток силової витривалості. Таким чином, вправи на розвиток гнучкості, які пропонувались в підготовчій частині сприяли водночас і підготовці м'язів до роботи на силову витривалість. Натомість вправи на розвиток гнучкості, що використовуються після вправ на розвиток силової витривалості сприяли розслабленню і відновленню працездатності м'язів які інтенсивно працювали. Вправи для розвитку гнучкості тих груп м'язів і суглобів, що забезпечують правильну поставу застосовувались частково в підготовчій, а в основному в заключній частині занять. Тривалість комплексу вправ, які вирішували завдання профілактики порушень постави становила 20 – 25 хвилин. Вправи для розвитку силової витривалості м'язів що забезпечують правильну поставу краще виконувати в кінці основної частини навчального заняття. Оскільки до цього часу м'язи будуть добре розігрітими, а функціональні системи організму будуть готові до роботи на силову витривалість [1, 3].

З метою розвитку силової витривалості застосовувались вправи з обтяженням масою власного тіла, обтяження з масою предметів та ізометричні вправи. Вправи з обтяженням власного тіла носили локальний характер і були спрямовані у

кожному конкретному занятті на певну групу м'язів. Дані вправи були включені в підготовчий і основний період впровадження експериментальної методики. Найбільша кількість вправ пропонувалась для розвитку м'язів спини. Дещо менший обсяг вправ пропонувався для розвитку силової витривалості м'язів бокової поверхні тулуба та м'язів живота. Вправи з обтяженням масою предметів дозволяли дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей кожного студента. Велика різноманітність вправ дозволяла ефективно впливати в першу чергу на розвиток трапецієподібних м'язів, а також м'язів живота, спини та бокових поверхонь тулуба [2, 3]. Суть ізометричних вправ полягала у напруженні м'язів, яке не супроводжувалось зовнішніми рухами. Саме ізометричні вправи є найбільш наближеними до тої роботи, що виконують м'язи при утриманні правильного положення тіла. Кількість вправ цієї групи протягом зазначених періодів була не однаковою. Більша питома вага ізометричних вправ була в основному періоді і значно менша в підготовчому періоді. Обсяг ізометричних вправ в експериментальній методиці був значно меншим по відношенню до вправ інших груп [2, 4]. В процесі розвитку силової витривалості на заняттях поєднувалися методи динамічних та ізометричних вправ. Питома вага ізометричних вправ зростала поступово. В основному періоді питома вага ізометричних вправ була значно більшою ніж в підготовчому періоді. Такий розподіл обсягу ізометричних вправ обумовлений тим, що вони є досить складними, оскільки вимагають значних вольових зусиль та оволодіння технікою дихання. При виконанні вправ дотримались ряду положень: оптимальна величина напруження в підготовчому періоді становила 65 %, а в основному, відповідно, 80 % від максимального у конкретній вправі. Напруження виконувалось без затримки дихання. Тривалість напруження в сильнішій групі становила 18 – 20 с, а в слабшій – 10 – 12 с. Використовувались також короткочасні (5с.) напруження з мікро інтервалами відпочинку (2 – 3 с.). Кількість таких повторень в одному підході обумовлювалась величиною напруження і рівнем тренуваності. Вправа припинялась коли у черговому напруженні студент не міг досягти запланованої його величини (наприклад 60 % від максимального). На одну групу м'язів виконувалось у підготовчий період 1 – 2, а в основному періоді 4 підходи. Інтервал відпочинку між підходами – жорсткий (ЧСС = 130 – 120 уд/хв), між серіями вправ – відносно повний (ЧСС = 120 – 100 уд/хв).

