

РОЗДІЛ II

Теорія навчання

УДК 37.016:796

Руслан Гайволя –
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Характеристика показників фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях в позакласний час

У статті досліджено характеристики фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях в позакласний час. Отримані результати свідчать, що заняття у спортивних секціях мають позитивний вплив на показники фізичної підготовленості учнів 15 – 17 років. Доведено, що за умови занять у спортивних секціях, серед старшокласників не зустрічається таких, що мають низький рівень фізичної підготовленості.

Ключові слова: рухова активність, фізичні якості, фізична підготовленість, фізичні вправи, спортивні секції, старшокласники, юнаки, позакласний час.

Постановка проблеми. Виховання фізичних якостей є складовою фізичного виховання і сприяє розв'язанню обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості старшокласника, досягненню високої стійкості організму до умов життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні вчені [1, 2, 5, 6, 7] розкривають залежність розвитку фізичних якостей від фізичного виховання, підтверджують наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту. Зокрема, фізичному розвитку старшокласників присвячена низка наукових досліджень: Поповичем О.П [11] розкрито сутність виховання фізичних якостей старшокласників у дитячо-юнацьких спортивних школах; виокремлено критерії, показники та охарактеризовано рівні виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах; розроблено педагогічні умови виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл; Васильчуком А.Г. [2] запропоновані ефективні форми, засоби і методи підготовки юних футболістів в умовах загальноосвітньої школи на основі впровадження комп'ютерної технології; Саїнчуком М.М [12] розроблено програму з формування ціннісних орієнтацій «Фізична культура – тілесно-духовна скарбниця українського народу» у сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання з урахуванням їх особистісної сфери і національних ігрових традицій українського народу; Башавець Н.А [1] розроблено й апробовано методику професійної підготовки вчителів з розвитку фізичних якостей старшокласників, а також методику розвитку фізичних якостей старшокласників засобами фізичних вправ, українських народних ігор і забав; Ковальновою Н.В. [7] розроблено технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, що спрямована на підвищення залученості школярів до рухової активності.

Аналіз перелічених робіт свідчить про те, що підлітки старших вікових груп мають свої особливості. У цей період у них закладається основа психологічних, репродуктивних та інтелектуальних можливостей. Крім того важливе значення займають і показники фізичних якостей, особливо якщо це є старший шкільний вік .

За даними літературних джерел [5, 6] фізичний розвиток розглядається не лише як процес, але і як стан морфо-функціональних особливостей організму. До нього відносяться показники антропометрії (довжина тіла та біоланок, вага та об'єм грудної клітки та інших сегментів тіла) та соматоскопічні – зовнішній вигляд тіла (фізіологічні вигини хребта, рельєфність м'язів, колір шкіри, стан слизових оболонок, тип статури і т.д.), а також фізіометричні дані – це показники фізичних якостей та здатність до відтворення різноманітних рухових дій [5, 6, 7].

Старший шкільний вік, яким називається період від 15 до 17 років, характеризується завершенням фізичного розвитку на фоні збереження резервів для розвитку фізичних якостей, що можна використати у процесі їх фізичного виховання.

Загальновідомо, що розвиток фізичних якостей в різні вікові періоди розвиваються гетерохронно (нерівномірно) [2, 3, 7]. Таким чином у юнаків старшого шкільного віку сенситивним періодом розвитку фізичних якостей є силові показники, прояви швидкості та реакції рухових дій. У зв'язку з більш раннім розвитком, дещо менше розвивається гнучкість та спритність. Витривалість у юнаків розвивається у віці 17-18 років, коли відбулись процеси стабілізації статевого дозрівання. Порівняно із хлопцями, у дівчат старшого шкільного віку статеве дозрівання починається та завершується на 2-3 роки раніше. У них краще розвивається гнучкість та координаційні здібності. Сила порівняно із хлопцями у дівчат менша в середньому на 35-40%. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що в наш час юнаки та дівчата старшого шкільного віку значно відстають у показниках розвитку фізичних якостей від середньостатистичних норм для даного вікового періоду [4, 6,7,8]. Важливим і є те, що діти старшого шкільного віку знаходяться на порозі вибору в цьому випадку розвиток фізичних якостей має пріоритетне значення, оскільки визначає не тільки показники фізіометрії, а і являється своєрідним індикатором стану здоров'я людини [2, 3].

