

2. Завальнюк О. В. Феномен спорту : від філософської теорії до сучасних практик: монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 384 с.
3. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦИФК, 1992. 120 с.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособ. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 240 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
6. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 111.
7. Физическая культура в стране и обществе. Физическое воспитание в вузе. URL: <http://fk.kture.kharkov.ua/lectures/id/12>
8. Эндриус Д. К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии. Теория и практика физической культуры. 1993. № 1. С. 33.
9. Mandell R. D. Sport: A Cultural History. New York: Columbia University Press, 1984. P. 32.

Reference

1. Zavalniuk O. V. (2018). Conceptual aspects of innovative mechanisms of a domestic educational paradigm and their influence on the development of the branch of physical culture and sport. *Bulletin of the Chernihiv national pedagogical university of T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. Physical training and sport.* Chernihiv, Iss. 154. T. I. pp. 74–77.
2. Zavalniuk O. V. (2017). Sports phenomenon: from the philosophical theory to modern the practician: Monograph. Kyiv: NPU of M.P. Dragomanov. 384 p.
3. Lubysheva L. I. (1992). Concept of formation of the physical culture of the person. М.: GTsIFK, 120 p.
4. Lubysheva L. I. (2001). Sociology of Physical Culture and Sports: Study Manual. М.: Publishing Center "Academy," 240 p.
5. Matveev L. P. (1991). Theory and methodology of physical culture. М.: Physical education and sports, 543 p.
6. Foundations of theory and methodology of physical culture / under ed. A. A. Gusalovsky. М.: Physical education and sports, 1986. P. 111.
7. Physical culture in the country and society. Physical education at the university. URL: <http://fk.kture.kharkov.ua/lectures/id/12>
8. Andrews D. K. (1993). Role of education in promoting healthy lifestyles in the twenty-first century. Theory and practice of physical culture. 1993. № 1. P. 33.
9. Mandell R. D. (1984). Sport: A Cultural History. New York: Columbia University Press, P. 32.

Авербах О. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Сенкевич В. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, (м. Київ)

КОНТРОЛЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНО ЗОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ

У статті розкрито необхідність визначення чітких та універсальних критеріїв оцінювання рухової підготовленості студентів, зокрема підбору об'єктивних та інформативних контрольних вправ та диференційованих нормативів. Викладено вимоги до педагогічного контролю рухової підготовленості у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти; описано причини низької ефективності оцінювання фізичної підготовленості студентів як результату освітнього процесу. За допомогою критичного аналізу результатів контролю рухової підготовленості студентів останніх років та вивчення досліджень вчених щодо фізіологічних механізмів прояву рухових здібностей визначено принципи особливості, що слід враховувати при виборі контрольних вправ. Обґрунтовано необхідність урахування індивідуальних особливостей розвитку студентів при виборі контрольних тестів для оцінювання рівня прояву рухових здібностей.

Ключові слова: фізичне виховання, педагогічний контроль, оцінювання, рухова підготовленість, студенти, контрольні вправи і нормативи.

Е. А. Авербах, В. А. Сенкевич. Контроль двигательной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в контексте личностно ориентированного подхода. В статье раскрыта необходимость определения четких и универсальных критериев оценки двигательной подготовленности студентов, в том числе подбора объективных и информативных контрольных упражнений и дифференцированных нормативов. Изложены требования к педагогическому контролю двигательной подготовленности в физическом воспитании студентов высших учебных заведений; описаны причины низкой эффективности оценивания физической подготовленности студентов как результата образовательного процесса. С помощью критического анализа результатов контроля двигательной подготовленности студентов последних лет и изучение исследований ученых, касающихся физиологических механизмов проявления

двигательных способностей, определены принципиальные особенности, которые следует учитывать при выборе контрольных упражнений. Обоснована необходимость учета индивидуальных особенностей развития студентов при выборе контрольных тестов для оценки уровня проявления двигательных способностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, педагогический контроль, оценка, двигательная подготовленность, студенты, контрольные упражнения и нормативы.

Olena Averbakh, Valentyna Senkevych. Control of students' motor readiness in the process of physical education in the context of a person-centered approach. The article reveals the need to define clear and universal criteria for assessing students' motor preparedness, including the selection of objective and informative control exercises and differentiated standards. The requirements for the pedagogical control of motor preparedness in the physical education of students of higher educational institutions; The reasons for the low efficiency of assessing the physical fitness of students as a result of the educational process are described. Using a critical analysis of the results of monitoring the physical fitness of students in recent years and studying the studies of scientists regarding the physiological mechanisms of manifestation of motor abilities, we determined the fundamental features that should be considered when choosing control exercises. The necessity of taking into account the individual characteristics of students' development when choosing control tests to assess the level of manifestation of motor abilities is substantiated.

