

Podil's'kyj: PP Bujny'cz'kyj O.A., 2007. – 248 s.

2.Volkov L.V. Fyzy'chna pidgotovka shkolyariv: osoby'vosti rozvy'tku fizy'chny'x zdibnostej molodshogo shkil'nogo viku / L.V. Volkov, S.V. Sembrat. – K.: Znannya Ukrainy', 2003. – 32 s

3.Выгодский Л.С. Проблемы возрастной психологии детского развития / Л.С. Выгодский. Вопросы психологии, #2, 1972. - с. 14-16.

4.Guzhalovskiy A.A. Razvy'tye dvy'gatel'ny'kh kachestv u shkol'ny'kov /A.A. Guzhalovskiy'. – My'nsk: Nar. asveta, 1978. – 88 s.

5.Kucz A.S. Organy'zatsy'onno-metody'chesky'e osnovy fy'zku'ltur'no-ozdorovy'tel'noj raboty so shkol'ny'kami' prozhy'vayushhy'my' v uslovy'ya'xprovyshe'noy rady'oakty'vno'sty': avtoref. dy's. ...doktora ped. nauk. 24.00.02 / A.S. Kucz. – K., 1997. – 43 s

6.Sembrat S.V. Igrova spryamovanist' fizy'chnoy pidgotovky' ditej molodshogo shkil'nogo viku: dy's. ... kand. nauk z fizy'chnogo vy'xovannya i sportu: 24.00.02 / S.V. Sembrat. – Pereyaslav-Xmel'ny'cz'ky', 2003. – S.180 – 190.

7..Sergiyenko L.P. Testuvannya ruhovy'x zdibnostej shkolyariv / L.P. Sergiyenko. – K.: Olimpijs'ka literatura, 2000. – 438 s

8.Теория и методы физической подготовки учащихся: подручник для студ. вышш. навч. закл. физ. вы'xovannya i sportu : u 2 t. / [Т. Yu. Krucevy'ch, N. Ye. Pangelova, O. D. Kry'vchy'kova ta in.; za red. T. Yu. Krucevy'ch]. – [2-ge vy'd., pererobl. ta dop.]. – K. : NUFVS, vy'd-vo «Olimp. l-ra», 2017. – Т. 1. Zagal'ni osnovy' teorii i metody'ky' fizy'chnogo vy'xovannya. – 384 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).25

УДК : 796.012.11/13:796.431-053.5

Синіговець В. І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Синіговець Л. І.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Дісковський В. І.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

МЕТРОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНЮВАННЯ КРИТЕРІЇВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Оцінювання результатів педагогічного контролю є основним фактором для отримання інформації про стан фізичної підготовленості та ефективність навчальної роботи на уроках фізичної культури учнів. Отримання об'єктивної оцінки за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку сприяє підвищенню ефективності управління навчально-виховним процесом, внесення коректив в планування обсягів фізичного виховання та прогнозування навчальних досягнень. До основних етапів процесу моделювання оціночних критеріїв прояву рухових якостей відносяться: 1) правильний вибір виду контролю, тестів їх відповідність статистичним критеріям надійності, об'єктивності та інформативності; 2) відповідність методів і засобів контролю завданням дослідження; 3) адекватність методів статистичної обробки результатів тестування. Мета дослідження спрямована на розробку оціночних критеріїв швидкісно-силової підготовленості учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури з легкої атлетики.

Наукова новизна полягає в розробці кількісних та якісних критеріїв оцінювання швидкісно-силової підготовленості учнів середнього шкільного віку, у визначенні впливу процесу фізичного виховання на динаміку їх змін за результатами етапного контролю. Використання метрологічних засобів і методів оцінювання швидкісно-силової підготовленості учнів середніх класів дозволяє сприяє реалізації індивідуального і диференційного підходу до кожного учня в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: кількісні та якісні критерії оцінки, швидкісно-силова підготовленість, учні середнього шкільного віку.

Sinigovets Vasyl, Sinigovets Larysa, Diskovsky Victor. Metrological approach to the assessment of the criteria of speed and strength training of middle school students in physical education lessons in athletics. Evaluation of the results of pedagogical control is the main factor for obtaining information about the state of physical fitness and effectiveness of educational work in physical education lessons. Obtaining an objective assessment of the level of development of speed and strength qualities of middle school students helps to improve the management of the educational process, making adjustments in the planning of physical education and forecasting academic achievement. The main metrological requirements for the development of evaluation criteria for the manifestation of speed and strength training of students include: 1) the correct choice of control, tests and their compliance with statistical criteria of reliability, objectivity and informativeness; 2) compliance of methods and means of control with the objectives of the study; 3) the adequacy of methods of statistical processing of test results. The purpose of the study is aimed at developing assessment criteria for speed and strength training of middle school students in physical education classes in athletics. The research methodology is aimed at substantiating the results of pedagogical control, development of quantitative and qualitative criteria of speed and strength training of middle school students of general secondary schools. The scientific novelty is to develop quantitative and qualitative

criteria for assessing the speed and strength of middle school students, to determine the impact of the process of physical education on the dynamics of their changes in the results of phased control. The use of metrological tools and methods for assessing the speed and strength of middle school students allows the implementation of individual and differential approach to each student in the process of physical education.

Key words: quantitative and qualitative evaluation criteria, speed and strength training, middle school students.

Актуальність. Реалізація Закону України «Про освіту», Концепції «Нова українська школа» на засадах компетентнісної парадигми навчання обумовлює удосконалення змісту та форм освіти школярів, посилення уваги щодо забезпечення оптимальних умов їхнього навчання, виховання та розвитку. У цьому полі актуальним є розроблення критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів в процесі фізичного виховання [3, 6].

В процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти особливої актуальності набуває питання оцінювання досягнень учнів на уроках фізичної культури. За даними спеціальних літературних джерел, тільки 30% учнів можуть виконати вимоги контрольних нормативів без ризику для здоров'я, і у 18-24% учнів процеси відновлення функціонального стану організму після виконання вправ проходять позитивно [7].

Вище сказане вимагає диференційного підходу до розробки контрольних нормативів учнів з врахуванням їх індивідуальних, морфологічних особливостей розвитку. Одним із об'єктивних засобів вирішення даної проблеми є використання метрологічних методів побудови системи оцінювання кількісних і якісних критеріїв окремого і комплексного прояву рухових якостей учнів. Особливої актуальності дана проблема набуває для дітей підліткового віку, для якого характерні значні фізіологічні і психологічні зміни дітей.

Аналіз літературних джерел. Як відомо, оцінювання передбачає врахування насамперед особистих досягнень учнів протягом навчального року, систематичність відвідування ними уроків, активна робота на уроках фізичної культури, зайнятість у позаурочний час у спортивних секціях, участь у спортивних святах, конкурсах, змаганнях шкільного, районного, міського, республіканського рівнів. Але як свідчить практика, в більшості випадків учитель фізичної культури орієнтується в процесі оцінювання навчальних досягнень на кількісні показники контрольних нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів основної медичної групи відповідно до показника навчального нормативу визначають рівень навчальних досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах (табл.1) [7].

Таблиця 1

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках з фізичної культури

| n/n | Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів | Показники навчальних нормативів | Бали |
|-----|--|---------------------------------|------|
| . | Учень (учениця) має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ | низький | 1 |
| | | середній | 2 |
| | | достатній | 3 |
| | | високий | 4 |
| . | Учень (учениця) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою вчителя | низький | 5 |
| | | середній | 6 |
| | | достатній | 7 |
| | | високий | 8 |
| . | Учень (учениця) володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам | низький | 9 |
| | | середній | 10 |
| | | достатній | 11 |
| | | високий | 12 |

Аналіз навчальної програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти дозволив визначити контрольні навчальні нормативи з метання малого м'яча на дальність та стрибка в довжину з розбігу для дітей середніх класів виявив орієнтовні кількісні контрольні нормативи і рівні компетентності (табл. 2) [5].

Таблиця 2

Контрольні навчальні нормативи з метання малого м'яча на дальність та стрибків у довжину з розбігу для дітей середнього шкільного віку

| Клас | Стать | Рівень компетентності | | | |
|--------------------------------------|-------|-----------------------|----------|-----------|---------|
| | | початковий | середній | достатній | високий |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | |
| 5 | Хл. | До 15 | 15 | 22 | 28 |
| | Дів. | До 10 | 10 | 13 | 16 |

