

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

НОРМАТИВНІ ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ



Круцевич Татьяна, Трачук Сергій

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

Проанализированы и обобщены данные специальной литературы по проблеме функционирования систем физического воспитания, педагогического тестирования и оценки физической подготовленности различных слоев населения для совершенствования системы контроля в процессе физического воспитания. Представлена концепция педагогического контроля физической подготовленности с использованием содержательного, методологического, результативного компонентов, направленных на формирование готовности к эффективному управлению процессом физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, современная система физического воспитания.

Annotation

Analyze and summarize data of literature on the issue of the functioning of systems of physical education, pedagogical testing and evaluation of physical preparedness of the different layers of the population to improve the control system in the process of physical education. Introducing the concept of the pedagogical control of physical fitness with the use of content, methodological, effective components, aimed at creating a readiness to effective management of the process of physical education.

Keywords: physical fitness, testing, modern system of physical education.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.

Концептуальні ідеї та погляди на роль, організаційну структуру і завдання фізичного виховання різних вікових груп населення України розвиваються і формуються на демократичних і гуманістичних основах [5].

Розбудова державності в Україні вимагає розробки національної системи фізичного виховання відповідно до вимог оновлення нашого суспільства [3, 4, 8].

Серед головних державних завдань вдосконалення системи фізичного виховання фахівці (Дутчак М.В., 2012; Васьков Ю.В., 2012; Круцевич Т.Ю., 2015) виділяють орієнтацію програмно-нормативних основ системи фізичного виховання різних вікових груп населення на комплекс показників, які характеризують об'єм щоденної рухової активності, рівень фізичного розвитку, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності і фізичної підготовленості.

Прийняті в Україні в 1996 році державні тести і нормативи з фізичної підготовленості населення України [2] визначалися як програмно-нормативна основа віт-чизняної системи фізичного виховання, однак викликали різну реакцію у спеціалістів дискусійністю положень, зокрема обґрунтованості нормативів, від-



повідності віковим нормам тощо. Як результат – у 2008 році уряд скасував постанову Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», що позбавило змоги контролю за належними нормами фізичної підготовленості різних груп населення.

Якщо згадати про такий документ, як Державна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Президентом України в 1998 році, то вона передбачала кардинальну переробку програмно-нормативних основ фізичного виховання і державних тестів, однак це питання залишається відкритим і є нагальним на сьогоднішній день в українському суспільстві.

Згідно з даними наукових досліджень ВООЗ (2005-2013 рр.), за основними показниками здоров'я і фізичної готовності населення і, в першу чергу, – молодого покоління, – наша держава набагато відстає від передових європейських країн [18].

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР Міністерства освіти України на 2016–2020 рр 3.1 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді».

Мета дослідження – визначити теоретико-методологічні засади нормативних основ сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і систематизація науково-методичної і спеціальної літератури з фізичної культури, контент-аналіз нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і освіти, компаративний метод зіставлення та аналізу зарубіжного й вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз,

історичний аналіз, теоретичне прогнозування; аналіз і синтез, спостереження, моделювання.

Результати досліджень та їх обговорення. Відсутність нормативних вимог до фізичної підготовленості молоді України, які є в різних країнах (система тестів «Єврофіт» (1988), міжнародні тести фізичної підготовленості дітей і молоді (1993), тести Президентської ради з фізичної підготовленості (США, 1986), тестування компонентів фізичної підготовленості «Фітнесграм» (США, 1982), російське шкільне багатоборство (1996), тест-програма мера Москви (1996), державний фізкультурно-оздоровчий комплекс республіки Білорусь (1999), польські тести рухових здібностей учнів (1986), батарея тестів рухової підготовленості школярів (Англій, 1981), система тестів «Юніфіт» (Чехія, 1995), батарея тестів для визначення фізичних здібностей молоді ААНPERD)) не дає можливості порівнювати фізичну підготовленість в глобальному контексті. А найголовніше, не вирішує задекларовані положення в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004-2016 рр.), де фізична культура розглядається як найважливіший чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей і створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини [9].

На рівні виконавчої влади (Кабінету міністрів України) про якість фізичної підготовленості населення і її контроль, що є обов'язковою складовою процесу фізичного виховання заговорили не так давно в (2015 році). Згадали, що фізичне виховання виконує важливі педагогічні, політичні та соціальні функції й тісно пов'язане з освітою, охороною здоров'я, військовою справою, матеріальним виробництвом, культурою, наукою.