Therefore, pedagogical testing is a necessary condition for evaluating the effectiveness of the content of the classes of the selected type of physical-fitness activity, which allows to obtain objective information about the real result of the educational process of physical education of students.

Keywords: physical education, pedagogical control, assessment, physical fitness, students, control exercises and standards.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Фізичне виховання є складовою частиною системи вищої освіти і має удосконалюватися у руслі її сучасної концепції, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку рухових якостей студентів [2; 5]. Це передбачає суттєві зміни в сучасній системі фізичного виховання вітчизняних вишів як із позиції визначення цілей, мотивів, потреб молоді до занять фізичними вправами, так і в аспекті оцінки результату освітнього процесу, що включає рівень рухового потенціалу тих, хто займається.

Рухова підготовленість характеризується рівнем функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової) і розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості). Відтак, рухова підготовленість і стан соматичного здоров'я тісно пов'язані. Саме рівень рухової підготовленості є критерієм оздоровчої ефективності процесу фізичного виховання у вищій школі. Крім того, її рівень детермінує успішність формування рухового досвіду – умінь і навичок у руховій діяльності. Виходячи з цього, руховий потенціал студентів є критерієм оцінювання результату освітнього процесу фізичного виховання студентської молоді, а педагогічний контроль – відповідно необхідною його складовою. Однак освітній процес фізичного виховання у вітчизняних закладах вищої освіти характеризується відсутністю науково обґрунтованої системи педагогічного контролю, у більшості вишів немає чітко визначеної технології оцінювання рухової підготовленості студентів [5].

В умовах сьогодення пріоритетною формою фізичного виховання у закладах вищої освіти є секційна, а основним принципом формування змісту – особистісно зорієнтований підхід, пов'язаний з вільним вибором виду фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це зі свого боку обґрунтовує необхідність визначення чітких та універсальних критеріїв оцінювання рухової підготовленості студентів, зокрема підбору об'єктивних та інформативних контрольних вправ та диференційованих нормативів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання контрольних випробувань – необхідна умова оцінки ефективності змісту занять обраним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності та впливу фізичних навантажень на організм тих, хто займається, шляхом оцінювання реального рівня рухової підготовленості студентів та її динаміки протягом певного періоду.

Засоби контролю рухової підготовленості повинні бути науково обґрунтованими, простими за технікою, стандартизованими за змістом, формою, умовами виконання та доступними, що дозволяє отримати об'єктивну інформацію про реальний результат освітнього процесу фізичного виховання студентів [3].

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки розроблено низку різноманітних технологій педагогічного контролю, заснованих на середньогруповій оцінці рухових показників студентів у процесі занять окремими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах статево-вікової диференціації (Бондар Т.К., 2017; Дзензелюк Д.О., 2019; Дьоміна Ж.Г., 2010 та ін.). Рядом дослідників вивчалися вікові та статеві особливості формування структури фізичної підготовленості студентів (Волков В.Л., 2012). Проте науковці не мають єдиної думки щодо змісту педагогічного контролю та критеріїв оцінки рухової підготовленості студентів і намагаються вирішити питання за рахунок авторських розробок, де пропонують різні батарею рухових тестів, вибір яких зумовлений видом фізкультурно-оздоровчої діяльності, врахування професійно-прикладної спрямованості, матеріально-технічних умов тощо. Традиційна методика оцінювання рухової підготовленості студентів ставить усіх в однакові умови, не враховуючи індивідуальні морфофункціональні особливості розвитку організму.

Виходячи з того, що прояв рухових здібностей має біологічну основу, результат виконання рухових тестів залежить від індивідуальних типологічних характеристик психофізичного розвитку і може бути різним у осіб з однаковим рівнем фізичного здоров'я [4]. Це означає, що критерії оцінювання рухової підготовленості мають орієнтуватися на належні

норми, що є індивідуально можливими для кожного студента з урахуванням його морфофункціональних та психофізіологічних особливостей.

Таким чином, завдання дослідження – обґрунтувати особистісно зорієнтований підхід до оцінювання рухової підготовленості студентів у процесі фізичного виховання

Виклад основного матеріалу дослідження. Математична процедура розробки контрольних нормативів виходить із припущення про нормальний розподіл рухових показників студентів окремої вікової групи і статі, тоді як реальна популяційна різниця якісних показників студентів з різним морфо функціональним статусом зазвичай нівелюється. Порівнюючи результат виконання індивідом контрольної вправи з програмним нормативом, що є середньостатистичним показником тестування загального контингенту студентів, викладач фізичного виховання оцінює рівень прояву рухових здібностей не об'єктивно, оскільки результат має співвідноситися з індивідуальними особливостями розвитку, як, наприклад, при діагностиці фізичного здоров'я за функціональними індексами.