| | | | | | |
|---------------------------------|------|--------|-----|-----|-----|
| 6 | Хл. | До 17 | 17 | 24 | 30 |
| | Дів. | До 12 | 12 | 15 | 18 |
| 7 | Хл. | До 20 | 20 | 26 | 34 |
| | Дів. | До 14 | 14 | 16 | 20 |
| 8 | Хл. | До 23 | 23 | 30 | 36 |
| | Дів. | До 15 | 15 | 18 | 22 |
| 9 | Хл. | До 26 | 26 | 32 | 40 |
| | Дів. | До 16 | 16 | 19 | 24 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | |
| 5 | Хл. | До 240 | 240 | 260 | 280 |
| | Дів. | До 200 | 200 | 220 | 240 |
| 6 | Хл. | До 260 | 260 | 280 | 300 |
| | Дів. | До 220 | 220 | 240 | 260 |
| 7 | Хл. | До 280 | 280 | 300 | 330 |
| | Дів. | До 240 | 240 | 260 | 280 |
| 8 | Хл. | До 300 | 300 | 320 | 360 |
| | Дів. | До 250 | 250 | 270 | 290 |
| 9 | Хл. | До 320 | 320 | 340 | 390 |
| | Дів. | До 250 | 250 | 270 | 300 |

За даними спеціалістів з спортивної метрології [4, 9, 10], у фізичному вихованні і спорті існують певні види норм оцінювання результатів тестування: співставленні, індивідуальні, вікові, обов'язкові. Співставленні норми встановлюються після порівняння досягнень учнів, що належать до однієї сукупності. Індивідуальні норми базуються на порівнянні показників окремого учня в різних станах. Вікові норми базуються на очевидному факті, що з віком функціональні можливості людей змінюються. Обов'язкові норми встановлюються на основі вимог, що пред'являють людині умови життя, професія тощо.

До основних метрологічних характеристик норм відносяться придатність і репрезентативність. В процесі фізичного виховання учнів норми складаються для певних вікових і статевих груп, такі норми називають релевантними. Показники репрезентативності вибіркового даних відображають їх придатність для оцінки в генеральній сукупності. Дотримання вказаних метрологічних вимог об'єктивізує процес оцінювання.

Мета дослідження – розробити оціночні критерії швидкісно-силової підготовленості учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури з легкої атлетики.

Виклад основного матеріалу результатів дослідження. Розробка оціночних критеріїв прояву швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку засобами легкоатлетичних вправ вимагає певної етапної процедури з дотриманням метрологічних умов і правил рухового тестування:

1. Комплектування груп досліджуваних відносно вікового періоду, статі, рівня фізичної підготовленості. Основне завдання - формування однорідних статистичних вибірок експериментальних даних. В дослідженнях прийняло участь 306 учнів 5-9 класів (153 - хлопців і дівчат),

2. Процедура рухового тестування, визначення середньостатистичних показників вихідного стану та шкали оцінки розвитку швидкісно-силових якостей. Педагогічний контроль проводився за рівнем їх розвитку учнів 5-9 класів на початку і в кінці навчального року. На початку навчального року реєструвався вихідний стан розвитку швидкісно-силових якостей учнів, а в кінці навчального року заключний (підсумковий) стан. Руховому тестуванню їх аналізу та оцінюванню підлягали ся легкоатлетичні вправи метання малого м'яча та стрибок у довжину з розбігу. Статистична обробка експериментальних досліджень проводилась за рекомендаціями В. С. Ашаніна та інших [1]. При реалізації методу використовувалися електронні таблиці середовища *Microsoft Excel* надбудови «Аналіз даних».

3. Впровадження в процес фізичного виховання школярів активних, ігрових засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей [2, 8, 11].

4. Повторне (ретест) тестування з метою визначення ефективності впровадження засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей учнів на уроках фізичної культури з легкої атлетики, яке проводилося в кінці навчального року.

Середньостатистичні показники тестування швидкісно-силової підготовленості учнів середніх класів в результаті педагогічного контролю наведені в табл. 3. Емпіричні дані відповідали нормальному розподілу на рівні значущості $P < 0,001-0,05$.