Між підходами учні виконували вправи на розслаблення та відновлення дихання. Між серіями – школярам пропонувались також вправи на відновлення дихання і розслаблення. Для покращення рухливості у суглобах, що забезпечують правильну поставу використовувалась ряд засобів: вправи на розслаблення м'язів а також активні, пасивні та комбіновані вправи. Що стосується вправ на розслаблення, то вони пов'язані з удосконаленням гальмівних процесів у ЦНС і, як наслідок, зниження тону м'язів та покращення їх еластичності. В основному періоді вправами на розслаблення приділялось дещо менше уваги і здебільшого вони використовувались між вправами на розтягування та вправами на розвиток силової витривалості. Такі вправи мали як локальний так і загальний характер [1, 3]. Суть активних полягала в тому, що рухи у суглобах здійснювались внаслідок напруження та скорочення м'язів – синергістів і адекватного розслаблення та розтягнення м'язів – антагоністів та інших м'язових тканин. Пасивні вправи застосовувались переважно у підготовчий період з метою покращення пасивної гнучкості, яка є основою для розвитку активної гнучкості. Ці вправи у комплексах були не великі за обсягом. Однак пасивні вправи використовувались для розвитку рухливості усіх суглобів і м'язових груп, що забезпечують правильну поставу. Потрібно зазначити, що виконувались такі вправи із різних вихідних положень. Комбіновані вправи застосовували в кінці підготовчого та протягом усього основного періоду методики [2, 3]. З метою попередження порушень постави використано методики стретчингу, пілатесу та методу ізометричних вправ. Застосування методики стретчингу вимагало дотримання таких умов: якщо суглоб знаходиться у максимально розігнутому, зігнутому, приведенному, відведеному положенні то не можна погойдуватись; розтягування зв'язок і м'язів відбувалось тільки за рахунок статичного тиску у нерухомому положенні. Методичні вказівки при виконанні вправ: студент не повинен намагатись копіювати рухи більш гнучкого товариша; всі рухи повинні знаходитись в рамках індивідуального діапазону рухливості у суглобах. При застосуванні вправ стретчингу параметри навантаження були такими: тривалість утримання пози для сильнішої групи 13 – 16 с, а для слабшої 6 – 8 с.; кількість повторень 5 – 7 раз; характер відпочинку – максимальне розслаблення у вихідному положенні. В процесі виконання вправ увага студентства зверталась на спокійне і ритмічне дихання. Вправи відразу припинялись при появі гострих больових відчуттів [1, 4]. При виконанні вправ студентам пояснювалось, що вони не повинні намагатись копіювати рухи більш гнучкого товариша. Всі рухи повинні знаходитись в рамках індивідуального діапазону рухливості у суглобах. Спочатку застосовувався легкий стретчинг. Його характерною особливістю було виконання вправ у максимально розслабленому стані, що викликає приємні відчуття. Лише після цього переходили до розвиваючих вправ стретчингу. При цьому у підготовчому періоді кількість вправ легкого стретчингу була більшою ніж в основному періоді. Натомість в основному періоді кількість вправ розвиваючого стретчингу була більшою ніж в підготовчому. Таке співвідношення вправ легкого і розтягуючого стретчингу зумовлено завданнями, які ставилися у підготовчому та основному періодах. Пілатес це унікальний спосіб одночасного розвитку сили і гнучкості м'язів, зв'язок і суглобів. Дана методика була розроблена Джозефом Пілатесом. Він застосував свої знання з йоги для лікування суглобів. Щоб отримати необхідний результат ми дотримались ряду принципів цієї методики. Принцип зосередження вимагав максимальної концентрації уваги студентів при виконанні вправ. Наголошувалось, що виконуючи вправу потрібно чітко слідкувати вказівкам, не намагатися щось змінити чи спростити. Увага повинна бути поглинута тим, що вони роблять [3]. Одним із ключових моментів системи Пілатеса являється дихання. При виконанні вправ Пілатеса дихання студентів було скоординовано відповідним чином з рухами які виконувались. Вдих виконувався у вихідному положенні при підготовці до руху, а також в крайніх положеннях, перш ніж повернутись у вихідне положення, видихом супроводжувався сам рух [2, 4]. Щоб отримати максимальну користь від вправ студенти виконували їх плавно і розмірено. Рухи не були скованими, ні різкими, ні повільними. Вимагалось точного виконання кожного руху. Оскільки тільки завдяки такому підходу рухи можуть стати граціозними і економічними, а м'язи міцними.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема профілактики порушень постави у студентів залишається актуальною у практиці фізичного виховання. З метою покращення функціонального стану опорно рухового апарату, що забезпечує правильну поставу була розроблена методика розвитку гнучкості і силової витривалості студентів-економістів першого року навчання для формування правильної постави. Експериментальна методика включала в себе елементи стретчингу, системи Пілатеса та ізометричних вправ. У подальших дослідженнях розроблену методику буде застосовано для старших курсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронов В. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / В. Воронов // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук. – теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2012. – №3. – С. 21–24.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – Киев, 2003. – 392 с.
3. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів: «Штабор», 1997. – 204 с.
4. Темченко В. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді / В. Темченко // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів. – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С. 103–106.
5. Ennis C.D. Physical Education Curriculum Priorities: Evidence for Education and Skillfulness. 2011, vol.63(1), pp. 5–18.
6. Jack H. Wilmore. Physiology of Sport and Exercise (3rd ed.) / J.H. Wilmore, D.L. Costill, W.L. Kenney // Champaign, IL : Human Kinetics. – 2008. – 574 p.