Розвиток рухових здібностей заснований на фізіологічних закономірностях, а в їх основі лежать генетично зумовлені природні задатки – антропометричні показники, тип тілобудови, будова суглобів, м'язових волокон та їх структура, властивості нервової системи, вегетативні функції, особливості психорегуляції тощо. Таким чином, суть прояву рухових здібностей полягає у якісних властивостях моторики людини, що дозволяють здійснювати рухову діяльність.

Критичний аналіз результатів контролю рухової підготовленості студентів останніх років, аналіз досліджень вчених щодо фізіологічних механізмів прояву рухових здібностей дозволив визначити принципові особливості, що слід враховувати при виборі контрольних вправ.

Окремі тести для оцінки кондиційних здібностей деяких студентів важкі для виконання або недоступні (наприклад, тест для оцінки рівня прояву витривалості - біг 3000 м / 2000 м). Це вимагає застосування альтернативних тестів, наприклад подолання цієї відстані без часових обмежень, тест Купера (12-хвилинний біг) або індекс витривалості, запропонований

Т.Ю. Круцевич [1]. Індекс витривалості розраховується за формулою:
$$IB = \frac{V \times DT}{MT} \times 100\%$$
, де DT – довжина тіла, см;

MT – маса тіла, г; V – швидкість бігу, м/с. Оцінювання витривалості за методикою Т.Ю. Круцевич враховує індивідуальні антропометричні особливості студентів.

Як правило, контрольні вправи для оцінки рухової підготовленості молоді у процесі фізичного виховання передбачають використання граничних (екстремальних) тестів, застосування яких вимагає граничних зусиль, роботи «до відмови», що зумовлює низькі результати виконання вправи або нездатність виконати її хоча в один раз (наприклад, силові тести – підтягування у висі на поперечині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів). Вченими доведено існування оберненого зв'язку між масою тіла та кількістю підтягувань: чим більша довжина тіла, тим менша кількість підтягувань [4]. Тому логічно було б враховувати це при тестуванні, тобто розробити подібний індекс.

Біг на 100 м оцінює рівень прояву швидкісної витривалості, тому варто було б зменшити відстань до 30 або 60 м, коли функціонально результат залежить від прояву швидкості.

Тест для оцінки силової витривалості м'язів черевного пресу – піднімання тулуба в сід з положення лежачи - це комплексне випробування, проте результативність у ньому в основному забезпечують не м'язи живота, а попереково-клубовий м'яз і його синергісти на стегні, оскільки власне він піднімає тіло у вертикальне положення [6]. Щоб показати високий рівень виконання цього тесту, як і у згинанні і розгинанні рук в упорі лужачи, слід систематично повторювати ці вправи в режимі занять. Крім того, без попередньої підготовки, ця вправа може травмувати довгі, глибокі м'язи та міжостисті м'язи спини або поперековий відділ хребта.

Крім того, на нашу думку, у структурі пропонує рухових тестів оцінювання рухової підготовленості студентів недостатньо враховуються параметри, що безпосередньо пов'язані з якістю життєдіяльності, зокрема адаптаційний потенціал студентів.

Секційні заняття різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності включають різні види фізичних вправ та різну спрямованість фізичної підготовки тих, хто займається. Це зумовлює потребу в пошуку еквівалентних тестів у якості критеріїв оцінки рухових здібностей студентів. Так, наприклад, альтернативою бігу на витривалість може бути плавання 12 хв, бігу 100 м – плавання 50 м. Багато різновидів силових якостей забезпечують широкий вибір силових вправ для контролю, наприклад, замість підтягування може бути ривок гирі, метання гранати тощо, замість човникового бігу можна використовувати інші координаційні тести, запропоновані Л.П. Сергієнком [4].

Л.П. Сергієнко [4] стверджує, що уніфікованої методики тестування рухових здібностей студентів не існує. Комплекс тестів має базуватися на оцінці перш за все тих показників фізичної підготовленості, що найбільшою мірою характеризують фізичне здоров'я молоді, та не вимагати особливих умов для тестування. Рухові тести бажано підбирати таким чином, щоб їх результат якнайменшою мірою був детермінований генетично зумовленими факторами і характеризував безпосередній прояв конкретної фізичної здібності, а не її різновиду. З позиції особистісно орієнтованого підходу має передбачатися вибір контрольних вправ серед еквівалентних тестів.

