

## ДО ПИТАННЯ ПРО КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Кульчицька Ірина*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

### **Анотація:**

Статтю присвячено проблемі оцінки фізичної підготовленості школярів та молоді. У процесі дослідження були вивчені та проаналізовані дані наукової літератури, що стосуються методів контролю та оцінки фізичної підготовленості в процесі фізичного виховання. Результати свідчать про відсутність науково-обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості з точки зору доступності та індивідуалізації. Представлені нормативи оцінки фізичної підготовленості школярів 7-9 років, які були розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей діяльності функціональних систем організму дітей.

### **Ключові слова:**

фізична підготовленість, педагогічний контроль, рухові тести, контрольні нормативи, школярі та молодь, фізичне здоров'я, індивідуальні норми.

**TO THE QUESTION OF CONTROL OF PHYSICAL FITNESS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**  
**Kulchitskaya Iryna** The article is devoted to the problem of assessing the physical preparedness of schoolchildren and young people. In the process of research, the data of scientific literature concerning the methods of monitoring and evaluating physical preparedness in the process of physical education were studied and analyzed. The results indicate that there is no scientifically based system of normative assessments of physical preparedness in terms of accessibility and individualization. Norms for assessing the physical preparedness of schoolchildren aged 7-9 are presented, which were developed taking into account the individual characteristics of the functioning of the functional systems of the children's organism.

physical training, pedagogical control, motor tests, control standards, students and youth, physical health, individual norms.

**К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** Кульчицкая Ирина Статья посвящена проблеме оценки физической подготовленности школьников и молодежи. В процессе исследования были изучены и проанализированы данные научной литературы, касающиеся методов контроля и оценки физической подготовленности в процессе физического воспитания. Результаты свидетельствуют об отсутствии научно обоснованной системы нормативных оценок физической подготовленности с точки зрения доступности и индивидуализации. Представлены нормативы оценки физической подготовленности школьников 7-9 лет, которые были разработаны с учетом индивидуальных особенностей деятельности функциональных систем организма детей.

физическая подготовленность, педагогический контроль, двигательные тесты, контрольные нормативы, школьники и молодежь, физическое здоровье, индивидуальные нормы.

---

**Постановка проблеми.** В теорії та практиці педагогічного контролю фізичного виховання всіх верств населення однією з центральних проблем залишається вивчення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [2].

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

Одним із шляхів вдосконалення методики педагогічного контролю може бути той, що пов'язаний із вдосконаленням контрольних нормативів, які є складовою кожної програми з фізичного виховання для різних вікових груп населення.

Аналіз літературних джерел, проведений Москаленко Н. В. (2009) свідчить, що дослідники (Круцевич Т.Ю., 2007, Литвин О.Т., Булатова М.М., 2006, Білецька В.В., 2007, Тях І. А., 2008) вказують на відсутність науково-обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості школярів, та звертають увагу на погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів [4].

Слідвідзначити, що вже багато десятиліть фахівці різного профілю вивчають рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини. Однак, незважаючи на відносно велику кількість робіт в цьому напрямку, провести глибокий і всебічний аналіз отриманих даних неможливо, оскільки дослідження проводилися на різному континенті в різні сезонні періоди з використанням різних методик, програм тестування та методико-статистичної обробки отриманої інформації. Тому побудова універсальних нормативів фізичної підготовленості, тобто прийнятних для всіх, досить складна. Однією з причин є відсутність обліку індивідуальних особливостей тих, хто займається при побудові контрольних нормативів фізичної підготовленості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на численні дослідження, спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання, основною проблемою серед тих, що постають перед дослідниками, є розробка науково-обґрунтованих диференційованих методик тестування та оцінки фізичної підготовленості.

Найбільш розповсюдженим і доступним методом педагогічного контролю за фізичною підготовленістю є рухові тести. Для дослідження рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків використовують ізольовані рухові тести, спрямовані на конкретну рухову активність і норми її оцінювання, і комплекси рухових тестів з нормативами оцінки кожного тесту, а також усього комплексу тестів (S. Godfrey, 1974; K. Simmons, 1986; С.В. Corbin, 1987; J.F. Salis, 1987; Л.П. Сергієнко, 2001 та ін.) [2, 5].

За даними Сергієнко Л. П.(2001) існує велика кількість методик оцінки фізичної підготовленості [5].

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості зазвичай використовуються показники, що характеризують розвиток рухових якостей. Відомо, що основні рухові якості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність) можуть оцінюватися абсолютно певним набором контрольних вправ, які відповідають основним вимогам стандартизації вимірювань [1, 5].

Ще одним способом оцінки фізичної підготовленості дітей і підлітків є система, яка була розроблена Круцевич Т. Ю., що ґрунтується на індексах: швидкісному, швидкісно – силовому, витривалості та абсолютної сили за методикою Г.Л. Апанасенка, враховуючи індивідуальні соматометричні показники (довжина і маса тіла). Дана методика є інформативною в практиці фізичного виховання і дозволяє визначити належні норми розвитку швидкісно - силових, швидкісних якостей і витривалості [3].