Герасименко С. Ю., Максим'як В. М., Михаць Л. В.
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

У статті визначено рівень фізичної підготовленості школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 61,87% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості та 38,13% – середній, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 25,98% школярок, середній рівень – 63,9% та вищий за середній – 10,12%. Рівень фізичної підготовленості у дівчат відповідно до вікових норм є значно кращим, ніж у хлопців.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, фізичні якості, фізична підготовленість, педагогічне тестування.

Герасименко С.Ю., Максим'як В.М., Михаць Л.В. Определение уровня физической подготовленности школьников. В статье определен уровень физической подготовленности школьников в рамках учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учебном заведении. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что среди обследуемых ребят 61,87% имеют ниже среднего уровня физической подготовленности, 38,13% – средний, среди девушек ниже среднего уровня физической подготовленности имеют 25,98% школьниц, средний уровень – 63,9%, выше среднего – 10,12%. Уровень физической подготовленности у девушек в соответствии с возрастными нормами является значительно лучше, чем у ребят.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, физические качества, физическая подготовленность, педагогическое тестирование.

Gerasymenko S.Y., Maksymyak V.M., Mykhats L.V. Determination of level of physical preparedness of pupils. The article defines the level physical preparation the pupils are examined within the framework of educational-educating process of general schools. The analysis of the obtained results indicates that 61,87% of the examined boys possess lower than average level of physical preparation and 38,13% of them have the average level. Unfortunately, there were no boys with high and higher than average level of physical preparation. However, there were no pupils with a low level of physical preparation. It was determined that 25,98% of the studied girls have lower than average level of physical preparation, 63,9% of them possess an average level, and 10,12% of girls have higher than average level. It should be mentioned that there were girls neither with low nor with high level of physical preparation. The level of physical preparation due to age groups is considerably better in girls than in boys.

Key words: physical education, pupils, physical qualities, physical preparedness, teacher testing.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, особливо дитячого, яке пов'язане з дефіцитом рухової активності (Л.П. Сущенко, А.В. Сват'єв.). Однією з характеристик рухової активності є фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання, втілений у досягнутому рівні працездатності, сформованих фізичних якостях, які сприяють ефективній життєдіяльності людини, її фізичному здоров'ю (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, В.А. Леонова, Л.П. Сергієнко).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковий пошук свідчить, що проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи А. Гужаловського, З. Кузнецової, В. Пилиповича, В. Фарфеля та інших. Фізична підготовленість – це готовність учня до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності учнів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму. Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення при рекомендації рухового режиму, виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм [5, 11].

Зв'язок роботи з науковими темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. **Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 9-х класів. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування,