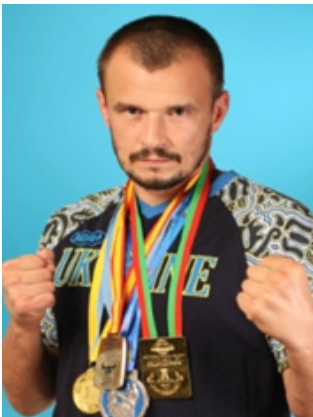




УДК 796.011.3

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-5\(212\)-138-143](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-5(212)-138-143)**Скирта Олег Сергійович,**

кандидат наук з фізичного виховання,
старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної культури,
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського, Україна

Skyrta Oleh,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior Lecturer, Department of
Human Health and Physical Culture,
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

E-mail: skgermes@i.ua**ORCID iD** <https://orcid.org/0000-0002-6881-2983>**Сорокіна Світлана Олександрівна,**

старша викладачка кафедри здоров'я людини та
фізичної культури,
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського, Україна

Svitlana Sorokina,

Senior Lecturer, Department of Human Health and
Physical Culture,
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

E-mail: sorokinasvitlana75@ukr.net**ORCID iD:** <https://orcid.org/0000-0001-7345-2348>**Лошицька Тамара Іванівна,**

кандидатка наук з фізичного виховання і спорту,
доцентка кафедри людини та фізичної культури,
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського, Україна

Tamara Loshytska,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture,
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

E-mail: toma-68@bigmir.net**ORCID iD** <https://orcid.org/0000-0002-2361-3307>

СПОСОБИ ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ВІДПОВІДНО ДО ЗАПИТІВ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

A Представлено результати дослідження фізичної підготовленості школярів та студентів призовного віку. Порівняно їх із вимогами, затребуваними умовами військового часу. Запропоновано використання модельних рівнянь для оцінки фізичної підготовленості. Обґрунтовано доцільність індивідуального підходу на уроці фізкультури у старших класах.

Запропоновано до використання методичні прийоми для процесу підготовки вчителя до уроку фізкультури та процесу оцінювання досягнень учнів.

Ключові слова: учні; урок фізкультури; модель; фізична підготовленість; показник; індивідуалізація; норматив; досягнення; оцінка

Methods for assessing the individual physical preparedness of high school pupils according to the requests of wartime

S The study presents the results of physical preparedness of pupils and students of draft age. These results are compared with requirements, claimed in the time of war. The use of model equations for assessing physical fitness is proposed. The expediency of an individual approach at the physical education lesson in high school is substantiated. Methodological techniques for the process of teacher preparation for physical education lessons and the process of assessing students' achievements are proposed for use.

Keywords: pupils; physical education lesson; model; physical preparedness; individualization; norm; achievement; estimation

Актуальність. Суворі реалії нинішнього життя показують, що з перших днів війни на захист країни стали не тільки професійні військові, а й тисячі цивільних українців, серед яких величезна кількість учорашніх школярів. Документальним підтвердженням тому є перші втрати кременчужан: 18-річний Давид Костров та 24-річний Євген Кондрашов, які загинули в один день – 25 березня 2022 року. Таких молодих героїв, на жаль, тисячі. І ми вже не маємо можливості хоч щось зробити для них, але й є можливість зробити дещо для безпеки та життєздатності сучасних школярів, які завтра стоятимуть на захисті України.

Необхідність підготовки цивільного населення до виживання в умовах ведення бойових дій вимагає невідкладних змін у системі освіти [2; 8].

Наразі, коли йде війна і втрати дуже численні, серед фахівців із фізичного виховання все частіше лунають думки про:

- збільшення та посилення відсотку занять військово-прикладними вправами та обов'язкову задачу нормативів із фізичної підготовленості у період навчання ще у закладах загальної середньої освіти [5; 6];

- повернення до шкільної програми занять навчальних дисциплін: «Допризовна підготовка юнаків», «Військова медична підготовка», «Основи медичних знань» [7; 10];

- формування у здобувачів середньої освіти потреби в належній фізичній підготовленості як факторі виживання в умовах бойових дій і загальної соціальної успішності [1; 2; 3; 4; 9].

Ці думки вказують на актуальність проблеми, а її фактичний стан і глибина розкриваються при проведенні досліджень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості допризовної та призовної молоді на даний момент.

Отже, метою нашої роботи є науково-практичне обґрунтування потреби у перегляді

змісту навчальних програм із фізичного виховання щодо їх можливості забезпечити належну фізичну підготовку призовників, як фактору виживання в умовах військового часу, спроможності виконувати військові дії тривалий час.

Для цього вирішуємо низку завдань:

- вивчити програмні результати навчання учнів випускних класів щодо уроків фізкультури;
- вивчити державні вимоги до належних показників фізичної підготовленості учнів;

- ознайомитись із даними досліджень учителів і викладачів-практиків нашого регіону щодо стану фізичної підготовленості юнаків допризовного та призовного віку;

- ознайомитись із запитами військових фахівців щодо рівня розвитку фізичних якостей солдатів;

- оцінити відповідність між фактичним рівнем розвитку рухових якостей потенційних призовників і належним (затребуваним), інтерпретувати результати;

- сформулювати висновки та рекомендації щодо змістовного наповнення програм та вимог до уроку фізкультури в школі, зокрема в 10–11-х класах і способів оцінювання результатів навчання.

Аналіз літературних джерел і публікацій учителів фізкультури показав, що завдання фізичної підготовленості (розвитку фізичних якостей школярів) набуває стратегічного для держави значення [9; 10]. На перше місце в програмних результатах навчання виходять фізичні кондиції учнів, їхній фізичний розвиток [1; 3] і форма [10]. Так, сучасний Державний стандарт базової середньої освіти акцентує увагу на обов'язкових результатах навчання для учнів базової школи, і водночас – на опануванні вчителями нових підходів до процесу навчання [2]. Запропоновано змінити вимоги до змісту уроку фізкультури за рахунок упровадження новітніх рухових програм,

інноваційного обладнання тощо [3; 7], але вимоги до кондицій фізичної підготовленості є незмінною умовою, програмним результатом навчання, який в умовах війни набирає особливого значення.

Теорія «війни машин», у минулому гаряче любима в певних колах вищого військового керівництва США, потерпіла крах. Фізична підготовленість солдата знову вийшла на одне із перших місць у моделі його підготовленості [4]. У низці джерел досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості особового складу дозволяє:

- усунути специфічні небезпеки;
- запобігти загрозі виникнення нових ризиків;
- підвищити шанси для збереження життя та здоров'я військовослужбовців шляхом належного розвитку фізичних якостей, зокрема – загальної

витривалості, збільшення фізичної працездатності та розширення функціональних можливостей організму юнаків [9; 10].

Усі ці завдання можна вважати програмними результатами навчання, що мають бути досягнуті у процесі засвоєння програмного матеріалу дисципліни «Фізична культура» в школі [2; 7]. Ці вимоги доповнюються інформацією військових фахівців із фізпідготовки щодо затребуваності конкретних фізичних якостей у різних бойових ситуаціях [4]. На жаль, у найсучасніших умовах, коли йде війна, публікацій мало, тому користуємось довоєнною інформацією (табл. 1), розуміючи, що її буде доповнено після завершення фази активних бойових дій. Але процес модернізації необхідно розпочинати вже зараз.

Таблиця 1

**Структура прояву фізичних якостей у різних видах бойових дій
(за С. Романчуком, 2017), %**

Види бойових дій	Сила	Витривалість	Швидкість	Спритність	Гнучкість
Наступ	15,6	36,3	25,6	12,5	10
Засідка	8	35	13	15	29
Ведення бойових дій	50	29	10	5	6
Оборона	19,4	29,4	24,4	18,8	8,1
Марш	14,2	51,6	11	12,4	10,8
Чергування на блок-постах	14,3	42,9	18,6	15,7	8,6
Вихід із оточення	18,3	45	16,7	14,2	5,8
Ведення розвідки	15	56,7	10	10	8,3

За табл. 1, в умовах ведення бойових дій затребуються всі фізичні якості, але найчастіше та найпотужніше застосовують силу та витривалість. Отже, у моделі фізичної підготовленості майбутнього солдата вони є провідними. Мета наступних наших досліджень – дослідити рівень їхнього фактичного розвитку та прояву у потенційних призовників.

Результати власних досліджень та їх обговорення. Ми вивчали стан фізичної підготовленості допризовної і призовної молоді нашого регіону в динаміці й за різними джерелами:

- за даними військкомату м. Кременчука (вік – 16–18 років);

- за даними кафедри фізичного виховання коледжу КрНУ (вік – 15–16 років);

- за даними кафедри здоров'я людини та фізичної культури КрНУ (вік – 17–19 років).

Через обмеження, викликані спочатку коронавірусом, а далі – війною, ми мали змогу працювати лише із даними робочих журналів учителів (викладачів) фізкультури і показниками, продемонстрованими у період стаціонарного навчання і регулярних занять фізичними вправами. У першу чергу, ми вивчили стан фізичної підготовленості юнаків 15–16 років, які вступили до коледжу КрНУ на базі неповної загальної середньої освіти, після 9 класу.

Результати комплексної оцінки представлено в табл. 2:

Таблиця 2

**Комплексна оцінка фізичної підготовленості юнаків
допризовного віку коледжу КрНУ**

Оцінка	2010	2014	2017
	%	%	%
«Відмінно»	11,4	16,8	17,8
«Добре»	24,5	28,7	28,5
«Задовільно»	58,0	50,3	48,6
«Незадовільно» (2 бали)	5,3	4,0	4,1
«Незадовільно» (1 бал)	0,8	0,4	0,78

На жаль, оцінка комплексна не передбачає можливості аналізувати рівень розвитку конкретних фізичних якостей. Далі ми аналізували показники, надані Кременчуцьким військовим комісаріатом, який надав конкретнішу інформацію щодо вчорашніх випускників шкіл. Вона стосувалась проблемних фізичних якостей, за якими вчорашні випускники нашого регіону мали незадовільну підготовку.

Так, призовники одержали оцінку «незадовільно» у вправах на: витривалість – 71,6 % юнаків; силові якості – 64 %; швидкісні якості – 38,8 %.

Отже, результати співпадають із вищевикладеними даними попередніх дослідників.

Наостанок ми проаналізували рівень розвитку фізичних якостей у студентів 1–2-х курсів, актуальна фізична підготовка яких базується іще на шкільних досягненнях, оскільки передбачений мінімум годин в університетській програмі ніяк не сприяє розвитку фізичних якостей, за виключенням випадків, коли студент паралельно займається у позанавчальний час (табл. 3):

Таблиця 3

**Результати фізичної підготовленості
здобувачів призовного віку КрНУ 1 та 2 курсу, (n=170)**

Показники	Фізична якість	\bar{x}	σ	Оцінка, бал
Біг 100 м (с)	Швидкість	15,1	0,60	3
Біг 3000 м (с)	Витривалість	847	51,6	3
Підтягування на перекладині (разів)	Силова витривалість	8,32	2,54	2
Комплексна силова вправа (разів)	Швидкісно-силова витривалість	37,17	8,7	4
Човниковий біг 10x10 м (с)	Спритність	29,2	1,35	4
Стрибок у довжину з місця (см)	Вибухова сила	224,29	18,68	3
Нахил тулуба вперед (см)	Гнучкість	13,16	5,53	4

За цією таблицею найзатребуваніші в умовах бойових дій – сила та витривалість – оцінюються «задовільно» та «незадовільно». Тож можна передбачити, що бойові ситуації та дії, що вимагають прояву цих якостей – метання, прискорення, перенесення обтяжень (зброї, боєприпасів, амуніції, евакуація поранених тощо) несуть потенціальні ризики і вимагають попередньої підготовки. Ця підготовка в умовах

війни не може бути тривалою й достатньою для формування фізичних якостей, які вважаються провідними і комплексними. Тому знову повертаємося до необхідності вдосконалення фізичної підготовки юнаків, починаючи зі шкільної лави.

На нашу думку, змістові зміни в програмі уроків фізкультури мають вноситись паралельно із формуванням свідомого, вмотивованого

ставлення до стану своєї фізичної підготовленості, обґрунтованості вимог і нормативів. Як би критично не ставились фахівці до нормативів, але їх, на думку військових, які опираються виключно на досвід виживання солдат у бойових умовах, потрібно буде розробляти, обґрунтовувати і вводити. На нашу думку, найкращим шляхом буде практика модельно-цільових характеристик, яка передбачає врахування індивідуальних показників фізичного стану та розвитку. Цю тему у попередні роки висвітлювали автори Т. Круцевич, Т. Лошицька (2007), В. Пилипенко

(2007). Ними розроблені відповідні вимоги з фізичної підготовки у вигляді рівнянь лінійної регресії. За допомогою цих рівнянь моделюється профіль фізичної підготовленості. Також учителю надається можливість досліджувати динаміку фізичної підготовленості учнів [4].

Цей підхід є водночас одним зі шляхів вирішення проблеми індивідуального підходу у фізичному вихованні. Якщо за основний критерій фізичного розвитку приймається маса тіла, то показник у певному тесті фізичної підготовленості розраховується відповідно до порівняння (табл. 4):

Таблиця 4

Модельні рівняння фізичної підготовленості юнаків за показником маси тіла (за Т. Круцевич, Т. Лошицькою, 2013)

Назва змінних		Порівняння адекватної моделі
у	х	
Динамометрія кистьова, кг	Маса тіла	$y_1 = 0,4044 * x_1$
Підтягування, разів	Маса тіла	$y_4 = 21,2964 - 0,159147 * x_1$

Отже, процес попередньої підготовки вчителя до уроку фізкультури у старших класах має включати інформаційний складник, зміст якого полягає у внесенні та збереженні в електронних таблицях EXCEL запропонованих вище лінійних рівнянь та індивідуальних показників фізичного розвитку учнів: зросту, маси, околів тазу та талії тощо. Тоді програма одразу видає належний результат тесту, а фіксація фактичного займає не більше часу, ніж в паперовому варіанті. Ця процедура не знижує моторної щільності уроку, але викликає безпосередній інтерес в учнів. До того ж, дає можливість відслідковувати динаміку кожного показника і коректно та обґрунтовано давати оцінку досягненням учнів.

На нашу думку і думку численних авторів, запропонований підхід є коректнішим, ніж порівняння фактичного індивідуального результату із загальноприйнятими нормативами, які базуються на середньостатистичних показниках, якими є Державні тести та нормативи фізичної підготовленості.

Висновки. Фізична підготовленість школярів випускних класів перебуває на низькому рівні, найзатребуванішими умовами військового часу сила та витривалість оцінюються

«задовільно» та «незадовільно». У процесі уроків фізкультури вчителю необхідно змінювати зміст уроків, методику оцінювання фізичної підготовленості, впроваджувати індивідуальний підхід для вирішення цих проблем. Діючи середньостатистичні нормативи фізичної підготовленості доцільно замінити показниками модельних рівнянь, які враховують індивідуальні особливості учнів та динаміку їхніх навчальних досягнень.

Подальші дослідження плануємо спрямувати на дослідження процесу попередньої та безпосередньої підготовки вчителя до уроку фізкультури у старших класах із позиції вимог Нової української школи.

Список використаних джерел

1. Біліченко О. О., Скірта О. С., Лошицька Т. І. Актуальний стан фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку як невирішене педагогічне завдання уроків фізкультури. *Імідж сучасного педагога* : електрон. наук. фах. журн. 2023. № 4 (211). С. 113–118.
2. Буйдіна О. О. Модель підготовки вчителів до впровадження Державного стандарту базової середньої освіти у Полтавській області. *Імідж сучасного педагога* : електрон. наук. фах. журн. 2022. № 5 (206). С. 23–26.

3. Васьков Ю. В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистісно орієнтованого навчання учнів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295287.pdf>

4. Жембровський С. Фізична підготовка як чинник забезпечення особистої безпеки військовослужбовців : матеріали наук.-метод. семінару. Київ : НУОУ, 2015. 220 с.

5. Круцевич Т. Ю., Лошицька Т. І. Проблема оцінювання досягнень у фізичному вихованні та можливі шляхи її вирішення. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Кременчук : КрНУ, 2012. 166 с.

6. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного спорту : 24.00.02. Київ : НУФВСУ, 2007. 22 с.

7. Навчальна програма «Фізична культура» для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>.

8. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з учнями шкільного віку. URL: <https://studfile.net/preview/9726117/page:6>.

9. Романчук С., Ролюк О., Воронцов О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 7 (9). С. 47–52.

10. Сидорченко К. М. Зміни у системі освіти щодо проблем фізичного виховання і допризовної підготовки. *Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців* : матеріали наук.-метод. семінару (Київ, 17.03.2015 р.). Київ : НУОУ, 2015. С. 187–189.

References

1. Bilichenko, O. O., Skyrta, O. C., & Loshytska, T. I. (2023). Aktualnyi stan fizychnoho rozvytku yunakiv starshoho shkilnoho viku yak nevyrishene pedahohichne zavdannia urokiv fizkultury [Current state of physical development of high school boys as an unresolved pedagogical task of physical education lessons]. *Imidzh suchasnoho pedahoha [The image of a modern teacher]*, 4(211), 113-118 [in Ukrainian].

2. Buidina, O. O. (2022). Model pidhotovky vchyteliv do vprovadzhennia Derzhavnogo standartu bazovoi serednoi osvity u Poltavskii oblasti [A model of teacher training for the implementation of the State Standard of Basic Secondary Education in the Poltava Region]. *Imidzh suchasnoho pedahoha [The image of a modern teacher]*, 5 (206), 23-26 [in Ukrainian].

3. Vaskov Yu. V. *Vyznachennia osnovnykh funktsii i tsilei shkilnoi fizychnoi kultury yak umova zdiisnennia osobystisno oriientovanoho navchannia uchniv [Determination of the main*

functions and goals of school physical education as a condition for the implementation of personally oriented education of students]. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/304295287.pdf> [in Ukrainian].

4. Zhembrovskiy, S. (2015). *Fizychna pidhotovka yak chynnyk zabezpechennia osobystoi bezpeky viiskovosluzhbovtiv [Physical training as a factor in ensuring the personal safety of military personnel]*: materialy nauk.-metod. seminaru. Kyiv: NUOU [in Ukrainian].

5. Krutsevych, T. Yu., & Loshytska, T. I. (2012). Problema otsiniuvannia dosiahnen u fizychnomu vykhovanni ta mozhyvi shliakhy yii vyrishennia [The problem of assessing achievements in physical education and possible ways to solve it]. In *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii [Actual problems of physical education, sports and valeology]*: materialy IV vseukr. nauk.-prakt. konf. Kremenchuk: KrNU [in Ukrainian].

6. Loshytska, T. I. (2007). *Modelno-tsilovi kharakterystyky fizychnoi pidhotovlenosti yunakiv pryzovnoho viku v systemi fizychnoho vykhovannia [Model-target characteristics of physical fitness of young men of military age in the system of physical education]*. (Extended abstract of PhD diss.). Kyiv: NUFVVSU [in Ukrainian].

7. *Navchalna prohrama «Fizychna kultura» dlia 10-11 klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Curriculum "Physical culture" for 10-11 grades of general secondary education institutions]*. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> [in Ukrainian].

8. *Osoblyvosti metodyky provedennia urokiv fizychnoi kultury z uchniamy shkilnoho viku [Peculiarities of the methodology of conducting physical education lessons with school-age students]*. Retrieved from <https://studfile.net/preview/9726117/page:6> [in Ukrainian].

9. Romanchuk, S., Roliuk, O., Vorontsov, O., & Yavorskyi, A. (2017). Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtiv u suchasnomu boiu [Physical load of military personnel in modern combat]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu [Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports]*, 7 (9), 47-52 [in Ukrainian].

10. Sydorchenko, K. M. (2015). Zminy u systemi osvity shchodo problem fizychnoho vykhovannia i dopryzovnoi pidhotovky [Changes in the education system regarding the problems of physical education and pre-conscription training]. In *Spetsialna spriamovanist fizychnoi pidhotovky yak skladova osobystoi bezpeky viiskovosluzhbovtiv [Special orientation of physical training as a component of personal safety of military personnel]*: materialy nauk.-metod. seminaru (pp. 187-189). Kyiv: NUOU [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 15.08.2023