Далі виникає питання щодо нормативів в рухових тестах, які відповідають безпечному та високому рівню здоров'я.

Система контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів та молоді, що ґрунтується на результатах рухових тестів, не враховує складність досягнення нормативних результатів через індивідуальні, морфологічні, функціональні, психологічні та конституційні особливості. Науковці підкреслюють, що вимоги «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996) та програм з фізичної культури не адекватні функціональним та руховим можливостям дітей та молоді (М. В.Дутчак, 2007; Т. Ю. Круцевич, 2008, та інші) [6].

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

Завдяки сучасним математичним методам досліджень у фізичному вихованні можливою стала побудова моделей – норм, що характеризують окремі показники фізичної підготовленості та загального її рівня. Окремі автори пропонують математичні моделі індивідуальних норм фізичної підготовленості: використання показників фізичної підготовленості у вигляді рівнянь регресії для дівчат 12-13 років (О. В. Андрєєва, 2002); фізичної підготовленості для дівчат 11-17 років (Т. І. Суворова, 2003), моделі рівня рухової підготовленості для дітей 12-15 років (С. Г. Приймак, 2003); фізичної підготовленості студентів підготовчого відділення вузу (Л. П. Долженко, 2007), юнаків призовного віку (Т. І. Лошицька, 2007) та інші [6].

Але незважаючи на це, проблема створення таких норм фізичної підготовленості (модельних характеристик), що відповідали б індивідуальному безпечному рівню здоров'я та на які б орієнтувалися школярі та молодь, в процесі фізичного виховання залишається актуальною.

Представлений аналіз засвідчує необхідність удосконалення підходів до тестування та нормативів фізичної підготовленості з метою адекватної оцінки рівня розвитку фізичних якостей, яка б враховувала особливості функціонального забезпечення організму та рівень фізичного здоров'я.

**Мета роботи** – вивчити та проаналізувати дані наукової літератури, що стосуються методів контролю та оцінки фізичної підготовленості в процесі фізичного виховання.

**Результати досліджень та їх обговорення.** На сьогоднішній день, незважаючи на численні дослідження вчених у галузі фізичної культури та спорту питання оцінки індивідуальних можливостей дітей та підлітків все ж таки залишаються актуальними.

Для визначення рівня фізичної підготовленості основним є вибір адекватних тестів, так як у фізичному вихованні контрольні вправи повинні мати безпосередній зв'язок із станом здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості характеризується проявом фізичних якостей, що забезпечуються відповідними функціональними можливостями окремих систем організму. Кожна людина має певні межі доступного в прояві своєї рухової діяльності. Стан здоров'я й функціональних можливостей організму визначають діапазон індивідуально-доступного.

Система контролю та оцінки фізичної підготовленості повинна відповідати рівню індивідуального фізичного здоров'я, особливостям індивідуального вікового розвитку і сприяти підвищенню мотивації дітей та молоді до занять фізичними вправами, включенню цих занять у свій спосіб життя.

В такому випадку індивідуальні норми фізичної підготовленості можуть слугувати основою для вибору спрямованості індивідуальної роботи над розвитком окремих фізичних якостей, профілактиці розповсюджених захворювань, зміцненню здоров'я в процесі фізичного виховання. При розробці нормативів необхідно враховувати певні показники, які впливають на фізичний стан. Таким чином, при особистісно-орієнтованому фізичному вихованні дотримання принципів індивідуалізації та доступності розповсюджується на систему контролю і оцінки фізичної підготовленості.

Обґрунтування та розробка індивідуальних норм фізичної підготовленості здійснювалась нами на основі результатів виконання певних контрольних вправ – тестів.

У дослідженнях брали участь 125 школярів початкових класів у віці 7-9 років.

Для розробки цільових моделей індивідуально-доступних результатів прояву фізичних якостей використовували математичний апарат: факторний, кореляційний та регресійний аналіз показників окремих компонентів фізичного стану спостережуваних дітей.

За даними більшості фахівців, основну кількість дітей шкільного віку складають ті, що мають низький, нижче середнього та середній рівні фізичного здоров'я. Рівень їх фізичної підготовленості також низький у порівнянні з дітьми, що мають високий та вище середнього

## І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

рівні фізичного здоров'я. Для більшості із них виконати нормативи державних тестів з фізичної підготовленості на позитивну оцінку – непосильно. Ці школярі вимагають до себе диференційованого підходу в оцінці їх рухових можливостей у порівнянні з іншими дітьми.

