

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет кораблебудування імені**  
**адмірала Макарова**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

***КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА***

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**  
**зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**на тему: ОЦІНЮВННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ**  
**НАСЕЛЕННЯ У МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

Виконав: студент 6541м групи

\_\_\_\_\_ ***Кірієнко Л.А***  
(підпис)

Керівник роботи:

Доцент, к.пед.н.

(посада, науковий ступень вчене звання)

\_\_\_\_\_ ***Адаменко О.О.***  
(підпис)

Миколаїв 2022 р.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Гарант освітньої програми

(підпис)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студенту Кірієнко Людмилі Анатоліївні

(Прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: Оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області

Керівник роботи к.пед.н, доцент Адаменко Оксана Олександрівна

Затверджені наказом ректора №\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

2. Термін подання роботи: листопад 2022 року

3. Вихідні дані по роботі: \_\_\_\_\_

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів)

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми оцінювання фізичної підготовленості населення

2. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості населення у Миколаївській області

5. Перелік презентаційних матеріалів Кваліфікаційн робота та презентація на \_\_\_\_\_ 10 слайдів

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                  |
|--------|-------------------------------------------|----------------|------------------|
|        |                                           | завдання видав | завдання прийняв |
| 1      | Адаменко О.О. доцент                      | 25.01.2022     | 20.05.2022       |
| 2      | Адаменко О.О. доцент                      | 5.02.2022      | 20.05.2022       |
| 3      | Адаменко О.О. доцент                      | 1.03.2022      | 29.10.2022       |

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| Номер | Назва етапів роботи                                                                                                                                                                        | Терміни виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|
| 1.    | Здійснено аналіз теоретичних даних вітчизняних і зарубіжних джерел із питань теорії і практики тестування рівня фізичної підготовленості населення.                                        | Вересень-грудень 2021 р.        |          |
| 2.    | Проведено дослідження звітів наданих Управлінням молоді та спорту Миколаївської облдержадміністрації щодо рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області у 2017-2019 рр. | Січень- червень 2022 р.         |          |
| 3.    | Здійснено літературне оформлення кваліфікаційної роботи, остаточний аналіз результатів дослідження, формулювання висновків і підготовку тез для участі у Міжнародній онлайн-конференції    | Вересень-листопад 2022 р        |          |

Студент \_\_\_\_\_  
(підпис)

Кірієнко Л.А. \_\_\_\_\_  
(ПІБ)

Керівник роботи \_\_\_\_\_  
(підпис)

Адаменко О.О. \_\_\_\_\_  
(ПІБ)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                                    | 5  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ<br>ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НАСЕЛЕННЯ.....                                                       | 8  |
| 1.1. Співвідношення основних понять дослідження «фізична підготовка» та<br>«фізична підготовленість».....                                                     | 8  |
| 1.2. Оцінювання фізичної підготовленості населення у країнах світу.....                                                                                       | 14 |
| 1.3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення в<br>Україні за часів незалежності.....                                             | 24 |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                                                    | 37 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                                                                                                               | 38 |
| 2.1. Методи дослідження.....                                                                                                                                  | 38 |
| 2.2. Організація дослідження.....                                                                                                                             | 40 |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ І ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ<br>ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НАСЕЛЕННЯ У МИКОЛАЇВСЬКІЙ<br>ОБЛАСТІ.....                                   | 41 |
| 3.1. Моніторинг рівня фізичної підготовленості різних категорій населення у<br>Миколаївській області за 2017-2019 рр.....                                     | 41 |
| 3.2. Дослідження показників фізичної підготовленості студентів<br>Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за<br>2017-2019 рр..... | 44 |
| 3.3. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості населення у<br>Миколаївській області.....                                                                   | 49 |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                                                                    | 53 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                                                 | 54 |
| СПИСОК ВИКОРИТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                                                | 59 |

## ВСТУП

На сучасному етапі збереження здоров'я нації є провідною проблемою в Україні. Здоров'я нації - категорія економічна, політична, що визначає соціальну стабільність. Одним з основних завдань збереження здоров'я населення є пошук шляхів первинної діагностики факторів ризику. А це можливо лише при системному щорічному оцінюванні фізичної підготовленості населення. Що сприяє ранньому виявленню проблем, пов'язаних зі збереженням здоров'я нації.