На думку С.Ніколаєва [10], юнацький вік є найбільш сприятливим для розвитку силових здібностей і морфофункціональних показників. З огляду на це, автор пропонує застосувати засоби атлетичної гімнастики в урочній і позакласній роботі зі школярами старшого віку. Він вказує на сприятливий вплив вправ з обтяженнями на фізичне здоров'я та фізичну працездатність органів і систем молодого організму.

Більшість фахівців [1, 2, 7, 11,13] стверджують, що у процесі фізичного виховання школярів старшого шкільного віку, необхідно використовувати весь арсенал фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості. З метою фізичного виховання юнаків широко використовуються технічні прийоми спортивних ігор, елементи боротьби, стройові прийоми вишколу і подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм, та різні види єдиноборств (боротьба, бокс, кікбоксинг тхеквандо та ін.).

Проаналізувавши такий підхід до організації процесу фізичного виховання у старших класах, можна зробити висновок, що він є надзвичайно важливим. Це пояснюється тим, що діти самостійно обирають ті види спорту або елементи рухових дій, які сприятимуть вибору професійної діяльності, сформують інтерес до занять спортом та розвивають морально-вольові якості.

Мета дослідження полягає в перевірці рівня фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях у позакласний час.

Відповідно до мети визначені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати ступінь наукової розробленості проблеми розвитку фізичних якостей старшокласників 15-17 років.
2. Вивчити показники фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях у позакласний час.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою вдосконалення позакласної роботи з фізичного виховання школярів 15 – 17 років, нами було проведено вивчення

показників фізичної підготовленості учнів цієї категорії, які займаються у різних спортивних секціях.

Відзначимо, що на етапі констатуючого експерименту брали участь 132 школярів старшого шкільного віку. Вивчення показників фізичних якостей учнів цієї категорії було виконано на основі використання рухових тестів. Результати тестування були співвіднесені з орієнтовними нормативами для оцінювання розвитку фізичних якостей [3, 5].

Для визначення рівня розвитку м'язової сили рук та плечового поясу школярів 15 – 17 років ми використовували вправи —Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. При цьому зараховувалась кількість безпомилкових згинань і розгинань рук, виконаних за одну спробу.

Крім того, оцінювання рівня розвитку м'язової сили рук та плечового поясу і визначення абсолютної сили і силової витривалості школярів старшого шкільного віку відбувалось на основі виконання вправи —Підтягування на високій перекладині, під час якого учасник, згинаючи руки підтягується до такого положення, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною і випрямляє руки, повертаючись у вис. Зауважимо, що школярам дозволявся лише один підхід до перекладини, а тестування припиняється за умови зупинки на 2 с і більше.

Швидкісні здатності школярів 15 – 17 років ми оцінювали за результатами виконання тесту —Біг 30 м. Результатом тестування ми вважали час подолання дистанції з точністю до десятої часті секунди. При цьому учасники тестування починали виконувати вправу з високого старту за командою вчителя.

Для оцінки спритності, під якою розуміють здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, ми використовували човниковий біг 4 x 9, під час якого школяр займав положення високого старту та за командою пробігав 9 метрів до другої лінії, брав один з двох дерев'яних кубиків, що лежав у колі, повертався назад і клав його в стартове коло, а потім біг за іншим кубиком. Результат тестування визначався за кращою із двох спроб.

Швидкісно-силові якості, які демонструють можливості школяра тривалий час з максимальною швидкістю виконувати силового характеру, оцінювались за допомогою тесту —Стрибок у довжину з місця. Результатом ми вважали кращу із двох спроб, що виконували учасники експерименту, також учасники експерименту виконували тестову вправу —Метання тенісного м'яча з розбігу на дальність.

Згідно з нормативами для оцінювання розвитку рухових здібностей, для вимірювання гнучкості школярів використовують тестову вправу —Нахил тулуба з положення сидячи. Під час виконання тесту школярі плавно нахилилися уперед, намагаючись дотягнутися руками якнайдалі і фіксує положення на 2 с. При цьому зараховувався кращий із двох спроб результат.

Витривалість ми оцінювали за результатом подолання школярами дистанції 1500 м з точністю до секунди.

У результаті проведення педагогічного контролю шляхом виконання контрольних вправ, які складають тести програми з дисципліни «Фізичне виховання», нами було встановлено рівень розвитку основних рухових якостей (табл. 1.).

Унаслідок констатуючого експерименту було визначено, що розвиток показників фізичних якостей школярів 15 – 17 років відбувається у рамках закономірних процесів. Так, середньостатистичні показники метання м'яча з розбігу в учнів 15 років склали (29,04; 5,70 м), в учнів 16 років цей показник зріс на 38,5%, що у абсолютному значенні складає 11,2 м. Проте в учнів 17 років темп приросту знижується: показники метання м'яча на дальність збільшилися на 3,3%, що становило 1,3 м в порівнянні зі школярами 16 років.

При цьому кількість згинання і розгинання рук в упорі лежачи у 16-річних хлопців збільшилась на 19,3% з (14,56; 5,33) до (17,37; 8,29), а в учнів 17 років приріст склав 9,00% до (18,93; 10,88).

Таблиця 1.

Оцінка фізичної підготовленості старшокласників в залежності від віку, (n=132)

Зміст тесту	Вік					
	15, (n=52)		16, (n=52)		17, (n=28)	
	М	S	М	S	М	S
Біг на 30 м, с	5,77	0,43	5,41	0,44	5,27	0,50
Човниковий біг, 4 X 9 м	11,08	0,59	10,46	0,68	9,79	0,61
Стрибок у довжину з місця, см	183,50	20,41	209,77	11,34	213,50	11,69
Підтягування, разів	4,52	3,09	5,13	4,25	7,43	4,30
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	14,56	5,33	17,37	8,29	18,93	10,88
Метання м'яча з розбігу, м	29,04	5,70	40,23	7,57	41,57	6,20
Біг на 1500 м, с	7,16	0,57	7,11	0,52	6,78	0,53
Нахил тулубу вперед, см	2,38	2,84	4,90	3,43	6,14	3,95

Аналіз приросту фізичних здібностей дозволив виявити наступну динаміку їх розвитку у школярів 15 – 17 років: у школярів 16 років в порівнянні зі школярами 15 років швидкість вища на 6,2%, спритність – на 5,9%, швидкісно-силові здібності – на 14,3%, сила – на 13,6%, а витривалість – на 0,7%; у школярів 17 років в порівнянні з учнями 16 років спостерігався наступний приріст показників фізичних якостей: швидкість збільшилась на 2,5%, спритність – на 6,4%, швидкісно-силові здібності – на 1,7%, сила – на 44,7%, а витривалість – на 4,7%. Зауважимо, що ми порівнювали між собою виключно результати тестування, які співпадають для оцінки рухових здібностей учнів 15 – 17 років. Крім того, оцінка показників фізичних якостей була проведена з використанням тестових вправ, рекомендованих для учнів в залежності від їх віку. Як бачимо, на тлі значного зростання силових здібностей і помітного зростання спритності і витривалості, у школярів 17 років значно знижується темп розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей.

Дослідження темпів приросту окремих фізичних якостей обстежених у залежності від занять у спортивних секціях продемонструвало, що у школярів 15 – 17 років, які не займаються у спортивних секціях, фізичні здібності розвиваються значно повільніше.

Серед учнів старших класів, які відвідують спортивні секції, істотно більша частка ($p < 0,05$) школярів з високим та достатнім рівнем розвитку швидкісних здібностей за рахунок меншої частки з низьким рівнем розвитку цієї рухової якості. Так, серед учнів 15 років, які відвідують спортивні секції, на 72,0% більше школярів з високим та достатнім рівнем розвитку швидкості, серед школярів 16 років таких виявлено на 75,6% більше, а серед 17-річних – 78,9%. Тобто простежується поступове збільшення частки дітей із розвиненими швидкісними здібностями за умови занять у спортивних секціях.

Доведено, що серед учнів 15 років, що займаються у спортивних секціях 27,8% (n=5), серед школярів 16 років – 30% (n=6), а поміж школярів 17 років – 50% (n=5) таких, що мають високий рівень розвитку силових здібностей. Натомість серед школярів 15 і 17 років, що не займаються у спортивних секціях, виявлено 2,9% (n=1) та 5,6% (n=1) учнів з високим розвитком сили, а серед 16-річних жодного не встановлено.

Крім того, рівень розвитку витривалості школярів 15 – 17 років, що відвідують спортивні секції помітно вищий в порівнянні із однолітками, які ведуть малорухомий спосіб життя.

