

5.Papusha G.P. Metodika fizichnogo vikhovannya shkolyariv: formi, zmist, organizatsiya / G.P. Papusha // Ternopil': Pidruchniki i posibniki, 2010.-192 p.

6.Shiyan B.M. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya shkolyariv. Chastina1 / B.M. Shiyan // Ternopil': Navchal'na kniga - Bogdan, 2001 – 272 p.

УДК 796.325 – 055.2:796.015.262 – 796.015.13

Щепотіна Н. Ю.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Вивчається перспективність впровадження в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань. Розроблено 4 блоки модельних тренувальних завдань, які включають вправи для загальної фізичної підготовки, вправи для спеціальної фізичної підготовки і спеціально-підготовчі вправи, для техніко-тактичної підготовки, а також ігрової підготовки.

Ключові слова: модельне тренувальне завдання, кваліфіковані волейболістки, мікроцикл.

Щепотіна Н.Ю. Построение микроциклов подготовки квалифицированных волейболисток на основании модельных тренировочных заданий. Изучается перспективность внедрения в тренировочный процесс квалифицированных волейболисток модельных тренировочных заданий. Разработано 4 блока модельных тренировочных заданий, которые включают упражнения для общей физической подготовки, упражнения для специальной физической подготовки и специально-подготовительные упражнения, для технико-тактической подготовки, а также игровой подготовки.

Ключевые слова: модельное тренировочное задание, квалифицированные волейболистки, микроцикл.

Shchepotina Natalia. Constructing the microcycles of training of skilled female volleyball players based on the model training tasks. The research involves the development and implementation to the training process of skilled female volleyball players the model training tasks. The first block included the model training tasks of general physical training. At the second block were used the exercises of special physical training to improve speed, speed-strength preparedness of female volleyball players, speed-strength endurance, agility (coordination abilities), general endurance and special preparatory exercises for special speed, special speed-strength, special coordination and special endurance training of skilled female volleyball players. The third block included the model training tasks of technical and tactical training of skilled female volleyball players. The fourth block included the model training tasks focused on playing preparedness of female volleyball players. The ratio of training means of skilled female volleyball players of the second training six-day microcycle of basic developmental mesocycle of the first preparatory period is: 185 min (37.30%) – the general physical training exercises, 93.5 min (18.85%) - the special physical training exercises, 26.5 min (5.34%) – the special preparatory exercises, 113 min (22.78%) – the special development exercises, 78 min (15.73%) – competitive exercises. The ratio of training loads of different directions of the second training six-day microcycle of basic developmental mesocycle of the first preparatory period is: 202.5 minutes (40.83%) – aerobic loads, 219.5 min (44.25%) – mixed aerobic-anaerobic, 43 min (8,67%) – the loads of phosphagen system, 31 min (6.25%) – the loads of glycolytic system.

Key words: model training task, skilled female volleyball players, microcycle.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тренувальний процес в командних ігрових видах спорту є досить складним для вивчення, що обумовлюється особливостями змагальної діяльності. Складний характер ігрової змагальної діяльності створює умови, що постійно змінюються й викликає необхідність оцінки ситуації і вибору дій, як правило, при обмеженому часі [5, с. 359; 7, с. 9 та ін.]. У зв'язку з цим актуальним залишається питання ефективного управління і побудови тренувального процесу спортсменів в командних ігрових видах спорту. Одним із перспективних та ефективних напрямків удосконалення системи підготовки спортсменів ряд спеціалістів [1; 2; 4; 6; 8 та ін.] називають використання тренувальних завдань. Однак, аналіз публікацій показав недостатню конкретизацію та систематизацію тренувальних завдань. Вирішення даної проблеми було запропоноване В.М. Костюкевичем [3], що передбачало використання при підготовці висококваліфікованих футболістів та хокеїстів на траві модельних тренувальних завдань. Пошук оптимального співвідношення засобів тренування і спрямованості навантажень, які використовуються при підготовці волейбольних команд різних рівнів, є актуальним питанням, вирішення якого дозволить ефективно побудувати річний цикл підготовки і, як наслідок, підготувати конкурентоспроможну команду. Вирішення даної проблеми, на нашу думку, можливе з використанням в тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – розробити і впровадити в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток модельні тренувальні завдання.