В Україні за часів її незалежності на державному рівні було видано низку постанов спрямованих на систематичну організацію, проведення і удосконалення оцінювання фізичної підготовленості населення, а саме: Постанова КМУ від 15 січня 1996 року №80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України»; Постанова КМУ від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»; Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України від 6 червня 2018 р. № 461.

Проблема оцінювання стану фізичної підготовленості різних категорій населення в Україні привернула увагу наступних науковців: Бондар Т., [2] Брезденюка О., [3] Волкова В., [6] Дещаківської С., [8] Довженко Л., [9] Драчука А., [10] Дрозд О., [11] Коваленко Ю., [12] Костюкевича В., [13] Круцевич Т., [13, 14, 15] Мірошніченко В., [19] Подлесного О., [25] Сергієнко В., [31, 32, 33] Соколової О., [34] Фурмана Ю. [3] Також дана проблема висвітлювалася в роботах закордонних авторів: Хоппера С., [38] Магнуссона Д., [39] Мередиса М., [40], Велка Д. [41]

Водночас роботи названих авторів, незважаючи на те, що в них висвітлюються численні важливі питання даної проблеми, не дають системного уявлення про стан та перспективи оцінювання фізичної підготовленості населення в Миколаївській області.

Пошук шляхів вирішення поставленої проблеми з урахуванням

регіональних запитів у Миколаївській області і зумовило вибір теми дослідження.

**Мета і завдання дослідження.** Метою дослідження – є науково-теоретичне обґрунтування стану, проблем та шляхів удосконалення оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та нормативні документи з метою вивчення проблеми оцінювання фізичної підготовленості населення в Україні та світі.
2. Здійснити моніторинг рівня фізичної підготовленості різних категорій населення в Миколаївській області за 2017-2019 рр.
3. Дослідити динаміку показників фізичної підготовленості студентів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за 2017-2019 рр.
4. Розробити шляхи удосконалення фізичної підготовленості населення у Миколаївській області.

**Об'єкт дослідження** – процес організації та критерії оцінювання фізичної підготовленості населення в Миколаївській області

**Предмет дослідження** - шляхи удосконалення оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області.

У процесі виконання магістерської роботи були використані наступні *методи дослідження*:

Теоретичні методи:

- аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури з метою вивчення становлення і розвитку проблеми оцінювання фізичної підготовленості населення в Україні та світі;
- контент-аналіз нормативно-правових документів, законів, положень та ін. в процесі дослідження було використано низку нормативно-правових документів:

Практичні методи:

- моніторинг рівня фізичної підготовленості різних категорій населення у Миколаївській області за 2017-2019 рр.
- тестування й аналіз показників фізичної підготовленості студентів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за 2017-2019 рр.
- опитування викладачів та студентів, на основі яких були розроблені шляхи удосконалення оцінювання фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова;
- методи математичної статистики з метою обробки результатів тестування фізичної підготовленості населення.

**Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:** теоретично обґрунтовано та розроблено шляхи удосконалення фізичної підготовленості різних категорій населення у Миколаївській області.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у можливості застосування теоретичних положень і практичних напрацювань у напрямі удосконалення оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області.

**Апробація результатів кваліфікаційної роботи.** Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи», що відбулася 28 жовтня 2022 року у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова. Миколаїв.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 55 сторінках тексту, містить 12 таблиць і 7 рисунків. У бібліографії подано 41 джерело, з них – 4 публікації зарубіжних авторів.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ НАСЕЛЕННЯ**

### **1.1. Співвідношення основних понять дослідження «фізична підготовка» та «фізична підготовленість»**

Фізична підготовка як предмет наукового дослідження знайшла місце в наукових доробках багатьох вчених, а саме: Брезденюка О.[3], Вільчковського Е. [5], Дещаківської С. [8], Довженко Л. [9], Костюкевича В. [13], Круцевич Т. [14, 15,16], Курок О. [5], Фурмана Ю. [3] та ін

Багато науковців розглядають фізичну підготовку як у широкому так і у вузькому значенні.

