

Комплексний розвиток фізичних якостей хлопців 10-11 класів засобами модулів спортивних ігор з фізичної культури

Каратник І., Лібович Н., Веремчук О.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Цілі роботи: використання модулів видів спорту на уроках фізичної культури у хлопців 10-11 класів; виявити динаміку розвитку фізичних якостей хлопців впродовж 2017-2021 навчальних років. **Матеріал і методи дослідження.** В дослідження взяли участь хлопці 15-17 років, які займалися на уроках фізичної культури у Фізико-математичному ліцеї при ЛНУ ім. Івана Франка м. Львова (жовтень 2020 року – травень 2021 року). Було виділено 15 навчальних нормативів, які використовував вчитель на своїх уроках протягом 2017-2021 років. На уроках фізичної культури в різні роки застосовувалися такі модулі: «волейболу», «легкої атлетики», «футболу», «баскетболу», «гімнастики», «бадмінтону», «алтимату». **Результати дослідження.** Аналіз робочих журналів вчителя фізичної культури дозволив нам виявити показники підготовленості учнів (хлопців) 10-11 класів (15-16 років). Високий та достатній рівні компетентності учнів згідно середнього значення, спостерігалися в результатах 11 навчальних нормативах: підтягування на перекладині (8,69 разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (32,73 разів); піднімання тулуба в сід (48,73 разів); жонгливання футбольним м'ячем (8,26 разів); передачі м'яча зверху у волейболі (16,47 разів); акробатична комбінація (11,28 разів); стрибок у довжину з місця (212,57 разів); човниковий біг 4x9м (9,41 с); стрибки через лаву за 15 с (25,17 разів); нахил вперед з положення сидячи (7,57 см); присідання (44,57 разів). Середній та низький рівень компетентності за результатами показників учні показали з 4 навчальних нормативів: штрафні кидки у баскетболі (з 10 спроб) (1,75 рази); кидок м'яча в кільце після подвійного кроку (з 5 спроб) (2,59 рази); стрибки зі скакалкою за 1 хв (87,02 разів); стрибки зі скакалкою за 30 с (60,25 разів). **Висновки.** За результатами дослідження, ми рекомендуємо застосовувати на уроках фізичної культури різні модулі та поєднувати їх в одному занятті. Рекомендуємо проводити теоретичні заняття, з отриманням знань про вплив фізичних вправ на організм людини, про розвиток видів спорту та фізичного виховання в Україні та світі, про вплив фізичного виховання та спорту на соціалізацію людини. Рекомендуємо проводити опитування учнів та вводити ті модулі, якими хочуть займатися школярі, а також вводити формувальне оцінювання на уроках фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура; модулі видів спорту; навчальні нормативи; хлопці 10-11 класів.

Вступ. Головна спрямованість уроків фізичної культури – зміцнення здоров'я, сприяти вирішенню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ навичок спортивних та рухливих ігор і привчити до систематичних занять фізичними вправами.

Різноманіття методів і засобів, модулів фізичної культури (Педан О.С., Коломоець Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М., 2021) форм

планування та контролю навчально-тренувального процесу дозволяють вчителям та тренерам більш продуктивно і кваліфіковано готувати школярів (Костюкевич, 2007; Дятленко, 2011).

Правильна побудова уроків з науково-обґрунтованим змістом є однією з найважливіших і найскладніших проблем вчителя. Якість уроків і ступінь їх впливу на зростання результатів залежить від детально обміркованої, конкретної системи підготовки. Сучасна система уроків характеризується прогресивним підбором засобів і методів, модулів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією

контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо (Сергієнко, 2001; Костюкевич, 2007; Дубровік, 2014).

Уроки фізичної культури передбачають високу рухову активність учнів, задовольняють потреби в руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для рухливих та спортивних ігор, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму школярів (Круцевич, 2008).

Таким чином інтенсивність та навантаження на уроках фізичної культури, різноманітність модулів навчальної програми та постійні пошуки мотивації залучення школярів до фізичної активності зумовлюють актуальне науково-практичне завдання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконане згідно теми «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» на 2021-2024 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність використання модулів видів спорту на уроках фізичної культури у хлопців 10-11 класів.

Завдання роботи:

1. дослідити стан розробки питань з організації уроків фізичної культури у хлопців 10-11 класів;
2. з'ясувати значення модулів з видів спорту на уроках фізичної культури;
3. виявити динаміку розвитку фізичних якостей хлопців 10-11 класів впродовж 2017-2021 навчальних років.

Матеріал і методи дослідження. Серед методів дослідження використано аналіз науково-методичної літератури та електронних ресурсів мережі Інтернет для визначення значення модулів в системі фізичної культури, педагогічне спостереження за навчальним процесом

хлопців 15-17 років, які займаються на уроках фізичної культури у Фізико-математичному ліцеї при ЛНУ ім. Івана Франка м. Львова (жовтень 2020 року – травень 2021 року), педагогічне тестування для одержання конкретного результату з метою характеристики рухових якостей, методи математичної статистики для опрацювання отриманих даних.

Було виділено 15 навчальних нормативів, які використовував вчитель на своїх уроках протягом 2017-2021 років, які визначають рівень розвитку фізичних якостей учнів (хлопців) 10-11 класів віком 15-16 років. Тестування проводилося на уроках фізкультури (після завершення відповідного модулю).

За роки аналізу уроків фізичної культури були задіяні в тестуваннях 261 хлопців (2017-2018 навчальний рік – 66; 2018-2019 навчальний рік – 80; 2019-2020 навчальний рік – 52; 2020-2021 навчальний рік – 63 хлопці).

У 2017-2018 навчальному році вчитель фізичної культури оцінював фізичну підготовленість учнів (хлопців) 10-11 класів з допомогою 11 навчальних нормативів: згинання та розгинання рук у висі на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв., жонглювання футбольним м'ячем, передачі м'яча зверху у волейболі в стінку, штрафні кидки у баскетболі, акробатична комбінація, стрибки зі скакалкою за 1 хв., стрибок у довжину, човниковий біг, стрибки через лаву. У 2018-2019 та 2019-2020 навчальних роках – за 9 нормативами. У 2018-2019 навчальному році використовувалися: згинання та розгинання рук у висі на перекладині, човниковий біг, нахил вперед з положення сидячи, стрибок у довжину, піднімання тулуба в сід за 1 хв., стрибки на скакалці за 30 с, кидок після подвійного кроку у баскетболі, акробатична комбінація, передачі м'яча зверху у волейболі в стінку. У 2019-2020 навчальному році наступні: згинання та розгинання рук у висі на перекладині, човниковий біг, нахил вперед з положення сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи,

акробатична комбінація, присідання, стрибки через гімнастичну лаву, стрибок у довжину, піднімання тулуба в сід за 1 хв. У 2020-2021 навчальному році – за 7 навчальними нормативами: стрибки зі скакалкою за 30 с, акробатична комбінація, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв., кидок після подвійного кроку у баскетболі, човниковий біг, стрибки у довжину.

На уроках фізичної культури в різні роки застосовувалися такі модулі: «волейбол», «легка атлетика», «футбол», «баскетбол», «гімнастика», «бадмінтон», «алтимат».

На сучасному етапі (2021 рік) в тижневому навантаженні в учнів 10-11 класах є 3 уроки з фізичної культури. В 2017-2019 роках в учнів були по два уроки з фізичної культури, а в 2019-2021 роках запроваджено по три уроки фізичної культури в школах. Також збільшилася кількість модулів, які можна вводити вчителем на уроках фізичної культури (згідно навчальних програм для шкіл). В 2017-2019 роках на уроках вчитель фізичної культури в Фізико-математичному ліцеї застосовував модулі з баскетболу, волейболу, гімнастики, легкої атлетики, футболу. В 2019-2021 навчальних роках вчителем також введено

нові модулі з фізичної культури – бадмінтону та алтимату. В кожному із семестрів вчитель застосовував 4-5 модулів, а також в одному занятті поєднував два і більше видів спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз робочих журналів вчителя фізичної культури дозволив нам виявити показники підготовленості учнів (хлопців) 10-11 класів (15-16 років).

Учні поступають у фізико-математичний ліцей з 8 класу, і за результатами нормативів видно що, існує велика різниця в показниках фізичної підготовленості учнів, його мінімальному та максимальному значенні. За результатами показників навчальних нормативів та тестів таких, як згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, стрибки зі скакалкою, човниковий біг, передачі зверху у волейболі, акробатична комбінація та стрибки через лаву учні показали переважно достатній та високий рівні компетентності. Результати показників нормативів зі згинання та розгинання рук у висі на перекладині, футболу (жонглювання), стрибок у довжину та баскетболу (штрафні кидки) виявили в учнів переважно середній та низький рівень компетентності (табл.1.).