Методи і організація досліджень.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи моделювання, методи математичної статистики. Формувальний етап експерименту передбачав побудову річного циклу підготовки кваліфікованих волейболісток Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на основі розроблених модельних тренувальних завдань.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, передового практичного досвіду тренерів волейбольних команд, а також змагальної діяльності дозволив виокремити чинники, які, на нашу думку, є визначальними для ефективної побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток. Таким чином, перш за все необхідно враховувати: 1) загальну систему підготовки спортсменів; 2) особливості побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту; 3) дотримання принципу індивідуалізації в умовах підготовки цілісної команди; 4) особливості жіночого організму; 5) індивідуальні модельні характеристики кваліфікованих волейболісток, отримані на етапі констатувального експерименту. Дотримуючись даних положень у своєму дослідженні ми прагнули оптимізувати тренувальний процес кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Таким чином, нами було розроблено 4 блоки модельних тренувальних завдань (МТЗ). Перший блок включав модельні тренувальні завдання із загальної фізичної підготовки. Зокрема, були розроблені модельні тренувальні завдання з аеробного бігу, стретчингу, бігових вправ, загальнорозвивальних вправ, атлетизму. Другий блок передбачав використання в МТЗ вправ зі спеціальної фізичної підготовки для удосконалення швидкісної, швидкісно-силової підготовленості волейболісток, швидкісно-силової витривалості, спритності (координаційні здібності), загальної витривалості, а також спеціально-підготовчих вправ (табл. 1) для спеціальної швидкісної, спеціальної швидкісно-силової, спеціальної координаційної підготовки і спеціальної витривалості кваліфікованих волейболісток.

Таблиця 1

Модельне тренувальне завдання зі спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток

Зміст МТЗ	<p>Назва: фізична підготовка (спеціальна швидкісна підготовка і швидкісно-силової якості). Код МТЗ: МТЗ: ФП.17. Мета: удосконалення спеціальної швидкісної підготовленості волейболісток і підвищення рівня швидкісно-силових якостей. Місце проведення: спортивний зал. Тривалість МТЗ: 14 хв. Спрямованість: анаеробна алактатна (7 хв), змішана (7 хв). Засоби: спеціально-підготовчі (3,5 хв), спеціальної фізичної підготовки (10,5 хв). Форма організації: загальнокомандна. КВН (бали): 237. МТЗ доцільно застосовувати в ударних і підвідних мікроциклах. Характер інтервалів відпочинку – пасивний, до ЧСС 108 – 114 уд/хв.</p>						
Алгоритм МТЗ	Зміст окремих кроків МТЗ	<i>Компоненти навантаження</i>					
1 крок	<p>Виконання вправ на чотирьох станціях: 1 станція: гравець на лінії старту виконує згинання-розгинання рук в упорі лежачи у швидкому темпі; за сигналом тренера необхідно з максимальною швидкістю подолати дистанцію 18 м з перешкодами: стрибки через драбину різними способами (вказує тренер), далі – прискорення на 9 м. Повернутися до лінії старту повільним бігом. Виконати 4 серії; 2 станція: виконувати на обох сторонах волейбольного майданчика; один гравець з м'ячами в 3 зоні, його партнер – в 6. Гравець з м'ячами виконує кидки різної сили, напрямку і висоти, які його партнер, виконавши ривок, повинен «дістати» і виконати прийом з доводкою назад до сітки. Кожний раз після прийому гравець повертається у В.П. Виконати 2 серії по 10 прийомів (характер відпочинку – активний: кидки м'яча партнеру); 3 станція: в парах біг 9 м з протидією партнера засобом закріпленої на поясі гравця гумової мотузки: в одну сторону протидію виконує один гравець, назад – інший. Одна серія для кожного гравця – біг з протидією (9 м) і власне протидія партнеру (9 м). Виконати 3 серії; 4 станція: кидки набивного м'яча масою 1 кг в парах (відстань між партнерами 6 – 7 м). Виконати 2 серії (одна серія – по 10 кидків кожним гравцем).</p>	<p><i>t</i></p> <p>3' 30'</p> <p>3' 30'</p> <p>3' 30'</p> <p>3' 30'</p>	<p><i>I</i></p> <p>М</p> <p>В</p> <p>М</p> <p>В</p>	<p><i>PKC</i></p> <p>2</p> <p>2-3</p> <p>3</p> <p>1-2</p>	<p><i>IB</i></p> <p>60' '</p> <p>-</p> <p>60' '</p> <p>60' '</p>	<p><i>ЧСС</i></p> <p>180 – 192</p> <p>168 – 180</p> <p>180 – 192</p> <p>162 – 174</p>	<p><i>КВН</i></p> <p>73,5</p> <p>48</p> <p>73,5</p> <p>42</p>
2 крок	Гравці переходять на іншу станцію.	-	-	-	-	-	-
3 крок	Гравці переходять на іншу станцію.	-	-	-	-	-	-
4 крок	Гравці переходять на іншу станцію.	-	-	-	-	-	-