Таблиця 3

Порівняльні середньостатистичні показники швидкісно-силових вправ учнів середніх класів протягом навчального року

| Стат. показники | Стать | На початку навчального року | | | | | В кінці навчального року | | | | |
|--------------------------------------|-------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 5 клас, n=32 | 6 клас, n=30 | 7 клас, n=28 | 8 клас, n=31 | 9 клас, n=32 | 5 клас, n=32 | 6 клас, n=30 | 7 клас, n=28 | 8 клас, n=31 | 9 клас, n=32 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | |
| X | Хл. | 14,0 | 18,2 | 21,0 | 23,5 | 26,5 | 21,9 | 24,5 | 24,9 | 31,1 | 31,9 |
| | Дів. | 8,3 | 10,9 | 12,9 | 13,8 | 14,6 | 10,4 | 14,5 | 16,0 | 16,8 | 20,7 |
| S | Хл. | 2,2 | 2,4 | 1,9 | 2,1 | 2,1 | 2,8 | 2,0 | 1,8 | 1,8 | 2,0 |
| | Дів. | 1,7 | 2,1 | 1,8 | 2,0 | 2,0 | 1,9 | 2,3 | 1,7 | 2,3 | 2,4 |
| m | Хл. | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| | Дів. | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,4 | 0,6 | 0,6 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | |
| X | Хл. | 236,7 | 264,0 | 286,9 | 304,1 | 324,2 | 249,8 | 277,7 | 311,9 | 319,3 | 345,1 |
| | Дів. | 198,4 | 215,4 | 233,7 | 255,3 | 260,2 | 215,3 | 237,0 | 257,5 | 272,5 | 280,5 |
| S | Хл. | 9,6 | 7,6 | 6,0 | 7,0 | 9,6 | 10,9 | 6,5 | 7,3 | 6,9 | 11,4 |
| | Дів. | 9,8 | 9,6 | 11,5 | 5,6 | 5,2 | 9,5 | 13,3 | 10,6 | 6,7 | 10,4 |
| m | Хл. | 2,5 | 2,0 | 1,5 | 1,8 | 2,5 | 2,8 | 1,7 | 1,9 | 1,8 | 2,9 |
| | Дів. | 2,5 | 2,5 | 3,0 | 1,4 | 1,3 | 2,5 | 3,4 | 2,7 | 1,7 | 2,7 |

5. Визначення дванадцятибальної шкали для кожного показника тестування показників швидкісно-силових вправ учнів на підставі меж сигмальних відхилень. залежно від середнього значення тестування встановлювався розмах від $x - 2,5 S$ до вище $X + 2,5 S$, який був розбитий на 12 рівних інтервалів. Значенням $X - 2,5 S$ відповідає 1 балу, значенням вище $x + 2,5 - 12$ балам (табл. 4).

Таблиця 4

Оцінка дванадцятибальної шкали результатів тестування за межами сигмальних відхилень

| Оцінка | | Межі сигмальних відхилень |
|---|------|------------------------------------|
| рівень компетентності (оцінка) | бали | |
| початковий (низька, незадовільно) | 1 | $X - 2,5 * S$ |
| | 2 | від $X - 2,5 * S$ до $X - 2,0 * S$ |
| | 3 | від $X - 2,0 * S$ до $X - 1,5 * S$ |
| середній (нижча за середню, задовільно) | 4 | від $X - 1,5 * S$ до $X - 1,0 * S$ |
| | 5 | від $X - 1,0 * S$ до $X - 0,5 * S$ |
| | 6 | від $X - 0,5 * S$ до X |
| достатній (вище за середню, добре) | 7 | від X до $X + 0,5 * S$ |
| | 8 | від $X + 0,5 * S$ до $X + 1,0 * S$ |
| | 9 | від $X + 1,0 * S$ до $X + 1,5 * S$ |
| високий (висока, відмінно) | 10 | від $X + 1,5 * S$ до $X + 2,0 * S$ |
| | 11 | від $X + 2,0 * S$ до $X + 2,5 * S$ |
| | 12 | вище $X + 2,5 * S$ |

6. Визначення якісних і кількісних показників результатів тестування за 12-бальною шкалою. Даний етап проводився розрахунками меж сигнальних відхилень (табл. 4) за даними статистичної обробки, а саме показників середньоарифметичного (X), середньоквадратичного (стандартного) відхилення (S) (табл. 3). Розрахункові якісні і кількісні оціночні критерії показників метання малого м'яча на дальність та стрибку в довжину з розбіг учнів 5-9 класів за результатами оперативного і етапного контролю представлені в табл. 5, 6.