Необхідність використання рухових тестів, інтерпретованих до індивідуальних особливостей розвитку студентів не викликає сумніву, однак також беззаперечно, що ефективність процесу фізичного виховання слід визначати не за результатами складання контрольних тестів, а за приростом рухових досягнень протягом року, причому необхідно розраховувати комплексний показник розвитку рухових здібностей.

Висновки. Отже, педагогічне тестування - необхідна умова оцінки ефективності змісту занять обраним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності. Засоби контролю рухової підготовленості повинні бути науково обґрунтованими, простими за технікою виконання, стандартизованими за змістом, формою, умовами виконання та доступними, що дозволяє

отримати об'єктивну інформацію про реальний результат освітнього процесу фізичного виховання студентів. Крім того, вони мають враховувати індивідуальні морфофункціональні особливості розвитку студентів, що можуть впливати на результат виконання контрольних вправ.

Перспективи подальших розвідок вбачаються у визначенні ефективних критеріїв оцінювання фізичної підготовленості студентів та їх апробації у процесі фізичного виховання.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
2. Сенкевич В. А. Аналіз ефективності оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих закладів освіти / В. А. Сенкевич, О. А. Авербах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 508-512.
3. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. - Суми: СумДУ, 2015. - 392 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник / Л. П. Сергієнко. - К.: КНТ, 2010. - 773 с.
5. Тимошенко О. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6-7.
6. Яськів В. Про фізкультурні нормативи в Україні й за кордоном [Електронний ресурс] / В. Яськів // Середня освіта: – [Київ]. – Режим доступу : <https://osvita.ua/school/60763/>– Назва з екрана. – Дата публікації : 14.05.2018. – Дата перегляду: 10.01.2020.

Reference

1. Averbakh, O.V., Senkevych, V.A. (2018). "Ways of objectiving the system of evaluation students of higher education schools in the process of physical education". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport). Vol. 3 K (97). pp. 508-512.
2. Serhienko, V.M. (2015). "The system of control of motor abilities of student youth: the theory and methodology of physical education", monograph. Sumy. 392 p.
3. Serhienko, L.P. (2011). "A new look at the structure of human motor abilities". Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. № 2. pp. 101-113.
4. Tymoshenko, O., Domina, Zh. (2016). "How to modernize the national system of physical education? Contemporary educational dimension", Osvita. № 15 (13-20 of april). p. 6 ; № 21/22 (25 of may-1 of june). p. 6.
5. Krutsevych T.Yu., Vorobiov M.I. (2005). "Control in the physical education of children, adolescents and youths". Kyiv, 195 p.
6. Yaskiv V. (2018). "About cultural standards in Ukraine behind the cordon. Middle revitalization. <https://osvita.ua/school/60763/>. 14.05.2018.

Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

МЕТОДОЛОГІЯ МОДЕЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

У статті на внутрікласному рівні управління навчальним процесом запропонована методика диференційованого підходу на уроках фізичної культури. Диференційований підхід – дидактичне положення, яке передбачає врахування не тільки статевовікових закономірностей розвитку організму, а й індивідуальних можливостей, однорідних за морфофункціональним станом груп. У дослідженні взяли участь учні-підлітки (дівчатка 12-13 років, n=220 та хлопчики 14-15 років, n=226). Методами дослідження були: антропометрія для визначення рівня фізичного розвитку, тестування рівня прояву фізичних здатностей, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (методика Г. Апанасенка) та комплексний показник біологічного віку (методика В. Ареф'єва). Технологія диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів-підлітків складається з методики диференційованого навчання програмних вправ з фізичної культури з урахуванням ступеня засвоєння рухових навичок, диференціації учнів одного класу й статі на гомогенні групи, диференційованих навантажень різної спрямованості (силові, швидкісні, швидкісно-силові, витривалі) з урахуванням біологічного віку тих, хто займається.

Ключові слова: моделювання, диференційоване фізичне виховання, зміст, учні-підлітки.

Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д. Методология моделирования учебной дифференциации по физической культуре в современной школе. В статье на внутриклассном уровне управления учебным процессом предложена методика дифференцированного подхода на уроках физической культуры. В исследовании приняли участие учащиеся-подростки (девочки 12-13 лет, n=220 и мальчики 14-15 лет, n=226). Методами исследования были: антропометрия для определения уровня физического развития, тестирование уровня проявления физических способностей, экспресс-оценка уровня физического здоровья (методика Г. Апанасенко) и комплексный показатель биологического возраста (методика В. Ареф'єва). Технология дифференцированного подхода в физическом воспитании учащихся-подростков состоит из методики дифференцированного обучения программным упражнениям по физической культуре с учётом