Нами зафіксовано, що серед школярів, які отримують адекватні фізичні навантаження, на 77,1% більше учнів із високим та вищим за середній рівнем розвитку витривалості. З поміж учнів 16 років на 86,9%, а серед 11-класників – на 62,2% більше школярів з розвинутою витривалістю.

Внаслідок аналізу результатів дослідження нами було встановлено, що основна частка школярів, які займаються у спортивних секціях має достатній рівень розвитку спритності.

Серед обстежених школярів цієї категорії, які займаються у спортивних секціях, високий рівень спритності у 11,1% (n=2) учнів 15 років, 50% 11,1% (n=10) учнів 16 років та у 80% (n=8) учнів 17 років. Натомість серед школярів 15 років не задіяних у спортивній діяльності, з високим рівнем розвитку спритності не встановлено, серед 16-річних школярів – 25% (n=8), а серед 17-річних – 44,4% (n=8). Вочевидь, закономірність щодо розвитку спритності в школярів 15 – 17 років простежується не зважаючи на заняття в спортивних секціях, утім темп розвитку цієї фізичної якості прямо залежить від занять у спортивних секціях у позаурочний час.

Виконавши розподіл учнів 15 – 17 років за рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей в залежності від занять у спортивних секціях ми пересвідчилились, що такі заняття приносять виключну користь у справі розвитку цієї рухової якості.

На противагу школярам, що не відвідують спортивних секцій, серед фізично активних учнів не виявлено таких, що мають низький розвиток швидкісно-силових здібностей. Навпаки, серед школярів цієї категорії переважають учні із високим та достатнім рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей: серед школярів 15 років їх частка становить 83,3% (n=15), поміж школярів 16 років – 85% (n=17), а серед 17-річних – 90% (n=9). Проте серед школярів, що не відвідують спортивні секції швидкісно-силові здібності високо або достатньо розвинені у 32,4% (n=11) 15-річних, 25% (n=8) 16-річних та 38,9% (n=7) 17-річних школярів.

Оцінка рівня розвитку гнучкості обстежених показала, що відвідування спортивних секцій має помітний вплив на розвиток цієї фізичної якості.

Згідно з отриманими даними, серед 15-річних школярів 55,6% (n=10) мають високий чи достатній рівень розвитку гнучкості та по 90% серед учнів 16 і 17 років ((n=18) та (n=9)) відповідно. При цьому 58,8% (n=20) 15 років, 46,9% (n=15) 16-річних та 38,9% (n=7) 17-річних школярів, які не займаються у спортивних секціях, мають низький рівень розвитку гнучкості.

Наступне дослідження було направленим на оцінку рівня фізичної підготовленості (ФП) учасників експерименту. Результати дослідження дозволили констатувати, що серед учнів 15 років понад половини, а саме 55,8 % (n=29) мають низький рівень ФП, 28,8 % (n=15) – середній та 15,4 % (n=8) – достатній рівень ФП. Школярі 16 років за рівнями ФП розподілилися наступним чином: 53,4 % (n=28) – низький рівень ФП, 26,9 % (n=14) – середній та 19,2 % (n=10) – достатній рівень ФП. А 17-літні учасники експерименту отримали наступні результати: 42,9 % (n=12) – низький 32,1 % (n=9) – середній та 21,4 % (n=6) – достатній рівень ФП.

Завдяки проведеним розрахункам було доведено, що переважна більшість школярів 15 – 17 років не вирізняється високим рівнем розвитку рухових якостей.

Проведений розподіл учасників експерименту за рівнем ФП в залежності від участі школярів 15 – 17 років у спортивній діяльності ще раз підтвердив існуючі тенденції: рівень ФП відвідувачів спортивних секцій значно вищий ($p < 0,05$) у порівнянні із школярами, які окрім уроків фізичної культури не мають додаткових спортивних занять.

Доведено, що за умови занять у спортивних секціях, серед школярів 15 – 17 років не зустрічається таких, що мають низький рівень ФП. Як бачимо, підтверджуються численні свідчення фахівців про позитивний вплив занять фізичними вправами у позаурочний час на розвиток рухових якостей школярів 15 – 17 років та вказують на резерви, які зберігаються у школярів цього віку для розвитку і покращення рухових здібностей.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що вивчення особливостей фізичної підготовленості старшокласників є надзвичайно актуальною та важливою проблемою, оскільки в цьому віці відбувається формування особистості юнаків та перехід в доросле життя, а також здійснюється вибір майбутньої професійної діяльності. У зв'язку із цим фізичний розвиток та рівень фізичної підготовленості відіграє важливу роль, оскільки він є індикатором стану здоров'я людини.