Примітки: *t* – час; *I* – інтенсивність (М – максимальна, В – велика); *PKC* – режим координаційної складності; *IB* – інтервал відпочинку; *ЧСС* – частота серцевих скорочень; *КВН* – коефіцієнт величини навантаження

Третій блок включав модельні тренувальні завдання з техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболісток, де використовувались підвідні вправи в трьох режимах координаційної складності. В четвертому блоці були модельні

тренувальні завдання орієнтовані на ігрову підготовку волейболісток. Характер вправ, їх координаційна складність, обсяг, величина та інтенсивність навантажень в МТЗ розроблялись з урахуванням періодів, етапів, мезо- та мікроциклів, у яких їх планувалось використовувати, враховувались також індивідуальні модельні характеристики кваліфікованих волейболісток, результати поточного та оперативного контролю. Кожне МТЗ містить в собі назву, код МТЗ, мету, місце проведення, тривалість, спрямованість, засоби, форму організації, коефіцієнт величини навантаження (КВН), організаційно-методичні вказівки, покрокове виконання вправ у МТЗ і компоненти навантаження (тривалість, інтенсивність, режим координаційної складності, інтервали відпочинку, ЧСС, КВН). В МТЗ докладно розписано тривалість навантажень різної спрямованості та засоби, а їх систематизація за кодами дозволяє будувати мікроцикли підготовки кваліфікованих волейболісток (табл. 2).

Таблиця 2

Структура і зміст другого ударного 6-денного мікроциклу підготовки кваліфікованих волейболісток на етапі формульовального експерименту (базовий розвиваючий мезоцикл; перший підготовчий період)