У широкому значенні фізична підготовка спрямована на формування міцного здоров'я, високого рівня розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості і спритності), набуття прикладних та професійних умінь та навичок.

Система фізичної підготовки включає:

- Загальну фізичну підготовку направлену на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичного та психічного стану, загартовування організму
- Спеціальну фізичну підготовку, що включає формування спеціальних знань, умінь та навичок, в умовах значних фізичних та психічних навантажень.

Фізична підготовка у вузькому значенні – це процес, направлений на всебічне формування фізичних якостей.

Звернемося до підходів формулювання даних понять у дослідженнях провідних науковців.

Круцевич Т. визначає фізичну підготовку як «спеціалізований процес фізичного виховання спрямований на формування рухових навичок, розвиток фізичних здібностей (якостей) відповідно вирішення конкретних завдань,

необхідних для забезпечення гармонійного фізичного розвитку (загальна фізична підготовка), чи при заняттях спортом (спеціальна фізична підготовка), чи при освоєнні професійної діяльності (професійна-прикладна фізична підготовка)» [15, с. 117]. Отже, Круцевич Т. розглядає три складові фізичної підготовки: загальна, спеціальна і професійно-прикладна.

Костюкевич В. Дає наступне визначення поняття «фізична підготовка» - це система загальної і спеціальної підготовки. Загальна підготовка сприяє різносторонньому розвитку, збагаченню знаннями, вміннями і навичками. Зміст загальної спортивної підготовки залежить від специфіки обраного виду спорту. Спеціальна підготовка спрямована на засвоєння спеціальних вмінь і навичок і удосконалення фізичних якостей відносно обраного виду спорту. У процесі загальної і спеціальної підготовки спортсмен підвищує рівень фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості. І дає визначення фізичної підготовленості. Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання чи спортивного тренування [13, с.12].

Якщо зобразити схематично співвідношення, то воно буде мати вигляд, що зображено на рис. 1.1.

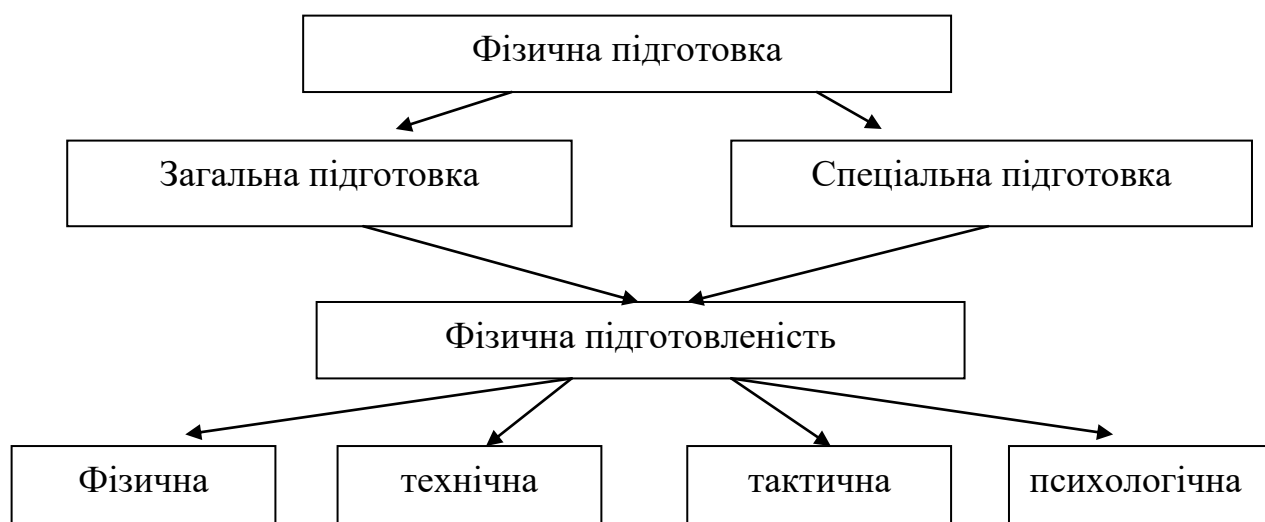


Рис 1.1. Система фізичної підготовки за Костюкевичем В.