Встановлено, що незважаючи на завершення фізичного розвитку, у старшому шкільному віці ще зберігаються резерви для розвитку фізичних якостей.

У період ранньої юності фахівці рекомендують головну увагу приділити розвитку силових якостей. Крім того, варто акцентувати увагу на залученні старшокласників до фізичної культури і спорту та навчати їх самостійно контролювати фізичний стан організму під час занять фізичними вправами.

Згідно з результатами констатуючого експерименту, у школярів 15 – 17 років, які займаються у спортивних секціях у позаурочний час, статистично значуще ($p < 0,05$) вищий рівень показників фізичних якостей, кращий адаптаційний потенціал в порівнянні зі школярами, що не відвідують спортивні секції. Розподіл школярів 15 – 17 років за рівнем ФП дозволив виявити, у школярів 15 років, які відвідують спортивні секції, 61,1% ($n=11$) мають середній, а усі інші досліджувані – достатній або високий рівень ФП. Утім серед школярів, які не займаються у спортивних секціях, з достатнім рівнем 14,7% ($n=5$) – 15-річних, 12,5% ($n=4$) – 16-річних та 27,8% ($n=5$) – 17-річних учнів. При цьому не виявлено жодного серед цих школярів з високим рівнем ФП.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати свідчать, що заняття спортивними єдиноборствами мають більший позитивний вплив на показники ФП учнів 15 – 17 років, що вказує на необхідність розробки програми організації спортивної секції в позаурочний час, яка б включала елементи спортивних єдиноборств.

Джерела та література:

1. Башавець Н. А. Професійна діяльність учителя з розвитку фізичних якостей старшокласників : Автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Башавець; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. – О., 2004. – 21 с.
2. Васильчик А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / А. Г. Васильчук; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2007. – 18 с.
3. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 190 с.
4. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры [учебник] / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 365 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. лит., 1999. – 230 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т.1. – 320 с.

7. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. В. Ковальова; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2013. – 19 с.
8. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М : Terra-Спорт, 2000. – 140 с.
9. Менших О. Е. Особливості нейродинамічних та когнітивних функцій учнів старшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.02 / О. Е. Менших; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2008. – 25 с.
10. Ніколаєв С. Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку / С. Ніколаєв, В. Войтович // Молодіжний науковий вісник. – 2013. – С. 85-88.
11. Попович О. П. Виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Попович ; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2011. – 20 с.
12. Саїнчук М. М. Сучасне ігрове дозвілля молоді як поглиблення кінестезійної відчуженості тілесності / М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1. – С. 107-112.
13. Царук О. В. Силова підготовка юнаків старших класів на уроках фізичної культури / О. В. Царук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 114-114.

References

1. Bashavets' N.A Profesiyna diyal'nist' uchytylya z rozvytku fizychnykh yakostey starshoklasnykiv : Avtoref. dys... kand. ped. nauk : 13.00.04 / N. A. Bashavets'; Pivdenoukr. derzh. ped. un-t im. K.D.Ushyns'koho. – O., 2004. – 21 с.
2. Vasyl'chuk A. H. Tekhnolohiya navchannya futbolu shkolyariv u systemi fizychnoho vykhovannya zahal'noosvitnikh shkil: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02 / A. H. Vasyl'chuk; L'vivs'kyy derzhavnyy universytet fizychnoyi kul'tury. – L'viv, 2007. – 18 s.
3. Vorobyov M. I. Praktyka v systemi fizkul'turnoyi osvity / M. I. Vorobyov, T.Yu. Krutsevych. – K.: Olimp. l-ra, 2006. – 190 s.
4. Guzhalovskij A. A. Osnovy teorii i metodiki fizicheskoy kul'tury [uchebnik] / A. A. Guzhalovs'kij. – M. : Fizkul'tura i sport, 1986. – 365 s.
5. Krucevich T. Ju. Metody issledovaniya individual'nogo zdorov'ja detej i podrostkov v processe fizicheskogo vospitaniya / T. Ju. Krucevich. – K. : Olimp. lit., 1999. – 230 s.
6. Krutsevych T. Yu. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya: pidruch. [dlya stud. VUZiv fiz. vykhovannya i sportu]: v 2 t. / T. Yu. Krutsevych. – K.: Olimp. l-ra, 2008. – Т.1. – 320 s.
7. Koval'ova N.V. Tekhnolohiya proektuvannya pozaklasnoyi roboty starshoklasnykiv z fizychnoho vykhovannya : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02 / N. V. Koval'ova; Nats. un-t fiz. vykhovannya i sportu Ukrayiny. – K., 2013. – 19 с.
8. Ljah V. I. Dvigatel'nye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitija / V. I. Ljah. – M: Terra-Sport, 2000. – 140 s.
9. Men'shykh O.E. Osoblyvosti neyrodynamichnykh ta kohnityvnykh funktsiy uchniv starshoho shkil'noho viku z riznym rivnem fizychnoho rozvytku: avtoref. dys. ... kand. psyk. nauk: 19.00.02 / O.E. Men'shykh; Instytut psykholohiyi im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny. – Kyiv, 2008. – 25 s.
10. Nikolayev S. Ozdorovcha spryamovanist' zasobiv atletychnoyi himnastyky dlya yunakiv starshoho shkil'noho viku / S.Nikolayev, V.Voytovych // Molodizhnyy naukovyy visnyk. – 2013. – S. 85-88.