Таблиця 5

Диференційована оцінка контрольних навчальних нормативів швидкісно-силових видів легкої атлетики учнів середніх класів на початку навчального року

| клас | стать | Рівень компетентності | | | | Бали | | | | | | | |
|------|--------------------------------------|-----------------------|----------|-----------|---------|------|----|-----|-----|------|-----|------|-------|
| | | початковий | середній | достатній | високий | | | | | | | | |
| | | | | | | 0 | 1 | 2 | | | | | |
| клас | Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | |
| | л. | ,5 | ,6 | 0,7 | 1,8 | 2,9 | 4 | 5,1 | 6,2 | 7,3 | 8,4 | 9,5 | 19,5 |
| | ів. | ,05 | ,9 | ,75 | ,6 | ,45 | ,3 | ,15 | 0,0 | 0,85 | 1,7 | 2,55 | 12,55 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|--------|--|
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 12,7 | 17,5 | 22,3 | 27,1 | 31,9 | 36,7 | 41,5 | 46,3 | 51,1 | 55,9 | 60,7 | 260,7 | |
| ів. | 73,9 | 78,8 | 83,7 | 88,6 | 93,5 | 98,4 | 03,3 | 08,2 | 13,1 | 18,0 | 22,9 | 222,9 | |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 2,2 | 3,4 | 4,6 | 5,8 | 7,0 | 8,2 | 9,4 | 0,6 | 1,8 | 3 | 4,2 | 24,2 | |
| ів. | ,65 | ,7 | ,75 | ,8 | ,85 | 0,9 | 1,95 | 3 | 4,05 | 5,1 | 6,15 | 16,5 | |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 45,0 | 48,8 | 52,6 | 56,4 | 60,2 | 64,0 | 67,8 | 71,6 | 75,4 | 79,2 | 83,0 | 283,0 | |
| ів. | 91,4 | 96,2 | 01 | 05,8 | 10,6 | 15,4 | 20,2 | 25 | 29,8 | 34,6 | 39,4 | 39,4 | |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 6,25 | 7,2 | 8,15 | 9,1 | 0,05 | 1 | 1,95 | 2,9 | 3,85 | 4,8 | 5,75 | 25,75 | |
| ів. | ,4 | ,3 | 0,2 | 1,1 | 2,0 | 2,9 | 3,8 | 4,7 | 5,6 | 6,5 | 7,4 | 17,4 | |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 71,9 | 74,9 | 77,9 | 80,9 | 83,9 | 86,9 | 89,9 | 92,9 | 95,9 | 98,9 | 01,9 | 301,9 | |
| ів. | 04,95 | 10,7 | 16,45 | 22,2 | 27,95 | 33,7 | 39,45 | 45,2 | 50,95 | 56,7 | 62,45 | 262,45 | |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 8,25 | 9,3 | 0,35 | 1,4 | 2,45 | 3,5 | 4,55 | 5,6 | 6,65 | 7,7 | 8,75 | 28,75 | |
| ів. | ,8 | ,8 | 0,8 | 1,8 | 2,8 | 3,8 | 4,8 | 5,8 | 6,8 | 7,8 | 8,8 | 18,8 | |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 86,6 | 90,1 | 93,6 | 97,1 | 00,6 | 04,1 | 07,6 | 11,1 | 14,6 | 18,1 | 21,6 | 321,6 | |
| ів. | 41,3 | 44,1 | 46,9 | 49,7 | 52,5 | 55,3 | 58,1 | 60,9 | 63,7 | 66,5 | 69,3 | 269,3 | |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 1,25 | 2,3 | 3,35 | 4,4 | 5,45 | 6,5 | 7,55 | 8,6 | 9,65 | 0,7 | 1,75 | 31,75 | |
| ів. | ,6 | 0,6 | 1,6 | 2,6 | 3,6 | 4,6 | 5,6 | 6,6 | 7,6 | 8,6 | 9,6 | 19,6 | |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 00,2 | 05 | 09,8 | 14,6 | 19,4 | 24,2 | 29 | 33,8 | 38,6 | 43,4 | 48,2 | 348,2 | |
| ів. | 47,2 | 49,8 | 52,4 | 55 | 57,6 | 60,2 | 62,8 | 65,4 | 68 | 70,6 | 73,2 | 273,2 | |