З метою диференційного оцінювання рівня фізичної підготовленості таких школярів були розроблені нормативи, які дозволяють оцінювати їх досягнення з урахуванням особливостей їх фізичного стану. Розробка нормативів проводилась на основі використання індивідуальних норм (регресійних рівнянь результатів прояву фізичних якостей) фізичної підготовленості школярів, що брали участь у дослідженнях, з використанням визначення середньостатистичних значень кожного результату у статеві-вікових групах школярів 7-9 років ( $\bar{X} \pm S$ ). Таким чином були розроблені нормативи оцінки прояву основних фізичних якостей в наступних тестових вправах: біг 30 м, човниковий біг  $4 \times 9$  м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хв.

Для прикладу в таблиці 1 представлені орієнтовні нормативи оцінки швидкісних здібностей в тестовій вправі «біг 30 м» для дітей 7-9 років.

*Таблиця 1*

### Орієнтовні нормативи у тесті на прояв швидкісних здібностей для школярів 7-9 років

Руховий тест	Стать	Вік	Доступні нормативи		
			Доступна переважна більшість норма	Оптимально доступна норма	Максимально доступна норма
Біг 30 м, с	ХХ	7	7,7- 6,8	6,7-6,3	< 6,3
		8	6,8 – 6,3	6,2 – 5,9	< 5,9
		9	6,5 - 5,9	5,8 - 5,4	< 5,4
	ДД	7	7,8 – 7,2	7,1 – 6,9	<6,9
		8	7,1 - 6,6	6,5 - 6,3	<6,3
		9	6,6 - 6,2	6,1 - 5,9	< 5,9

Нами запропонований наступний алгоритм використання індивідуальних норм фізичної підготовленості молодших школярів для наукових досліджень, який включає наступну послідовність дій:

- визначення віку дитини, щоб не помилитись у виборі моделі для розрахунку належного результату;
- проведення тестування рухової якості та вимірювання результату її прояву;
- розрахунок індивідуально-доступного значення результату в тесті (по рівнянню регресії);
- порівняння фактичного значення з нормативом та оцінка відповідності у %;
- визначення спрямованості та методики педагогічних впливів для покращення результату, вибір засобів та методів фізичного виховання, які допоможуть ефективно вплинути на значення змінних, що включені в модель індивідуально-доступного результату;
- через певний період занять (місяць, чверть) провести повторне тестування та порівняти результати етапного контролю з попереднім для перевірки правильності обраних засобів і методів покращення рівня фізичної підготовленості;
- при проведенні повторного тестування через великий проміжок часу знову визначається вік учня (він може перейти в іншу вікову групу і тоді в повторному тестуванні він оцінюється за іншою моделлю, яка відповідає його віку);
- позитивний ефект від педагогічних впливів з використанням індивідуальних норм фізичної підготовленості школярів молодших класів досягнутий, якщо знизилась різниця у

відповідності фактичного результату та індивідуально-доступного значення у % за час, протягом якого застосовувались педагогічні впливи на рівень прояву конкретної рухової якості.

Таким чином, розроблені нормативи для досліджуваного контингенту дітей враховують індивідуальний ступінь дозрівання та узгодженості роботи функціональних систем їх організму. Використання цих нормативів дозволяє об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості молодших школярів 7-9 років адекватно до рівня їх фізичного здоров'я.

### **Висновки:**

1. Для дослідження фізичної підготовленості дітей та підлітків в практиці фізичного виховання використовують ізольовані тести для оцінки окремої якості, комплекси тестів з нормативами для всього комплексу, система оцінки фізичної підготовленості методом індексів.

2. Прояв кожної з рухових якостей забезпечується переважною діяльністю тих або інших функціональних систем, тому система контролю й оцінки фізичної підготовленості повинна відповідати індивідуальним можливостям людини, її фізичному здоров'ю, індивідуальним особливостям вікового розвитку й сприяти підвищенню мотивації до занять фізичними вправами та включенню цих занять у свій спосіб життя.

3. Використання нормативів, що враховують принципи доступності та індивідуалізації в системі контролю за фізичною підготовленістю сприятиме заміні пріоритетів у процесі фізичного виховання з авторитарно - консервативних на особистісно-орієнтовані. При даному підході в процесі фізичного виховання ті, хто займаються будуть намагатись покращувати свій особистий результат, що підвищує мотиваційний інтерес до занять, а не орієнтуватись на середньостатистичні нормативи.

### **Список використаних літературних джерел:**

1. Бабин А. В. Методика оценки физической подготовленности школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2006. №23. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otsenki-fizicheskoy-podgotovlennosti-shkolnikov>.

2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб.пособие [ для студ. высш. учеб. завед. физвоспит. и спорта] / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.

3. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації для визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів (для вчителів фізичної культури) / Т. Ю. Круцевич. – К. : Наук. світ, 2006. – 26 с.

4. Москаленко Н.В. Теоретико - методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/. Н.В.Москаленко. -К.:НУФВСУ, 2009. – 42 с.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко.– К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

6. Тях І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/. І. А. Тях. – К.:НУФВСУ, 2008. – 23 с.