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості учнів (хлопців) 10-11 класів 2017-2018 навчального року (n=66)

№	Навчальні нормативи	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення
1.	Згинання та розгинання рук у висі на перекладині (к-ть)	8,27	29	0
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть)	33,72	110	9
3.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв (к-ть)	48,63	80	22
4.	Жонглювання футбольним м'ячем (кількість)	8,26	41	1
5.	Передачі м'яча зверху у волейболі в стінку (кількість)	17,63	55	2
6.	Штрафні кидки у баскетболі (з 10 спроб)	1,75	8	0
7.	Акробатична комбінація (оцінка)	11,15	12	9
8.	Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість)	87,02	170	9
9.	Стрибок у довжину (см)	205,34	267	130
10.	Човниковий біг (4X9м) (с)	9,55	8,29	11,87
11.	Стрибки через лаву (за 15 с) (кількість)	26,18	38	10

В 2018-2019 навчальному році спостерігається велика різниця між максимальним та мінімальним значеннями

в показниках контрольних вправ, особливо в згинання та розгинання рук у висі на перекладині, нахилі вперед з положення

сидячи, стрибках у довжину, стрибках на скакалці, у кидку з подвійного кроку в баскетболі, передачах м'яча зверху у волейболі. Вважаємо це наслідком пропусків уроків фізичної культури та небажання навчатися певним видам спортивної діяльності на уроках. Достатній та високий рівні компетентності згідно середнього значення за результатами показників навчальних нормативів та тестів, учні показали в

човниковому бігу, стрибках у довжину, підніманні тулуба в сід, стрибках зі скакалкою, кидку після подвійного кроку в баскетболі та акробатичній комбінації. Результати показників нормативів зі згинання та розгинання рук у висі на перекладині, гнучкості та передачі м'яча зверху у волейболі виявили в учнів переважно середній та низький рівень компетентності (табл.2).

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості учнів (хлопців) 10-11 класів
2018-2019 навчального року (n=80)**

№	Навчальні нормативи	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення
1.	Згинання та розгинання рук у висі на перекладині (к-ть)	8,66	25	1
2.	Човниковий біг (4X9м) (с)	9,2	8,0	11,0
3.	Нахил вперед з положення сидячи (см)	7,86	20	0
4.	Стрибок у довжину (см)	215,42	280	135
5.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к-ть)	48,90	74	28
6.	Стрибки на скакалці за 30 с (кількість)	64,75	132	10
7.	Кидок після подвійного кроку у баскетболі (з 5 спроб) (к-ть)	3,03	5	0
8.	Акробатична комбінація (оцінка)	11,35	12	9
9.	Передачі м'яча зверху у волейболі в стінку (кількість)	11,21	20	3

В 2019-2020 навчальному році встановлено в результатах тестування велику різницю максимального та мінімального значення в нормативах, таких як – згинання та розгинання рук у висі на перекладині (16 та 1 раз),

човниковий біг (8,5 с та 11,1 с), у нахилі вперед з положення сидячи (17 та 0 см), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (75 та 15 разів), у стрибку у довжину (260 і 170 см) (табл. 3).

Таблиця 3.

**Показники фізичної підготовленості учнів (хлопців) 10-11 класів
2019-2020 навчального року (n=52)**

№	Навчальні нормативи	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення
1.	Згинання та розгинання рук у висі на перекладині (к-ть)	9,43	16	1
2.	Човниковий біг (4X9м) (с)	9,5	8,5	11,1
3.	Нахил вперед з положення сидячи (см)	6,97	17	0
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть)	34,53	75	15
5.	Акробатична комбінація (оцінка)	11,13	12	10
6.	Присідання (кількість разів)	44,57	45	35
7.	Стрибки через гімнастичну лаву (за 15 с) (к-ть)	23,14	25	13
8.	Стрибок у довжину (см)	227,50	260	170
9.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв (к-ть)	61,17	100	45

Високий та достатній рівні компетентності згідно середнього

значення, за результатами показників навчальних нормативів та тестів, більшість

учнів показали в згинанні та розгинання рук у висі на перекладині, човниковому бігу, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, акробатичній комбінації, присіданні, стрибках через гімнастичну лаву, стрибках у довжину з місця, підніманні тулуба в сід. Середній та низький рівень компетентності за результатами тестування учні показали у нахилі вперед з положення сидячи.

