Нападій Андрій Петрович. Періодизація фізичної підготовки школярів протягом року в умовах навчального процесу.- Дисертація канд. наук з фіз. виховання і наук: 24.00.02, Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Дніпропетровськ, 2015.- 238 с.

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ I СПОРТУ**

На правах рукопису

УДК: УДК: 796.015.132–057.874:373.1

**НАПАДІЙ АНДРІЙ ПЕТРОВИЧ**

**ПЕРІОДИЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ПРОТЯГОМ РОКУ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

**ДИСЕРТАЦІЯ**

на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Науковий керівник:

Круцевич Тетяна Юріївна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Дніпропетровськ – 2015**

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**……………………...………………... | | 5 |
| **ВСТУП**…………………………………………………………………………….. | | 6 |
| **РОЗДІЛ 1.** | **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В**  **СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В**  **ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**……………………………….... | 12 |
| 1.1. | Програмно-нормативні засади фізичного виховання  в школі та їх невідповідність сучасним умовам навчання………... | 12 |
| 1.2. | Стан здоров’я та фізична підготовленість школярів України...…... | 27 |
| 1.3. | Періодизація фізичної підготовки у кондиційному і  спортивному тренуванні…………………………………………...... | 35 |
| 1.4. | Планування роботи з фізичного виховання протягом  навчального року в школі (загальноосвітньому навчальному закладі)………………………………………………………………... | 40 |
|  | Висновки до розділу 1……….….…………………………………… | 46 |
| **РОЗДІЛ 2.** | **МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**….….................... | 48 |
| 2.1 | Методи досліджень………………………………………………...... | 48 |
| 2.1.1 | Теоретичний аналіз і узагальнення даних  науково-методичної літератури та документальних матеріалів….. | 48 |
| 2.1.2. | Антропометричні методи……………………………….…………… | 49 |
| 2.1.3. | Фізіологічні методи……………...…………………………............... | 49 |
| 2.1.4. | Педагогічні методи……………...…………………………………… | 51 |
| 2.1.4.1. | Педагогічне тестування фізичної підготовленості………………… | 51 |
| 2.1.4.2. | Педагогічний експеримент…………………………………….......... | 53 |
| 2.1.5. | Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я дітей…………..……..... | 53 |
| 2.1.6. | Фременгемська методика визначення добової рухової активності. | 55 |
| 2.1.7. | Метод експертної оцінки…………………………………………..... | 57 |
| 2.1.7. | Методи математичної статистики…………………………............... | 58 |
| 2.2. | Організація досліджень……………………………………………… | 59 |
| **РОЗДІЛ 3.** | **ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ВІКОМ**  **13–14 РОКІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**…...……... | 61 |
| 3.1. | Фізичний стан підлітків на початку навчального року……………. | 61 |
| 3.2. | Фізичний стан підлітків у кінці навчального року……………….. | 73 |
| 3.3. | Порівняння показників фізичного стану школярів до та після літніх канікул………………………………………………………… | 80 |
| 3.4. | Динаміка фізичного стану школярів віком 13-14 років протягом навчального року…………………………………………………….. | 93 |
| 3.5. | Оцінка змісту добової рухової активності школярів віком  13-14 років упродовж навчального року  (навчальний і канікулярний періоди)………………………………. | 110 |
|  | Висновки до розділу 3………....…………………………………...... | 119 |
| **РОЗДІЛ 4.** | **ПЕРІОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ВІКОМ**  **13–14 РОКІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**………….. | 120 |
| 4.1. | Динаміка показників фізичного стану учнів  як основний критерій періодизації………………………………..... | 134 |
| 4.2. | Періоди підготовки, їх тривалість, спрямованість та завдання…... | 145 |
| 4.3. | Зміст періодів фізичної підготовки, засоби, дозування  фізичних навантажень……………………………………………...... | 151 |
| 4.4. | Методичні рекомендації з планування програмного матеріалу  з фізичної культури відповідно до періодів підготвки……………. | 154 |
| 4.5. | Експертне оцінювання методичних рекомендацій фахівцями  у сфері фізичного виховання і спорту…………………….………... | 159 |
|  | Висновки до розділу 4…………..………………………………….... | 165 |
| **РОЗДІЛ 5.** | **АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**……………………………………………………. | 167 |
| **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**……………………………………………...... | | 191 |
| **ВИСНОВКИ**……………………………………………………………………..... | | 195 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ** ………………….…………… | | 200 |
| **ДОДАТКИ**………………………………………………………………………. | | 219 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