11. Popovych O.P. Vykhovannya fizychnykh yakostey starshoklasnykiv u navchal'no-trenaval'nykh hrupakh dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.7 / O. P. Popovych ; Skhidnoukr. nats. un-t im. V. Dalya. – Luhans'k, 2011. – 20 s.

12. Sayinchuk M.M. Suchasne ihrove dozvillya molodi yak pohlyblennya kinesteziynoyi vidchuzhenosti tilesnosti / M. Sayinchuk // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2014. – № 1. - S. 107-112.

13. Tsaruk O.V. Sylova pidhotovka yunakiv starshykh klasiv na urokakh fizychnoyi kul'tury / O.V. Tsaruk // Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2012. – № 7. – S. 114-114.

Руслан Гайволя. Характеристика показателей физических качеств старшекласников, которые занимаются в различных спортивных секциях во внеклассное время. В статье исследованы характеристики физических качеств старшекласников, которые занимаются в различных спортивных секциях во внеклассное время. Полученные результаты свидетельствуют, что занятия в спортивных секциях оказывают положительное влияние на показатели физической подготовленности учащихся 15 - 17 лет. Доказано, что при занятиях в спортивных секциях среди старшекласников не встречается низкий уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: двигательная активность, физические качества, физическая подготовленность, физические упражнения, спортивные секции, старшекласники, юноши, внеклассное время.

R. Y. Gaivolya. Characteristics of physical quality indexes of senior classes pupils engaged in different sport sections in extracurricular time. The article highlights the results of the ascertaining experiment, the investigated characteristics of the physical qualities of senior classes pupils engaged in different sport sections in extracurricular time. Standard motor tests were used to evaluate the development of physical qualities of senior classes pupils. It has been found that senior classes pupils who attend sport sections have a medium, sufficient or high level of physical fitness. The obtained results show that sporting activities have a positive impact on physical fitness indexes of pupils aged 15–17 years. It has been proved that none of those senior

classes pupils engaged in sport sections have a low level of physical fitness.

Keywords: physical activity, physical qualities, physical fitness, physical exercises, sport sections, pupils of senior classes, youths, extracurricular time.

УДК 378.1

Андрій Ставицький –
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка (м. Київ)

Тетяна Ставицька –
Київський національний лінгвістичний
університет (м. Київ)

Актуальні проблеми сучасної комунікації¹ в системі вищої освіти України

У роботі доводиться, що відсутність змін часто пояснюється недоліками комунікації між всіма зацікавленими сторонами, зокрема, роботодавцями, викладачами та студентами. Показано, що провідну роль у реформуванні вищої освіти мають відіграти викладачі, що будуть проводити новий рівень комунікації як на вертикальному, так і на горизонтальному рівнях.

Ключові слова: вища освіта, комунікація, університет, викладач, студент, якість.

Постановка проблеми та її актуальність. Впровадження нових технологій у повсякденне життя спричинило значні зміни у людській поведінці, суттєво змінюючи їхні смаки, переваги та способи прийняття рішень. Сучасне покоління молоді значною мірою

¹ Робота підготовлена за підтримки Національного Еразмус+ офісу в Україні