Таблиця 6

Диференційована оцінка контрольних навчальних нормативів швидкісно-силових видів легкої атлетики учнів середніх класів у кінці навчального року

| клас | стать | Рівень компетентності | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-----------------------|-----|-----|----------|-----|------|-----------|------|-----|---------|-------|--|
| | | початковий | | | середній | | | достатній | | | високий | | |
| | | Бали | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 0 | 1 | 2 | |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | | |
| л. | 6,3 | 6,3 | 7,7 | 9,1 | 0,5 | 1,9 | 3,3 | 4,7 | 6,1 | 7,5 | 8,9 | 28,9 | |
| ів. | ,65 | ,6 | ,55 | ,5 | ,45 | 0,4 | 1,35 | 2,3 | 3,25 | 4,2 | 5,15 | 15,15 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|--------|
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | |
| л. | 12,7 | 17,5 | 22,3 | 27,1 | 31,9 | 36,7 | 41,5 | 46,3 | 51,1 | 55,9 | 60,7 | 260,7 |
| ів. | 73,9 | 78,8 | 83,7 | 88,6 | 93,5 | 98,4 | 03,3 | 08,2 | 13,1 | 28,2 | 22,9 | 222,9 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | |
| л. | 9,5 | 0,5 | 1,5 | 2,5 | 3,5 | 4,5 | 5,5 | 6,5 | 7,5 | 8,5 | 9,5 | 29,5 |
| ів. | ,75 | ,9 | 1,05 | 2,2 | 3,35 | 4,5 | 5,65 | 6,8 | 7,95 | 9,1 | 0,25 | 20,25 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | |
| л. | 40 | 44,8 | 49,6 | 54,4 | 59,2 | 64 | 68,8 | 73,6 | 78,4 | 83,2 | 88,0 | 288,0 |
| ів. | 91,4 | 96,2 | 01 | 05,8 | 10,6 | 15,4 | 20,2 | 25 | 29,8 | 34,6 | 39,4 | 239,4 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | |
| л. | 0,4 | 1,3 | 2,2 | 3,1 | 4 | 4,9 | 5,8 | 6,7 | 7,6 | 8,5 | 9,4 | 29,4 |
| ів. | 1,75 | 2,6 | 3,45 | 4,3 | 5,15 | 6 | 6,85 | 7,7 | 8,55 | 9,4 | 0,25 | 20,25 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | |
| л. | 71,9 | 74,9 | 77,9 | 80,9 | 83,9 | 86,9 | 89,9 | 92,9 | 95,9 | 98,9 | 01,9 | 301,9 |
| ів. | 04,95 | 10,7 | 16,45 | 22,2 | 27,95 | 33,7 | 39,45 | 45,2 | 50,95 | 56,7 | 62,45 | 262,45 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | |
| л. | 6,6 | 7,5 | 8,4 | 9,3 | 0,2 | 1,1 | 2 | 2,9 | 3,8 | 4,7 | 5,6 | 35,6 |
| ів. | 2,3 | 3,2 | 4,1 | 5,0 | 5,9 | 6,8 | 7,7 | 8,6 | 9,5 | 0,4 | 1,3 | 21,3 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | |
| л. | 86,6 | 90,1 | 93,6 | 97,1 | 00,6 | 04,1 | 07,6 | 11,1 | 14,6 | 18,1 | 21,6 | 321,6 |
| ів. | 41,3 | 44,1 | 46,9 | 49,7 | 52,5 | 55,3 | 58,1 | 60,9 | 63,7 | 66,5 | 69,3 | 269,3 |
| Метання малого м'яча на дальність, м | | | | | | | | | | | | |
| л. | 6,9 | 7,9 | 8,9 | 9,9 | 0,9 | 1,9 | 2,9 | 3,9 | 4,9 | 5,9 | 6,9 | 36,9 |
| ів. | 4,7 | 5,9 | 7,1 | 8,3 | 9,5 | 0,7 | 1,9 | 3,1 | 4,3 | 5,5 | 6,7 | 26,7 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см | | | | | | | | | | | | |
| л. | 00,2 | 05 | 09,8 | 14,6 | 19,4 | 24,2 | 29 | 38,6 | 38,6 | 43,4 | 48,2 | 36,9 |
| ів. | 47,2 | 49,8 | 52,4 | 55 | 57,6 | 60,2 | 62,8 | 65,4 | 68 | 70,6 | 73,2 | 26,7 |

Висновки: Використання метрологічних засобів і методів оцінювання швидкісно-силової підготовленості учнів середніх класів дозволяє сприяє реалізації індивідуального і диференційного підходу до кожного учня в процесі фізичного виховання. Результати педагогічного контролю швидкісно-силової підготовленості учнів свідчать про їх значні процентні прирости за результатами оцінювання навчального року. Так середні прирости показників метання малого м'яча в хлопців різних класів знаходилися в межах від 18,4 до 56,7%, а в дівчат – від 21,7 до 41,5%. При виконанні стрибка в довжину з розбігу були визначені менші межові прирости середньостатистичних показників: в хлопців від 5,0 до 8,7%, а в дівчат від 6,7 до 10,2%.