**АТ** – артеріальний тиск

**АТ** діаст. – артеріальний тиск діастолічний

**АТ** сист.. – артеріальний тиск систолічний

**ВООЗ** – Всесвітня організація охорони здоров’я

**ДЖВШ** – дискінезія жовчовивідних шляхів

**ДС** – дихальна система

**ЕГ** – експериментальна група

**ЖЄЛ** – життєва ємність легень

**ЖІ** – життєвий індекс

**ЗОШ** – загальноосвітня школа

**ЗФП** – загальна фізична підготовка

**ІР** – індекс Руф’є

**ІФА** – індекс фізичної активності

**ІФЗ** – індекс функціональних змін

**ОГК** – обхват грудної клітки

**РФЗ** – рівень фізичного здоров’я

**СІ** – силовий індекс

**СНД** – Союз незалежних держав

**СФП** – спеціальна фізична підготовка

**ФП** – фізична підготовленість

**ЧССсп.** – частота серцевих скорочень у стані спокою

**ШІ** – швидкісний індекс

**ШКТ** – шлунково-кишковий тракт

**VO2max** – максимальне споживання кисню

**Expl.Var** – загальна дисперсія фактора

**Prp.Totl** – доля загальної дисперсії

**ВСТУП**

**Актуальність.** Сьогодні в Україні система фізичного виховання дітей та молоді знаходиться у кризовому стані. Розбудова української державності потребує нової системи навчання і виховання, яка б сприяла розвитку освіченої і творчої особистості. Процес реформування освіти залежить від різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників та відбувається на основі системності й інтегративності. Новий зміст виховання повинен обов’язково враховувати підвищення ролі гуманітарного потенціалу людини у спілкуванні з навколишнім світом, традиціями і звичаями рідного народу [6, 66, 137, 164, 170, 173].

Важливі завдання у сучасній системі шкільної освіти покладаються на фізичну культуру. З одного боку, предмет «Фізична культура» є важливим чинником гуманізації виховання в школі, з іншого – фізична культура безпосередньо пов’язана з фізичним розвитком та зміцненням здоров’я дітей.

Фізичне виховання дітей, підлітків та юнацтва здійснюються у конкретному середовищі, факторами якого є як соціально-економічні, так і екологічні умови [42, 166, 168]. У зв'язку з цим, фізичне здоров'я дітей можна розглядати як результат дії цих умов, а при спрямованій дії фізичного виховання – як результат протидії негативним умовам навколишнього середовища [30, 62, 79, 93].

Пріоритетне значення фізичної культури визначається Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [46], Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров’я нації» [149], Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні [100] та іншими нормативними документами. Відповідно до цих документів фізичне виховання у школі має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров’я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Необхідність оздоровчої спрямованості фізичного виховання в умовах сучасної школи викликана ситуацією, що склалася зі станом здоров’я учнів [3, 9, 12, 103]. Статистичні дані Міністерства охорони здоров'я України свідчать, що кількість здорових випускників шкіл становить від 5 % до 25 %. Близько 40 % учнів мають хронічні захворювання.

Корекція програм фізичної культури в школі та контрольних нормативів фізичної підготовленості не може вирішити проблему адекватності фізичних навантажень на уроках фізкультури, тому що в програмах зміст матеріалу, засоби фізичного виховання подаються загалом на навчальний рік, а його розподіл за годинами, обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження з використанням тих, чи інших вправ з видів спорту повністю залежить від компетенції вчителя фізичної культури [11, 20, 24, 66].

Періодизація фізичної підготовки учнів обмежена навчальними семестрами і не враховує циклічність адаптаційних змін, які проходять в організмі школярів у зв'язку з умовами організації навчального процесу в школі, періодичності чергувань навчального процесу з канікулами (літніми, зимовими і весняними). У цей період суттєво змінюється руховий режим школярів залежно від того, де діти проводять канікулярний час – в оздоровчих таборах, чи вдома за комп'ютером [29, 106].

Тривалість зниженого рухового режиму, гіподинамія впливають на розвиток дезадаптаційних процесів в організмів учнів [127, 139, 160] і вимагає після канікул поступового «втягування» організму дітей у систематичні заняття фізичними вправами, що обумовлює розробку періодизації фізичної підготовки протягом навчального року.