В 2020-2021 навчальному році велику різницю максимального та мінімального значення результатів виконання нормативів встановлено в стрибках зі скакалкою (від 100 до 2 разів), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (від 53 до 8 разів), підніманні тулуба в сід (від 82 до 23 разів), кидку після подвійного кроку в баскетболі (від 5 до 0 разів), човниковому бігу (від 8,4 до 11,4 с) та стрибках у довжину (від 250 до 160 см).

Єдиний навчальний норматив, який оцінюється і за виконання певних технічних елементів, і з суб'єктивною оцінкою вчителя, який немає великої різниці в оцінці тестування, це виконання акробатичної комбінації (від 12 до 10 балів). Високий та достатній рівні компетентності згідно середнього значення, за результатами показників навчальних нормативів та тестів, більшість учнів показали в акробатичній комбінації (11,5 балів), згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (29,15 разів), підніманні тулуба в сід (46,19 разів), човниковому бігу (9,72 с), стрибках у довжину з місця (218 см). Середній та низький рівень компетентності за результатами тестування учні показали у стрибках зі скакалкою (52,64 разів) та кидку м'яча після двох кроків у баскетболі (2,23 рази) (табл. 4).

Таблиця 4

**Показники фізичної підготовленості учнів (хлопців) 10-11 класів
2020-2021 навчального року (n=63)**

№	Навчальні нормативи	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення
1.	Стрибки зі скакалкою за 30 с (кількість)	52,64	100	2
2.	Акробатична комбінація (оцінка)	11,5	12	10
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть)	29,15	53	8
4.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв (к-ть)	46,19	82	23
5.	Кидок після подвійного кроку у баскетболі (з 5 спроб)	2,23	5	0
6.	Човниковий біг (4X9м) (с)	9,72	8,4	11,4
7.	Стрибки у довжину (см)	218	250	160

Впродовж 2017-2021 навчальних років вчитель фізичної культури оцінював фізичну підготовленість учнів (хлопців) 10-11 класів застосувавши 15 навчальних нормативів. Велику різницю максимального та мінімального значення результатів виконання нормативів відслідковуємо в більшості навчальних нормативів: згинання та розгинання рук у висі на перекладині (від 29 до 0 разу); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (від 110 до 8 разів); піднімання тулуба в сід (від 100 до 22 разів); жонгливання футбольним м'ячем (від 41 до 1 разу); передачі м'яча зверху у волейболі (від 55 до 2 разів); штрафні кидки у баскетболі (від 8 до 0 разів); кидок в кільце після

подвійного кроку в баскетболі (від 5 до 0 разів); стрибки зі скакалкою за 1 хв. (від – 170 до 9 разів); стрибки за скакалкою за 30 с (від 132 до 10 разів); стрибок у довжину з місця (від 280 до 130 см); човниковий біг (від 7,99 до 11,87 с); стрибки через лаву за 15с (від 38 до 10 разів); нахил вперед з положення сидячи (від 20 до 0 см). Тільки в двох нормативах спостерігаємо невелику різницю в результатах максимального та мінімального значення: виконання акробатичної комбінації (максимальна оцінка за виконання 12 балів, мінімальна – 9 балів) та присідання (45 та 35 разів) (табл.3.5). Високий та достатній рівні компетентності учнів згідно середнього значення, спостерігалися в результатах 11

навчальних нормативів: згинання та розгинання рук у висі на перекладині (8,69 разів, стандартне відхилення – 5,26); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (32,73 разів, стандартне відхилення – 13,25); піднімання тулуба в сід за 1хв. (48,73 разів, стандартне відхилення – 11,87); жонгливання футбольним м'ячем (8,26 разів, стандартне відхилення – 8,96); передачі м'яча зверху у волейболі (16,47 разів, стандартне відхилення – 14,53);

акробатична комбінація (11,28, стандартне відхилення – 0,73); стрибок у довжину з місця (212,57 см, стандартне відхилення – 28,94); човниковий біг 4X9м (9,41 с, стандартне відхилення – 0,71); стрибки через лаву за 15 с (25,17 разів, стандартне відхилення – 4,86); нахил вперед з положення сидячи (7,57 см, стандартне відхилення – 5,30); присідання (44,57 разів, стандартне відхилення 2,04).