Література:

1. Ашанин В. С., Ашанина А. В., Яддаден Б., Шестерова Л. Е. Применение электронных таблиц для статистической обработки данных (на примере Microsoft Excel) : учебное пособие. Харьков : ХаГИФК, 1997. 66 с.
2. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2013. № 1 (21). С. 269-272.
3. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017, № 2145-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>.

4. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів (авт. Т. Ю. Круцевич та інші, за заг. ред. Дятленка С. М. Київ : Літера ЛТД, 2009. [Електронний ресурс]. – http://sch28.at.ua/2009/August/20/prog_fiz_kult.doc.
6. Наказ МОН молодьспорту України «Про затвердження критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у систем загальної середньої освіти». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0566-11>.
7. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / Міністерство освіти і науки України. 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
8. Пашков І. М. Орієнтовні критерії оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізична культура в школі*. С. 39-46. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/10/13/>.
9. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
10. Сергієнко Л. Системи оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 20–27.
11. Ханікянц О. В., Римар О. В., Конестяпін В. Г. Удосконалення швидкісно-силової підготовки учнів середнього шкільного віку з пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. Випуск 22. Т. 4. 2020. С. 79-83.

References

1. Ashanin V. S., & Ashanina A. V., & Yaddaden B., & Shesterova L. E. (1997). Application of electronic tables for statistical data processing (using the example of Microsoft Excel) : *uchebnoye posobiye*. Kharkiv, Ukraine: KhaGIFK. 66 p.
2. Vaskan I. (2013). The state of physical fitness of adolescents. *Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers*. № 1 (21). Pp. 269-272.
3. Law of Ukraine "On Education" of 05.09.2017 № 2145-VIII [Electronic resource]. - Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>.
4. Kostyukevich V. M., & Shevchik L. M., & Sokolvak. O. G. (2015). Metrological control in physical education and sports : a textbook. Vinnytsia, Ukraine: Planer, 256 p.
5. Curriculum in physical culture for students of 5-9 grades (author T. Yu. Krutsevich and others, edited by Dyatlenko S. M. Kyiv, Ukraine: Litera LTD, 2009. [Electronic resource]. - http://sch28.at.ua/2009/August/20/prog_fiz_kult.doc.
6. Order of the Ministry of Education and Science of Youth Sports of Ukraine "On approval of criteria for assessing the academic achievements of students (pupils) in general secondary education systems." [Electronic resource]. - Access mode: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0566-11>.
7. New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary education reform / Ministry of Education and Science of Ukraine. 2016. [Electronic resource]. - Access mode: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
8. Pashkov I. M. (2013). Approximate criteria for assessing the activities of students in physical education lessons. *Physical culture at school*. Pp. 39-46. [Electronic resource]. - Access mode: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/10/13/>.
9. Sergienko L. P. (2010). Sports metrology : theory and practical aspects : a textbook. Kyiv, Ukraine : KNT. 776 p.
10. Sergienko L. (2008). Systems for assessing physical development and motor fitness. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. Sports Bulletin of the Dnieper. № 1. P. 20–27.
11. Khanikyants O. V., & Ryamar O. V., & Konestyapin V. G. (2020). Improving speed and strength training of middle school students with priority use of athletics. Theory and methods of teaching (from the fields of knowledge). Issue 22. T. 4. S. 79-83.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).26
УДК 159.928.22:797

Слухенська Р. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Куліш Н. М.
старший викладач
Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний медичний університет»
Письменна Л. В.
викладач-методист
Тодораш В. Д.
викладач, Чернівецький медичний фаховий коледж, м. Чернівці

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИДАТНІСТЬ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено проблему психологічної придатності осіб до професійного заняття спортом. Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного стану людей, які займаються різними видами спорту. Виявлено, що основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі спорту в цілому та окремих спортсменів і команд. Зазначено, що придатність до занять конкретним видом спорту базується на відповідності та гармонічному поєднанні