Теоретико-методологічною основою побудови річної підготовки є так звана теорія періодизації, узагальнена у фундаментальних працях В.І. Філіна (1970), Л.П. Матвєєва (2008), розвинена у працях ряду інших фахівців (Л.В.Волков 1976–2008; А. П. Бондарчук, 2005; В. М. Платонов, 1988–2013; Р.Ф.Ахметов, 2000-2006; В. Б. Іссурин, 2010) і отримала широке визнання в світі (Д. Л. Томпсон, 2012; T.Bompa,2009) та інші, однак питання періодизації фізичної підготовки учнів протягом навчального року в умовах школи в доступній нам літературі не висвітлено, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційна робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту на 2006–2010 рр. за темою 3.2.8 «Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів та молоді» (№ державної реєстрації 0109U004237) та темою на 2011–2015 рр. 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733).

Роль автора полягає в обґрунтуванні і розробці періодизації фізичної підготовки школярів віком 13–14 років протягом року в умовах навчального процесу.

**Мета дослідження** – обґрунтувати періодизацію фізичної підготовки школярів віком 13–14 років в умовах навчального процесу для планування фізичних навантажень адекватних фізичному стану учнів.

**Завдання дослідження:**

* 1. Проаналізувати стан вирішення проблеми планування змісту та фізичного навантаження учнів в урочних формах занять фізичною культурою в загальноосвітній школі.
  2. Дослідити динаміку окремих показників фізичного стану підлітків 13–14 років протягом навчального року.
  3. Визначити періоди фізичної підготовки школярів протягом навчального року, їх мету і зміст.
  4. Розробити методичні рекомендації щодо планування змісту і фізичного навантаження учнів на уроках фізичної культури згідно періодів підготовки.

**Об'єкт дослідження** – фізична підготовка школярів в умовах навчального процесу.

**Предмет дослідження** – періодизація фізичної підготовки школярів протягом річного макроциклу.

**Методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів; антропометричні; фізіологічні; педагогічні методи (педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент); експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей; Фремінгемська методика визначення добової рухової активності; метод експертної оцінки; *м*етоди математичної статистики***.***

**Наукова новизна роботи.** Автором вперше:

* використовуючи G-критерій знаків визначено позитивну і негативну динаміку показників фізичного стану школярів віком 13–14 років протягом навчального року, які змінюються залежно від систематичної рухової активності на уроках фізичної культури та канікулярний період;
* на основі визначення динаміки показників фізичного стану школярів віком 13–14 років та їх адаптації до фізичних навантажень протягом навчального року розроблено періодизацію фізичної підготовки в умовах навчального процесу, яка характеризується втягуючим, двома підготовчими, основними і перехідними періодами з визначенням канікулярних термінів;
* обґрунтовано мету, зміст, співвідношення засобів фізичного виховання, обсяг і інтенсивність фізичного навантаження в кожному періоді фізичної підготовки в умовах навчального процесу і канікулярний термін.

Удосконалено підходи до планування та контролю навчальної роботи з фізичного виховання дітей середнього шкільного віку, критерії та показники ефективності фізичного виховання.

Доповнено дані про вікову динаміку фізичного стану, адаптаційні можливості школярів 13–14 років і структуру та зміст їх добової рухової активності. Доповнені та уточнені дані, які характеризують головні компоненти фізичного стану школярів, взаємозв’язки між ними; рівень функціональних можливостей, фізичної роботоздатності впродовж навчального року.

**Практична значущість** полягає у розробці методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури щодо планування змісту, засобів фізичного виховання, дозування фізичного навантаження за періодами підготовки адекватно адаптаційним реакціям підлітків протягом навчального року. Матеріали досліджень внесено в лекційний курс «Теорії і методики фізичного виховання» в розділ «Фізичне виховання дітей шкільного віку» в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Кременецькому обласному гуманітарному педагогічному інституті ім. Т.Г. Шевченка, а також упроваджено в навчальний процес загальноосвітніх шкіл м. Кременець.

**Особистий внесок здобувача.** У спільних публікаціях здобувачу належать пріоритети в організації досліджень, аналізі, обговоренні практичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів і теоретичного узагальнення.

**Апробація результатів дисертації.** Результати досліджень було представлено на I і II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Фізична культура і професійний спорт» (Переяслав-Хмельницький, 2009), на VІІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2013), на III Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (Київ, 2014), на IX науково-методичній конференції «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (Київ, 2014),на ХVIII Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Казахстан, Алмати, 2014), на щорічних конференціях кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременецького обласного гуманітарного педагогічного інституту імені Т. Г. Шевченка.