Актуальність цієї проблеми українського суспільства, а саме – збереження генофонду нації підкреслюється Постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 “Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України” [12].

Ця постанова Кабінету Міністрів України законодавчо базується на статті 7 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” [5], метою якого є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

В травні 2016 року відбулося засідання робочої групи Мінмолодьспорт стосовно розробки тестів і оціночних таблиць для щорічного оцінювання фізичної підготовленості різних груп населення України

Так, Т.Ю. Круцевич була визначена позиція і бачення стосовно зазначеної проблеми, зокрема – через створення та використання тестів як об'єктивних і стандартизованих вимірювань, що легко піддаються кількісному оцінюванню, статистичній обробці та порівняльному аналізу.

Згідно з твердженнями науковців галузі, забезпечення реалізації оздоровчої функції фізичного виховання різних груп населення вимагає насамперед наявності надійної, інформативної системи контролю [1, 15].

Тестовий контроль у контексті фізичного розвитку й фізичної підготовленості розглядається фахівцями галузі як методологічна основа управління системою фізичного виховання різних



Рекомендовані тести для оцінки фізичної підготовленості різних груп населення

Вікова категорія	Тести
Школярі і студенти (10-20 років)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підтягування на перекладині, кількість разів або Стрибок у довжину з місця, см. (хлопці). Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів або Стрибок у довжину з місця, см (дівчата). 2. Біг на 30, 60, 100 м, сек (залежно від віку). 3. Човниковий біг 4 x 9 м, сек. 4. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. 5. Біг на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м (залежно від віку і статі).
Особи зрілого віку (21-25 років) (26-30 років)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підтягування на перекладині, кількість разів або Ривок гирі 16 кг, кількість разів. (чоловіки). Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів) або Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (жінки). 2. Стрибок у довжину з місця, см. 3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. 4. Піднімання тулуба в сід, за 30 с (чоловіки) за 1 хв (жінки). 5. Рівномірний біг 2000 м (жінки), 3000 м, хв. (чоловіки)
(31-35 років) (36-40 років)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підтягування на перекладині, кількість разів або Ривок гирі 16 кг, кількість разів. (чоловіки). Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів) або Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (жінки). 2. Стрибок у довжину з місця, см. 3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. 4. Піднімання тулуба в сід, за 30 с (чоловіки) за 1 хв (жінки). 5. Рівномірний біг 2000 м (жінки), 3000 м, хв. (чоловіки) або 12-хвилинний біг, м (жінки)
(41-45 років) (46-50 років)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підтягування на перекладині, кількість разів або Ривок гирі 16 кг, кількість разів. (чоловіки). Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (кількість разів) або Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (жінки). 2. Стрибок у довжину з місця, см. 3. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. 4. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. 5. Рівномірний біг 2000 м (жінки), 3000 м, хв. (чоловіки) або 12-хвилинний біг, м (жінки).
(51-55 років) (56-60 років)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підтягування на перекладині, кількість разів або Ривок гирі 16 кг, кількість разів або Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів (чоловіки). Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі із зігнутими колінами, кількість разів (жінки). 2. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. 3. Піднімання тулуба в сід, 1 хв, кількість разів. 4. 20 присідань за 30 с, час відновлення, хв. 5. Рівномірний біг 2000 м, хв. (чоловіки), 12-хвилинний біг, ходьба, м (жінки)
(61-70 років)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Згинання і розгинання рук в упорі, на гімнастичній лавці, кількість разів (чоловіки). Згинання і розгинання рук в упорі, на гімнастичній лавці, кількість разів або Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі із зігнутими колінами, кількість разів (жінки). 2. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. 3. Піднімання тулуба в сід, 1 хв, кількість разів. 4. 12 хвилинний біг, ходьба, м (чоловіки). 5. 20 присідань за 30 с, час відновлення хв. (жінки).

груп населення [11].

Зважаючи на думку провідних фахівців у сфері теорії тестів (М.А. Годік, 1994; В.М.Зациорский, 2008; Л.П. Сергієнко, 2010, 2014; В.Д. Frenks, 1994; Н. Rikli, 2001;

Т. Вотра, 2003; В.М. Сергієнко, 2015), що для практики має значення доступність методів, невеликий обсяг вимірюваних характеристик, їхня інформативність і можливість кількісної оцінки.

Т.Ю. Круцевич, ґрунтуючись на засадах тестології [6, 7] і розвідок провідних спеціалістів в теорії тестів [10, 13, 15, 16] були запропоновані принципи вибору тестових випробувань:



1. Доступність різним віковим і статевим групам населення.