Таблиця 5

**Показники фізичної підготовленості учнів (хлопців) 10–11 класів
2017-2021 навчальних років (n=261)**

№	Навчальні нормативи	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення
1.	Згинання та розгинання рук у висі на перекладині (к-ть)	8,69	29	0
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть)	32,73	110	8
3.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв (к-ть)	48,73	100	22
4.	Жонгливання футбольним м'ячем (кількість)	8,26	41	1
5.	Передачі м'яча зверху у волейболі в стінку (кількість)	16,47	55	2
6.	Штрафні кидки у баскетболі (з 10 спроб)	1,75	8	0
7.	Кидок після подвійного кроку у баскетболі (з 5 спроб)	2,59	5	0
8.	Акробатична комбінація (оцінка)	11,28	12	9
9.	Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість)	87,02	170	9
10.	Стрибки зі скакалкою за 30 с (к-ть)	60,25	132	10
11.	Стрибок у довжину (см)	212,57	280	130
12.	Човниковий біг (4X9м) (с)	9,41	7,99	11,87
13.	Стрибки через лаву (за 15 с) (кількість)	25,17	38	10
14.	Нахил вперед з положення сидячи (см)	7,57	20	0
15.	Присідання (кількість разів)	44,57	45	35

Середній та низький рівень компетентності за результатами показників учні показали з 4 навчальних нормативів: штрафні кидки у баскетболі (з 10 спроб) (1,75 рази, стандартне відхилення 1,52); кидок м'яча в кільце після подвійного кроку (з 5 спроб) (2,59 рази, стандартне відхилення 1,27); стрибки зі скакалкою за 1 хв. (87,02 разів, стандартне відхилення 38,53); стрибки зі скакалкою за 30 с (60,25 разів, стандартне відхилення 24,74) (табл. 6).

Висновки. Вчителі фізичної культури постійно проводять пошуки оптимізації та покращення занять, змісту уроків, що збільшує мотивацію до активного та здорового способу життя школярів. Важливою мотивацією також є оцінювання учнів при складанні

навчальних нормативів, а також виконання цікавих завдань на уроці. Сучасними введеннями є застосування нових модулів на уроках, збільшення кількості уроків в тижневому мікроциклі, поєднання кількох модулів в одному занятті, формувальне оцінювання, реконструкції та побудови нових спортивних майданчиків.

Урізноманітнення та введення нових модулів на уроках фізичної культури сприяє залучення до занять школярів різних груп від основної до спеціалізованої медичної. Учні на уроках займаються і такими традиційно звичними видами спорту, як футбол, легка атлетика, баскетбол, волейбол тощо, так і новими видами спорту та спортивною діяльністю, як алтимат, бадмінтон, шахи, корфбол, петанк тощо. А також учні залучаються на

урочі до організаційних робіт, таких як, допомога при керуванні та проведенні занять, допомога при суддівстві

спортивних ігор, а також при забезпеченні та правильному розташуванні спортивного інвентарю.

Таблиця 6

Порівняння результатів навчальних нормативів учнів (хлопців) 10-11 класів з навчальними вимогами (2017-2021 н/р (n=261))

№	Навчальні нормативи /рівень компетентності	Результат (середнє значення /рівень компетентності)	Стандартне відхилення
1.	Згинання та розгинання рук у висі на перекладині (к-ть) /високий – 11-12; достатній – 10-8; середній – 7-4; низький – до 4.	8,69 / достатній	5,26
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть) /високий – 30-35; достатній – 22-29; середній – 15-21; низький – до 15.	32,73 / високий	13,26
3.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв (к-ть) /високий – 55-58; достатній – 40-54; середній – 20-39; низький – до 20.	48,73 / достатній	11,87
4.	Жонглювання футбольним м'ячем (кількість) /високий – 10-12; достатній – 7-9; середній – 5-7; низький – до 5.	8,26 / достатній	8,96
5.	Передачі м'яча зверху у волейболі в стінку (кількість) /високий – 16-20; достатній – 11-15; середній – 6-10; низький – до 6.	16,47 / високий	14,53
6.	Штрафні кидки у баскетболі (з 10 спроб) /високий – 4-6; достатній – 3; середній – 1-2; низький – 0.	1,75 / середній	1,52
7.	Кидок після подвійного кроку у баскетболі (з 5 спроб) /високий – 4-5; достатній – 3; середній – 1-2; низький – 0.	2,59 / достатній	1,27
8.	Акробатична комбінація (оцінка) /високий – 10-12; достатній – 7-9; середній – 4-6; низький – 0-3.	11,28 / високий	0,72
9.	Стрибки зі скакалкою за 1 хв (кількість) /високий – 101-140; достатній – 81-100; середній – 50-80; низький – до 50.	87,02 / достатній	38,53
10.	Стрибки зі скакалкою за 30 с (к-ть) /високий – 66-78; достатній – 56-65; середній – 50-55; низький – до 50.	60,25 / достатній	24,74
11.	Стрибки у довжину (см) /високий – 225-250; достатній – 211-224; середній – 200-210; низький – до 200.	212,57 / достатній	28,94
12.	Човниковий біг (4x9м) (с) /високий – 9,9-9,1; достатній – 10,4-10,0; середній – 10,9-10,5; низький 11,0 і >	9,41 / високий	0,71
13.	Стрибки через лаву (за 15 с) (кількість) /високий – 25 і >; достатній – 15-25; середній – 11-14; низький – до 10.	25,17 / високий	4,86
14.	Нахил вперед з положення сидячи (см) /високий – 10-13; достатній – 6-9; середній – 3-5; низький – до 3.	7,57 / достатній	5,30
15.	Присідання (кількість разів) /високий – 45; достатній – 35-44; середній – 25-34; низький – до 25.	44,57 / високий	2,04