**Публікації**. Основні положення дисертаційного дослідження були представлені у 10 наукових працях, з яких – 6 опубліковано у спеціалізованих виданнях України, з них одна у виданні, що включено до міжнародних наукометричних баз, 3 публікації апробаційного характеру.

**ВИСНОВКИ**

1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до забезпечення періодизації фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу протягом року для планування фізичних навантажень адекватних фізичному стану учнів 13–14 років. Особливості фізичного стану школярів середніх класів, а також різна спрямованість модулів програми з фізичної культури та вимог до рівня фізичної підготовленості школярів свідчать про актуальність вирішення даної проблеми.
2. Динаміка соматометричних показників фізичного розвитку обстежуваних школярів упродовж навчального року (вересень–жовтень–грудень–січень–березень–травень), свідчить про збільшення довжини тіла у хлопців і дівчат в середньому на 6 см () (з 154,94 см до 160,78 см) і 5 см (з 155,30 см до 159,97 см). Також за даний період достовірно збільшуються у хлопців і дівчат показники маси тіла (у хлопців на 1,7 кг, у дівчат 3,7 кг) і ОГК (2,53 см у хлопців, у дівчат 1,64 см) (p<0,05), що відповідає статево-віковим нормам і природним закономірностям. Достовірно (p<0,05) зменшуються протягом року ЧССсп. (13 % у хлопців, і 9,4 % у дівчат), АТдіаст. (на 3 % у хлопців, 4,2 % у дівчат), АТсист. тільки у хлопців (на 5 %). Суттєво збільшились показники ЖЄЛ як у хлопців () (з 2200 мл до 2462,50 мл), так і у дівчат (з 2000 мл до 2196,67 мл). В кінці навчального року збільшується відсоток хлопців з поганою фізичною роботоздатністю (на 10,5 %) в порівнянні з початком навчального року. У дівчат в порівнянні з початком навчального року кількість з поганим рівнем зменшилася на 13,33 % і значно збільшилася частка дівчат з задовільним рівнем на 30 %. Також відмічається у цей період найвищий відсоток учнів з низьким рівнем здоров'я (87,5 % у хлопців, 60 % у дівчат), що може свідчити про розвиток процесів стомлення в учнів в кінці навчального року, особливо в хлопців.
3. Після літніх канікул на початку навчального року виявлено значний відсоток учнів з поганою фізичною роботоздатністю (75 % у хлопців і 53,3 % у дівчат), задовільною (25 % у хлопців і 23,3 % у дівчат), середньою і доброю (тільки у дівчат 20 % і 3,3 % відповідно). Характеристика фізичного здоров'я школярів 13–14 років свідчить про його погіршення у хлопців, зокрема на початку начального року збільшилася кількість тих, хто має низький рівень фізичного здоров'я на 15,65 %. У дівчат, навпаки, спостерігається позитивна динаміка, зокрема на 6,6 % збільшується кількість віднесених до середнього рівня фізичного здоров'я. Показники розвитку рухових якостей хлопців і дівчат 13–14 років за канікулярний період з травня по вересень погіршилися в тестових завданнях: стрибок в довжину з місця (на 0,3 % у хлопців і 0,9 % – дівчат), піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (на 7,5 % у хлопців і 3,8 % – дівчат); човниковий біг 4×9 м (на 2,4 % у хлопців і 2,9 % – дівчат), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на 10,3 % у хлопців), біг на місці за 5 с (тільки на 2,4 % у хлопців). Вірогідно це пов’язано зі зниженням рухової активності школярів у період канікул у зв’язку з відсутністю систематичних занять фізичними вправами і переважним проведенням вільного часу у стані малого і сидячого рівнів рухової активності. Отримані нами фактичні показники, свідчать про дефіцит добової рухової активності в серпні місяці у хлопців, що складає 249–699,1 ккал, у дівчат 348,9–548,9 ккал·добу**-**1; в жовтні 255–505 ккал·добу**-**1 у хлопців, 236–436 ккал·добу**-**1 у дівчат; в січні відповідно 249–699 ккал·добу**-**1, 317–517 ккал·добу**-**1.