Дослідники Вільчковський Е.С., Курок О.І. терміном фізична підготовка визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта та ін.). «Загальна фізична підготовка» - це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини. «Спеціальна фізична підготовка» спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності. А фізична підготовленість за визначенням науковців – зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл) [5, с. 6].

Виходячи з аналізу підходів різних науковців до формулювання понять «фізична підготовка» і «фізична підготовленість» можемо зробити наступні висновки:

- Майже всі науковці стверджують про тісний зв'язок цих понять.
- Підготовка характеризує процес, а підготовленість є його результатом.
- Обидва поняття є складними утвореннями і мають специфічні ознаки для різних вікових груп та професійне спрямування для різних категорій населення (спортсмени студенти, військовослужбовці та ін.)

Для того, щоб отримати уявлення про можливості людини здійснювати певну діяльність використовують поняття «фізична підготовленість». Вона дозволяє оцінити індивідуальний стан розвитку функціональних систем розвитку організму окремої людини.

В рамках нашого дослідження цікавим є не лише визначення дефініції даного поняття, а найголовнішим завданням є дослідити як і за якими критеріями можна оцінити рівень індивідуального розвитку фізичної підготовленості окремої людини.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки,

цілеспрямованого, організованого процесу по розвитку фізичних якостей, набуттю фізичних умінь і навичок. Фізична підготовленість включає в себе основні фізичні якості, які знаходяться в складному і неоднозначному зв'язку між собою: сила, витривалість, координація, гнучкість і швидкість. Ступінь розвитку фізичних якостей і визначає рівень фізичної підготовленості людини.

Для визначення основних фізичних якостей використовують систему тестів, що відображають їх рівень розвитку. Тести враховують вікові групи і гендерні відмінності. Наведемо в таблиці 1.1. основні види тестів для визначення рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 1.1.

Тести для визначення рівня фізичної підготовленості

| № | Фізичні якості | Види тестів                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Швидкість      | Біг на 30, 60 або 100 метрів, сек                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 | Спритність     | Човниковий біг 4 × 9 м, сек<br>Човниковий біг 10×10 м., сек                                                                                                                                                                                                                               |
| 3 | Сила           | 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів.<br>2. Підтягування на перекладині, разів.<br>3. Вис на зігнутих руках, сек.<br>4. Комплексна силова вправа, разів за 1 хв,<br>5. Піднімання всід за 1 хв, разів<br>6. Стрибок у довжину з місця, см<br>7 Стрибок вгору, см |
| 4 | Витривалість   | Біг на 600, 1000, 1500, 2000 та 3000 метрів                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5 | Гнучкість      | Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см                                                                                                                                                                                                                                                |

Щодо проведення даних тестів існують єдині вимоги до техніки їх виконання. Розглянемо вимоги до техніки виконання основних контрольних

тестів.

1. Біг на 30, 60 або 100 метрів. Старт здійснюється з високого положення. За командою учасник повинен якнайшвидше подолати дистанцію. Секундоміром фіксується час. На виконання даного тесту дається одна спроба.

2. Човниковий біг  $4 \times 9$  м. або  $10 \times 10$  м. Цей тест проводиться для визначення рівня спритності і координації. Біг здійснюється між фіксованими лініями, які встановлено на відповідній відстані. За допомогою секундоміра фіксується час «старту» і «фінішу». Також можливий варіант проведення даного тесту з переміщенням відповідних предметів, коли за командою учасник пробігає дистанцію, бере предмет і повертає його на лінію старту. Потім повторює свої дії стільки разів відповідно до тесту або  $4 \times 9$  м. або  $10 \times 10$  м. На виконання даного тесту дається дві спроби. Обирається найкращий час.

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Вихідне положення: упор лежачи, голова, тулуб і ноги повинні утворювати пряму лінію. При згинанні рук учасник повинен обов'язково торкнутися груддю підлоги. При розгинанні вийти на прямі руки при збереженні прямої лінії тулубу. Зараховується результат за кількістю безпомилкових згинань. На виконання дається одна спроба.