Види і компоненти тренувальної і змагальної роботи				Тренувальні дні						Всього			
				1-й BT	2-й BT	3-й BT	4-й BT	5-й BT	6-й PT				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
Засоби ТЗ, хв	Неспецифічні	ЗФП	АБ	1 6' (МТЗ: АБ.3)	1 5' (МТЗ: АБ.5)	-	1 5' (МТЗ: АБ.5)	1 6' (МТЗ: АБ.4)	-	11			
			Стр.	2 6' (МТЗ: Стр.(б)3) 4 5' (МТЗ: Стр.(с)2)	2 5' (МТЗ: Стр.(б)2) 7 5' (МТЗ: Стр.(с)2)	2 7' (МТЗ: Стр.(б)3) 4 7' (МТЗ: Стр.(с)1)	2 5' (МТЗ: Стр.(б)1) 9 5' (МТЗ: Стр.(с)2)	2 7' (МТЗ: Стр.(б)3) 8 7' (МТЗ: Стр.(с)1)	5 6' (МТЗ: Стр.(с)1)	6: 36 с: 29			
			БВ	-	-	1 7' (МТЗ: БВ.2)	3 3' (МТЗ: БВ.4)	-	-	-	10		
			ЗРВ	-	-	-	4 14' (МТЗ: ЗРВ.2)	-	-	3 14' (МТЗ: ЗРВ.5)	28		
			Атл.	9 15' (МТЗ: Атл.2)	-	8 20' (МТЗ: Атл.3)	6 13' (МТЗ: Атл.1)	-	-	2 20' (МТЗ: Атл.3)	68		
			СФП	ШП	3 17' (МТЗ: ФП.6)	3 12' (МТЗ: ФП.8)	-	-	-	-	-	29	
				ШСП	5 14' (МТЗ: ФП.17)	-	3 15' (МТЗ: ФП.19)	-	-	-	-	29	
				ШСВ	-	-	5 17' (МТЗ: ФП.11)	5 20' (МТЗ: ФП.21)	-	-	-	37	
				Спр. (коорд. зд.)	-	4 13' (МТЗ: ФП.20)	-	-	-	-	-	13	
				ЗВ	-	-	-	-	-	-	1 25' (МТЗ: ФП.3)	25	
		Специфічні	Спеціально-підготовчі	СШСП	-	4 13' (МТЗ: ФП.20)	-	-	-	-	-	13	
				СВ	-	-	-	-	4 7' (МТЗ: ФП.16)	-	-	7	
				СКП	-	-	3 15' (МТЗ: ФП.19)	-	-	-	-	15	
				СШП	5 14' (МТЗ: ФП.17)	-	-	-	-	-	-	14	
			Підвідні (ТТП)	1-й РКС	6 6' (МТЗ: ТТП(І).4)	-	6 7' (МТЗ: ТТП(І).6)	-	3 6' (МТЗ: ТТП(І).7)	4 15' (МТЗ: ТТП(І).3)	-	34	
				2-й РКС	8 6' (МТЗ: ТТП.5)	5 10' (МТЗ: ТТП.9)	7 10' (МТЗ: ТТП.16)	7 10' (МТЗ: ТТП.9)	6 2' (МТЗ: ТТП.24)	-	-	38	
				3-й РКС	7 15' (МТЗ: ТТП.8)	-	-	8 15' (МТЗ: ТТП.7)	5 15' (МТЗ: ТТП.12)	-	-	45	
				Змагальні	ІП	-	6 40' (МТЗ: ІП.5)	-	-	7 40' (МТЗ: ІП.5)	-	-	80
					КІ	-	-	-	-	-	-	-	-

		ЗД	-	-	-	-	-	-
Спрямованість ТЗ		AAA, Аер, Зм	AAA, Аер, Зм	ААГ, ААА, Аер, Зм	ААГ, Аер, Зм	Аер, Зм	Аер, Зм	
Тестування								
Теоретична підготовка, хв		15	-	15	-	20	-	50
<i>Продовження табл. 2</i>								
1 – 4		5	6	7	8	9	10	11
Психологічна підготовка, хв		-	15	-	15	-	-	30
Тривалість ТЗ, хв (роб/всього)		90/105	90/105	90/105	90/105	90/110	80/80	530/610
КВН, бали		696,5	775	737	763,75	744,75	468,5	4185,5
К _{тз} , бал·хв ⁻¹		7,74	8,61	8,19	8,49	8,28	5,86	7,86

Примітка: 7-й день – відпочинок;

4 14' (МТЗ: ЗРВ.2)