4. Здійснений факторний аналіз показників фізичного стану школярів дав змогу встановити 8 спільних для хлопців та дівчат факторів, внесок кожного з яких у загальну структуру в різні періоди навчального року змінювався: «фізичний стан» (13–19 % у хлопців, 16–21 % у дівчат), «фізична роботоздатність» (6–11 % у хлопців і 8–11 % дівчат), «функціональний стан серцево-судинної системи» (8–18% у хлопців і 6–21 % у дівчат), «функціональний стан дихальної системи» (6–11 % у хлопців, дівчат 7–15 %), «фізичний розвиток» (6–21 % у хлопців, 6–21 % у дівчат), «фізична підготовленість» (12–18 % у хлопців, 8–20 % у дівчат), «швидкісно-силові здібності» (7–18 % у хлопців, 6–21 % у дівчат), «координаційні здібності» (6–16 % у хлопців і 6 % у дівчат), «сила скелетних м’язів» (8–16 % у хлопців, 7–10 % у дівчат), «фізична витривалість» (8 % у хлопців, 5–6 % у дівчат), «адаптаційні можливості серцево-судинної системи» (12–18 % у хлопців, 6–8 % у дівчат), «гнучкість» (6–8 % у хлопців, 5–7 % у дівчат), що може свідчити про зміну значимості параметрів фізичного стану, морфофункціональних показників, які лімітують рівень прояву рухових якостей школярів 13–14 років упродовж навчального року. Цей аналіз дав змогу визначити раціональне співвідношення засобів фізичного виховання впродовж навчального року.
5. Використовуючи метод G-критерія знаків були визначені періоди покращення і погіршення показників функціонального стану і фізичної підготовленості учнів 13–14 років впродовж навчального року. Так у вересні місяці у порівнянні з травнем погіршуються показники функціонального стану серцево-судинної системи (індекс Робінсона, індекс Руф'є, реакція на ортостатичну пробу), що свідчить про зниження адаптаційних можливостей до фізичних навантажень. Це підтверджується зниженням результатів рухових тестів на силу, бистроту, витривалість, координацію. Така ж тенденція відмічається і після зимових канікул у січні місяці. Позитивна динаміка фізіометричних показників відмічається з жовтня по грудень і з лютого по березень–травень місяці. Така ж тенденція коливань функціонального стану учнів залежно від систематичності навчальних занять з фізичного виховання і рухової активності впродовж канікул учнів потребує певної періодизації фізичної підготовки учнів адекватно їх адаптаційним можливостям.
6. Відповідно до динаміки морфофункціональних показників і адаптаційних можливостей учнів 13–14 років впродовж навчального року розроблено модифікований підхід до планування навчального процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, який проявляється саме при розподілі навчального року (макроцикл) на періоди (мезоцикл) з чіткою вираженою цільовою спрямованістю: втягуючий (вересень), підготовчий (жовтень), основний (листопад–грудень), перехідний (1–10 січня), підготовчий (після 10 січня до 30 січня), основний (лютий–травень), перехідний (червень–серпень). Для кожного із виділених періодів характерні конкретні завдання, критерїі ефективності, специфічні закономірності, значимість різних принципів і особливості їх реалізації. В моделі періодизації річної підготовки для кожного з виділених періодів визначена моторна щільність, інтенсивність, співвідношення засобів фізичної підготовки. Це забезпечує стійкий функціональний взаємозв'язок, цілісність і логічність всієї системи фізичного виховання щодо вдосконалення фізичного стану школярів.
7. Розроблені практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо доцільності впровадження періодизації фізичної підготовки впродовж навчального року підлягли експертній оцінці фахівців. Аналіз результатів свідчить, що більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання періодизації річної фізичної підготовки учнів в умовах навчального процесу з дисципліни «Фізична культура» (68 балів з 75 можливих, що становить 91 %). Вчителі з фізичної культури вважають, що існуючі підходи до організації, планування навчально-виховної роботи з фізичної культури, особливо зі школярами середніх класів, потребують суттєвих змін.
8. Періодизація фізичної підготовки учнів середніх класів, заснована на фактичних дослідженнях динаміки фізичного стану протягом навчального року, дозволить підвищити ефективність педагогічних дій вчителя фізичної культури. Дане концептуальне положення сприятиме конкретизації мети і завдань фізичного виховання учнів середньої школи, вибирати найбільш ефективні засоби і методи вирішення цих завдань і визначати послідовність вивчення змісту навчального матеріалу в варіативних модулях протягом року для планування навантажень адекватних фізичному стану учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці і обґрунтуванні рекомендацій, що стосуються режиму рухової активності школярів у канікулярний період для забезпечення оптимальної адаптації організму до початку навчального року.