Впродовж 2017-2021 років вчитель фізичної культури для оцінювання учнів ліцею 10-11 класів застосовував 15 навчальних нормативів. Порівнюючи результати школярів та навчальні нормативи, визначено рівні компетентності.

Високий рівень компетентності визначено в шести навчальних

нормативах: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (середнє значення – 32,73 рази); передачі м'яча зверху у волейболі (середнє значення – 16,47 разів); акробатична комбінація (середнє значення оцінки – 11,28 балів); човниковий біг 4X9 м (середнє значення – 9,41 с); стрибки через лаву за 15 с (середнє значення – 25,17

разів); присідання (середнє значення – 44,57 разів).

Достатній рівень компетентності визначено у восьми навчальних нормативах: згинання та розгинання рук у висі на перекладині (середнє значення – 8,69 разів); піднімання тулуба в сід за 1 хв. (середнє значення – 48,73 разів); жонглювання футбольним м'ячем (середнє значення – 8,26 разів); кидок в кільце після подвійного кроку у баскетболі з 5 спроб (середнє значення – 2,59 разів); стрибки зі скакалкою за 1 хв. (середнє значення – 87,02 разів); стрибки зі скакалкою за 30 с (середнє значення – 60,25 разів); стрибок у довжину (середнє значення – 212,57 см); нахил вперед з положення сидячи (середнє значення – 7,57 см).

Середній рівень компетентності визначено в одному навчальному нормативі – штрафні кидки у баскетболі з 10 спроб (середнє значення – 1,75 разів).

Низький рівень компетентності не визначено в результатах учнів з навчальних нормативів.

За результатами дослідження, ми рекомендуємо застосовувати на уроках

фізичної культури різні модулі та поєднувати їх в одному занятті. Рекомендуємо проводити теоретичні заняття, з отриманням знань про вплив фізичних вправ на організм людини, про розвиток видів спорту та фізичного виховання в Україні та світі, про вплив фізичного виховання та спорту на соціалізацію людини. Рекомендуємо проводити опитування учнів та вводити ті модулі, якими хочуть займатися школярі, а також вводити формувальне оцінювання на уроках фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні ефективності використання модулів спортивних ігор на уроках фізичної культури в середній школі.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Боднар, І.Р., Стефанишин, М.В. (2015). Ставлення учнів 10-11 класів до нормативів з фізичної культури. *Cutting-edge science: materials of the XI International scientific and practical conference*. Sheffield, Vol. 22, 23-27.
- Деревянко, В.В., & Коломоець, Г.А. (2019). *Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури*. Київ: Літера ЛТД.
- Дятленко, С.М. (2011). *Фізична культура в школі: 5-11 класи*: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД.
- Ільницька, Г.С., Ільницька, Л.В., & Ільницька, С.В. (2018). *Фізична культура. 10 клас. Рівень стандарту*. Харків: Основа.
- Ільницька, Г.С. (2020). *Фізична культура. 11 клас*. Харків: Вид. група «Основа».
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи*. (2017). <<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>> (2021, листопад, 9).
- Педан, О.С., Коломоець, Г.А., Боляк, А.А., Ребрина, А.А., Деревянко, В.В., Стеценко, В.Г., Остапенко, О.І., Лакіза, О.М., & Косик, В.М. (2021). *Фізична культура. 5-6 класи для закладів загальної середньої освіти: модельна навчальна програма*. <<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>> (2021, листопад, 9).
- Римар, О., & Соловей, А. (2013). Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*. Вип. 17, т. 2, 181-186.
- Рівень фізичного розвитку підлітків. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток*. (2013). <<http://narodna-osvita.com.ua/601-rven-fzichnogo-rozvitku-pdltkv-oznaki-garmonynogo-rozvitku-hlopchikv-dvchatok.html>> (2021, листопад, 15).
- Сороколів, Н., Римар, О., Соловей, А., & Лапичак, І. (2019). Особливості застосування

варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській і сільській місцевості. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура, 31, 153-159.

Тимчик, М.В., Алексеїчук, Є.Ю., Дерев'янку, В.В., Єрмолова, В.М., & Сілкова, В.О. (2017). *Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Рівень стандарту*. <<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>> (2021, листопад, 9).

Стаття надійшла до редакції: 03.05.2022.

Опубліковано: 01.06.2022

Abstract. *Karatnyk Ivan Vasylovych, Libovych Nadija Petrivna, Veremchuk Oksana Andriivna. Complex development of physical qualities of boys of 10–11 classes by means of modules of sports games on physical culture. Objectives: the use of sports modules in physical education lessons for boys 10-11 grades; to identify the dynamics of development of physical qualities of boys during the 2017-2021 school years. Material and research methods. The study involved boys aged 15–17, who were engaged in physical education classes at the Physics and Mathematics Lyceum at LNU Ivan Franko, Lviv (October 2020 – May 2021). 15 educational standards were identified, which were used by the teacher in his lessons during 2017-2021. The following modules were used in physical education classes in different years: "volleyball", "athletics", "football", "basketball", "gymnastics", "badminton", "ultimatum". Results of the research. The analysis of work journals of physical education teachers allowed us to identify indicators of readiness of students (boys) 10-11 grades (15-16 years). High and sufficient levels of competence of students according to the average value were observed in the results of 11 educational standards: pull-ups on the crossbar (8.69 times); flexion and extension of the arms in the supine position (32.73 times); lifting the torso to the side (48.73 times); soccer ball juggling (8.26 times); passing the ball from above in volleyball (16.47 times); acrobatic combination (11.28 times); long jump (212.57 times); shuttle run 4x9m (9.41 s); jumping over the bench in 15 seconds (25.17 times); lean forward from a sitting position (7.57 cm); squats (44.57 times). Medium and low level of competence according to the results of indicators students showed from 4 educational standards: free throws in basketball (from 10 attempts) (1.75 times); throwing the ball into the ring after a double step (with 5 attempts) (2.59 times); skipping rope in 1 minute (87.02 times); jumping rope in 30 s (60.25 times). Conclusions. According to the results of the study, we recommend using different modules in physical education lessons and combining them in one lesson. We recommend conducting theoretical classes, gaining knowledge about the impact of exercise on the human body, the development of sports and physical education in Ukraine and the world, the impact of physical education and sports on human socialization. We recommend conducting student surveys and introducing the modules that students want to do, as well as introducing formative assessment in physical education classes.*

Key words: *physical culture; sports modules; educational standards; boys of 10-11 classes.*

References

- Bodnar, I.R., & Stefanishin, M.V. (2015). Stavlennja uchniv 10-11 klasiv do normatyviv z fizychnoi kultury [The attitude of students in grades 10-11 to the standards of physical culture]. *Cutting-edge science: materials of the XI International scientific and practical conference. Sheffild*, Vol. 22, 23-27. [in Ukrainian].
- Derevyanko, V.V., & Kolomoyets, G.A. (2019). *Zbirnyk program hurtkiv, fakultatyviv, kursiv za vyborom iz fizychnoi kultury* [Collection of programs of clubs, electives, elective courses in physical education]. Kyiv: Litera LTD. [in Ukrainian].
- Djatlenco, S.M. (2011). *Fizychna kultura v shkoli: 5-11 klasy: metod. posibn.* [Physical culture at school: 5-11 classes: method. way]. Kyiv: Litera LTD. [in Ukrainian].
- Ilnytska, G.S., Ilnytska, L.V., & Ilnytska, S.V. (2018). *Fizychna kultura. 10 klas. Riven standartu*