ЗФП – загальна фізична підготовка; СПФ – спеціальна фізична підготовка; РТ – ранкове тренування; ВТ – вечірнє тренування; ТЗ – тренувальне заняття; АБ – аеробний біг; Стр. – стретчинг (б – балістичний, с – статичний); БВ – бігові вправи; ЗРВ – загально розвивальні вправи; Атл. – атлетизм; ШП – швидкісна підготовка; ШСП – швидкісно-силова підготовка; ШСВ – швидкісно-силова витривалість; Спр. (корд. зд.) – спритність, координаційні здібності; ЗВ – загальна витривалість; ШСП – спеціальна швидкісно-силова підготовка; СВ – спеціальна витривалість; СКП – спеціальна координаційна підготовка; СШП – спеціальна швидкісна підготовка; ТПП – техніко-тактична підготовка; РКС – режим координаційної складності; ІП – ігрова підготовка; КІ – контрольні ігри; ЗД – змагальна діяльність; КВН – коефіцієнт величини навантаження; К_{тз} – коефіцієнт інтенсивності тренувального заняття; МТЗ – модельне тренувальне завдання; Аер – аеробна спрямованість; Зм – змішана спрямованість; ААА – анаеробна алактатна спрямованість; ААГ – анаеробна гліколітична спрямованість;– де, 4 – порядковий номер застосування певного МТЗ в тренувальному занятті; 14' – тривалість МТЗ (хв); МТЗ: ЗРВ.2 – код МТЗ.

Співвідношення засобів підготовки кваліфікованих волейболісток у другому ударному 6-денному мікроциклі базового розвиваючого мезоциклу першого підготовчого періоду має наступний вигляд (рис. 1): 185 хв (37,30 %) – вправи загальної фізичної підготовки, 93,5 хв (18,85 %) – вправи спеціальної фізичної підготовки, 26,5 хв (5,34 %) – спеціально-підготовчі вправи, 113 хв (22,78 %) – підвідні вправи, 78 хв (15,73 %) – змагальні вправи. Співвідношення навантажень різної спрямованості у другому ударному 6-денному мікроциклі базового розвиваючого мезоциклу першого підготовчого періоду має наступний вигляд: 202,5 хв (40,83 %) – аеробна спрямованість, 219,5 хв (44,25 %) – змішана, 43 хв (8,67 %) – анаеробна алактатна, 31 хв (6,25 %) – анаеробна гліколітична.

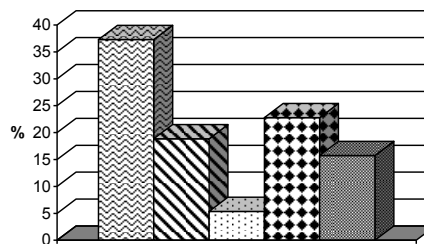







Рис. 1. Співвідношення засобів підготовки кваліфікованих волейболісток у другому ударному 6-денному мікроциклі базового розвиваючого мезоциклу першого підготовчого періоду:

 - вправи загальної фізичної підготовки;
  - спеціальної фізичної підготовки;
  - спеціально-підготовчі;
  - підвідні;
  - змагальні

Таким чином, використання модельних тренувальних завдань, в яких по крокам розписана рухова діяльність спортсменок з урахуванням компонентів навантаження, дозволить оптимізувати тренувальний процес кваліфікованих волейболісток.

ВИСНОВКИ

1. Розроблено 4 блоки модельних тренувальних завдань, які включають вправи для загальної фізичної підготовки, вправи для спеціальної фізичної підготовки і спеціально-підготовчі вправи, для техніко-тактичної підготовки, а також ігрової підготовки. Кожне МТЗ містить алгоритм виконання вправ і компоненти навантаження, а також мету, спрямованість, засоби і т.д.

2. Впровадження в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань дозволяє систематизувати процес планування, реалізувати принцип індивідуалізації при підготовці команди, визначити тривалість і співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості та засобів підготовки, вчасно та оперативно вносити корективи в тренувальний процес.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Передбачається оптимізувати тренувальний процес кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте / В.Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 30 – 31.

2. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г.Н. Германов, В. Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 8 – 13.
3. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В.М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22 – 28.
4. Пилипко В.Ф. Тренировочное задание в структуре программно-методического обеспечения подготовки спортсменов / В.Ф. Пилипко, Е.П. Волков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 3. – С. 50 – 54.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская література, 2013. – 624 с.
6. Bompa T. O. Periodization: Theory and Methodology of Training / T. O. Bompa, G. G. Haff. – Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. – 411 p.
7. Papageorgiou A. Volleyball – A Handbook for Coaches and Players / A. Papageorgiou, W. Spitzley, R. Christ. – Oxford: Meyer und Meyer, 2002. – 360p.

УДК 796.015.132-057.87

Юденюк В., Луценко Р.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГЛУХІВСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ I-III СТУПЕНІВ № 1

У статті проаналізовані кількісні показники рівня соматичного здоров'я учнів старшого шкільного віку Глухівської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 1. Отримані результати дослідження свідчать про те, що більшість випускників шкіл мають низький та нижче за середній рівні соматичного здоров'я. Жодна дівчина 16–17 років та жоден хлопець 16–17 років не мають високого рівня здоров'я, вище за середній рівень мають тільки 3 % учнів. Оцінювання рівня соматичного здоров'я як у хлопців (70 %) так і у дівчат (75 %) знаходиться на незадовільному рівні. Отримані кількісні показники соматичного здоров'я та фізичної працездатності свідчать про необхідність фізкультурно-оздоровчої спрямованості процесу фізичного виховання школярів.

Ключові слова: соматичне здоров'я, учні старшого шкільного віку, фізична працездатність, загальноосвітня школа, кількісні показники здоров'я.

Юденюк Віталій, Луценко Роман. Исследование уровня соматического здоровья и физической работоспособности учащихся старшего школьного возраста Глуховской общеобразовательной школы I-III ступеней № 1. В статье проанализированы количественные показатели уровня соматического здоровья учащихся старшего школьного возраста Глуховской общеобразовательной школы I–III ступеней № 1. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство выпускников школ имеют низкий и ниже среднего уровня соматического здоровья. Ни одна девушка 16–17 лет и ни один парень 16–17 лет не имеют высокого уровня здоровья, выше среднего уровня имеют только 3 % учеников. Оценка уровня соматического здоровья как у парней (70 %), так и у девушек (75 %) находится на неудовлетворительном уровне. Полученные количественные показатели соматического здоровья и физической работоспособности свидетельствуют о необходимости физкультурно-оздоровительной направленности процесса физического воспитания школьников.

Ключевые слова: соматическое здоровье, ученики старшего школьного возраста, физическая работоспособность, общеобразовательная школа, количественные показатели здоровья.

Yudenok Vitaliy, Lutsenko Roman. The study of physical health and physical performance of high school age students of Hlukhiv comprehensive school I-III stages № 1. The article analyzed quantitative indicators of physical health of high school age students of Hlukhiv comprehensive school I–III stages № 1. The results of the study suggested that the majority of school leavers had low and lower than the average level of physical health. Neither girls 16–17 years old nor guys 16–17 years have a high level of care above average with only 3 % of students. Evaluation of physical health both boys (70 %) and girls (75 %) is at an unsatisfactory level. A similar pattern occurs with indicators of physical performance. It must be noted that the guys indicators of physical health and physical performance are better than girls' one and in this regard, first of all, it is necessary to increase the level of organization forms of sports and recreation activities in the system of separate physical education classes, physical education in secondary schools also, specially sports-oriented training to improve motor activity of seniors, implementation morning hygienic gymnastics, walking outdoors, holding tempering measures, the systematic implementation of self-employment physical culture and sport, which in turn will guarantee good and strong health.

Key words: somatic health, high school age students, physical capacity, comprehensive school, quantitative indicators of health.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я людини – одна з життєво важливих проблем усього людства. Демографічна, соціально-економічна та екологічна кризи в Україні призвели до