2. Інформативність і надійність.

3. Об'єктивність кількісної оцінки.

4. Наступність (можливість порівняння динаміки результатів залежно від вікового зрізу)

5. Спрямованість на основні рухові здібності (силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію).

6. Зв'язок з програмами фізичної культури в навчальних закладах.

7. Можливість виконання самостійно у домашніх умовах.

8. Мотивація спонукання до систематичних занять фізичними вправами для досягнення належних норм фізичної підготовленості.

Тести для оцінки фізичної підготовленості різних груп населення, спрямовані на забезпечення об'єктивного контролю рівня розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості, а також рівня оволодіння прикладними вміннями і навичками. Види випробувань враховують професійні, вікові та статеві особливості, осіб які займаються фізичною культурою і спортом (Табл.1).

Побудова і вибір тестових випробувань повністю задовольняє вимоги, які викладені у фундаментальних працях теорії тестів [16, 17].

Було прийнято рішення для діагностики загального стану фізичної підготовленості: внести і даний індекс, адже фахівці чітко розуміють, що фізичні здібності лімітуються функціональними системами організму людини [6].

Додаткові бали за індексом маси тіла з відповідними шкалами вводяться для людей віком від 21-70 років.

Як видно, тестові завдання досить варіативні, і людина має право вибору тих тестових вправ, які їй більш доступні, які

вона спроможна виконувати самостійно. Якщо звернутися до запропонованих тестів, то чітко прослідковується наступність в їх використанні, що надасть можливість усім групам і категоріям населення проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості, а фахівцям – лонгitudні фактаж і даних.

Висновок. Таким чином, виклики суспільства стосовно необхідності розробки нормативів фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді, їх обґрунтованості з точки зору орієнтованості на відповідність їх високому та вище середньому рівню фізичного здоров'я тих, хто займається, – дозволить програмну основу фізичного виховання зорієнтувати на досягнення цих належних норм, що буде сприяти підвищенню рівня фізичного здоров'я і безпечної життєдіяльності молодого покоління. Прийняття тестів і нормативів дозволить відновити програмно-нормативну основу системи фізичного виховання сучасної держави України.

Перспективи подальших досліджень з цього напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені експертній оцінці учителів фізичної культури доцільності стосовно розробки і вдосконалення державної системи тестів і нормативів фізичної підготовленості школярів та обґрунтування вибору тестів, адекватних віковому рівню розвитку їхнього організму для підвищення фізичної готовності молоді до викликів сучасного життя.

Література

1. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5-6. – С. 24-32
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовле-

ності населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – 2 - е вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.

3. Дутчак М.В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М.В. Дутчак, С.В. Трачук // Фізична активність, здоров'я і спорт, 2012. – №2 (8). – С.11–16.
4. Дутчак М.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук // Спортивний вісник Придністров'я. – 2010, № 2–3. – С. 116–120.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
7. Круцевич, Т.Ю. Система контролю фізического состояния в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірка наукових статей / за ред. С.С. Єрмакова; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2000. – № 14. – С. 30-39.
8. Литвин О.Т. Историчні передумови і теоретико-методичні основи сучасної системи фізичного виховання: автореферат дис. ...канд. наук з фізичного виховання і спорту: (24.00.02.) / О.Т. Литвин. – НУФВСУ. – К., 2008. – 20 с.
9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту / Держкомспорт. – К.,



2004. – 16 с.
10. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : колективна монографія / Н.О. Белікова, Н.С. Войнаровська, І.М. Войтович, Г.О. Гац ; ред. А.В. Цьось ; МОНУ, Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк : Вежа-друк, 2015. – 240 с.
 11. Присяжнюк С.И. Комплекс ГТО в физкультурно-оздоровительных группах / С.И. Присяжнюк. – Киев : Здоров'я, 1990. – 96 с.
 12. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (Постанова Кабінет Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045). – режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF>
 13. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В.М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 392 с.
 14. Сергієнко В. Педагогічна оцінка рухової підготовленості студентської молоді у процесі фізичного виховання / Володимир Сергієнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2012. – Вип. 13. – С. 93–99.
 15. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
 16. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 1 / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2014. – 496 с.
 17. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 2 / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. – 900 с.
 18. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: Сборник материалов ВОЗ / Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук. – Олимп. лит. – 2013. – 528 с.