- [Physical Education. Grade 10. Standard level]. Kharkiv: Basis. [in Ukrainian].
- Ilytska, GS (2020). *Fizychna kultura. 11 klas* [Physical Education. Grade 11]. Kharkiv: Ed. Basis group. [in Ukrainian].
- Navchalna programa z fizychnoi kultury dlja zahalnoosvitnich navchalnykh zakladiv 5-9 klasy* [Curriculum in physical culture for secondary schools 5-9 grades]. (2017). Available at: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas> (accessed 9 November 2021). [in Ukrainian].
- Pedan, O.S., Kolomoyets, G.A., Bolyak, A.A., Rebryna, A.A., Derevyanko, V.V., Stetsenko, V.G., Ostapenko, O.I., Lakiza, O.M., & Kosyk, V.M. (2021). *Fizychna kultura. 5-6 klasy dlja zakladiv zahalnoi serednjoj osvity: modelna navchalna programa* [Physical Education. Grades 5-6 for general secondary education institutions: model curriculum]. Available at: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf> (accessed 9 November 2021). [in Ukrainian].
- Rymar, O., & Solovey, A. (2013). *Othinjuvannya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti uchniv starschych klasiv* [Assessment of the level of physical fitness of high school students]. *Moloda sportivna nauka Ukrainie. Zbirnyk naukovuch prathj z haluzi fizychnogo vuchovannya, sportu I zdorovja ljudyny* [Young sports science of Ukraine. Coll. Science. etc. in the field of physical. education, sports and human health]. on 17, 2,181-186. [in Ukrainian].
- Rivenj fizychnogo rozvytku pidlitkiv. Oznaky garmoniynogo rozvytku chlopchukiv i divchatok* [The level of physical development of adolescents. Signs of harmonious development of boys and girls]. (2013). Available at: <http://narodna-osvita.com.ua/601-rven-fzichnogo-rozvitku-pdltkv-oznaki-garmonynogo-rozvitku-hlopchikv-dvchatok.html> (accessed 15 November 2021). [in Ukrainian].
- Sorokolit, N., Rymar, O., Solovey, A., & Lapychak, I. (2019). *Osoblywosti zastosuvanny variatyvnoi skladovoi modulnoi navchalnoi program z fizychnoi kultury u miskiy i silskiy mischevosti* [Features of application of a variable component of the modular curriculum in physical culture in urban and rural areas]. *Visnyk Prykarpatskogo universytetu. Seriya: Fizychna kultura* [Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture], 31, 153-159. [in Ukrainian].
- Tymchyk, M.V., Alekseychuk, E.Yu., Derevyanko, V.V., Yermolova, V.M., & Silkova, V.O. (2017). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlya zagalnoosvitnich navchalnykh zakladiv 10-11 klasy. Rivenj standartu* [Curriculum in physical culture for secondary schools 10-11 classes. Standard level]. Available at: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> (accessed 9 November 2021). [in Ukrainian].

Відомості про авторів / Information about the authors

Каратник Іван Васильович: *к.фіз.вих., доц. каф. спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшко, 11, м. Львів, 79007, Україна*

Ivan Karatnyk Vasylovych: *PhD (physical education and sport), associate professor of the Department of Sports and Recreational Games Ivan Boberskyj Lviv State University of Physical Culture, Kostjushko str, 11, Lviv, Ukraine, 79007*

<https://orsid.org/0000-0001-5378-2956>

E-mail: karatnyk i v badm@ukr.net

Лібович Надія Петрівна: *ст. викладач каф. спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшко, 11, м. Львів, 79007, Україна*

Libovych Nadija Petrivna: *Senior Lecturer of the Department of Sports and Recreational Games Ivan Boberskyj Lviv State University of Physical Culture, Kostjushko str, 11, Lviv, Ukraine,*

79007

<https://orcid.org/0000-0003-2005-2011>

E-mail: frkfv@ukr.net

Веремчук Оксана Андріївна: *магістр каф. спортивних та рекреаційних ігор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшко, 11, м. Львів, 79007, Україна*

Veremchuk Oksana Andriivna: *Master of the Department of Sports and Recreational Games Ivan Boberskyj Lviv State University of Physical Culture, Kosciuszko str, 11, Lviv, Ukraine, 79007*

<https://orsid.org/0000-0003-0551-9998>

E-mail: veremchukk98@gmail.com