4. Підтягування на перекладині. Вправа виконується на дерев'яному брусі. Зараховуються підтягування виконані з повним дотриманням техніки виконання вправи. У верхньому положенні необхідно обов'язково підборіддям перетнути перекладину. Надається одна спроба.

5. Вис на зігнутих руках. Учасник приймає положення тіла таким чином, щоб його підборіддя знаходилося над перекладиною. Тест зупиняється коли очі учасника опиняться на рівні перекладини. Надається одна спроба.

6. Комплексна силова вправа. Тест виконується протягом однієї хвилини. Перші 30 секунд учасник в максимальній швидкості виконує

піднімання тулубу з положення лежачи, і за командою другі 30 секунд виконується права на згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Результатом тесту є загальна кількість виконання обох вправ. Надається одна спроба.

7. Піднімання всід за 1 хвилину. З вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, руки за головою. Партнер утримує стопи на полу, відстань між стопами 30 см.. За командою учасник починає згинати і розгинати тулуб до торкання ліктями колін у вертикальному положенні і до торкання лопатками мату в горизонтальному положенні. Фіксується кількість разів згинання за одну хвилину. Надається одна спроба.

8. Стрибок у довжину з місця. Вихідне положення стати носками на стартову риску. Стрибок виконується двома ногами з махом руками, довжина стрибка вимірюється з точністю до 1 сантиметра від стартової лінії до п'ятки ноги, що опинилася позаду. Зараховується кращий результат за двома спробами

9. Стрибок вгору. Для виконання тесту використовується крейда.. Спочатку учасник змащує руки крейдою, підходить до стіни і торкається пальцями. Фіксується відлік результату. А потім робить змах руками і, не згинаючи колін, вистрибує вгору і торкається обома руками стіни. Вимірюється відстань між двома мітками. На виконання вправи дається дві спроби. Обирається найкращий результат

10. Біг на довгі дистанції. Біг на 600, 1000, 1500, 2000 та 3000 метрів відповідно до вікових груп та статті. Для всіх груп умови виконання тесту однакові, різниця лише у дистанції. Учасники за командою стартують з положення високого старту. При проходженні дистанції дозволяється переходити на ходу. Фіксується час до секунди. Надається одна спроба.

11. Нахил тулубу вперед з положення сидячи. Для виконання треба накреслити лінію і перпендикулярно до неї шкалу в сантиметрах. Учасник сідає таким чином, щоб п'яти розташовувалися на лінії. Ноги розводить, а руки розміщує між ногами. При нахилі учасник плавно торкається шкали в

максимальному положенні. Зараховується найкращий результат у двох спробах. При виконанні спроби не допускається згинання ніг у колінах

Результати тестів вносяться в таблицю розрахунку індивідуальної оцінки тестування. Для визначення рейтингу результати кожного учасника спів ставляють з шкалою оцінки і за кожен тест учасник отримує від 1 до 5 балів. Отримані бали за кожне тестування множаться на коефіцієнти тестів за складністю виконання. А потім підсумовуються. Таким чином ми отримуємо сумарний бал за виконання програми тестів кожного учасника. За цими результатами вибудовується рейтинг учасників і дається якісна оцінка рівня фізичної підготовленості за шкалою від «погано» до «відмінно». І визначається відповідний рівень фізичної підготовленості від «низького» до «високого». За результатами оцінки усіх учасників судді роблять зведену відомість виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення.

## **1.2. Оцінювання фізичної підготовленості населення у країнах світу**

Проблема оцінювання фізичної підготовленості населення вимагає ґрунтовного дослідження як у історичному, так і в міжнародному ракурсі.

Звернемося до досліджень, що висвітлюють історичні етапи становлення проблеми і пошуку підходів до оцінювання і контролю за фізичним станом населення.

Вперше ця проблема постала в різних країнах у період між двома світовими війнами. У 30-х роках ХХ століття у Європі фізична підготовка населення носила військово-патріотичний напрям і була направлена на підготовку до ведення військових дій.

Так у Німеччині після поразки у Першій світовій війні молодь повинна була проходити обов'язкову військову підготовку у воєнізованих організаціях, а також складати практичні іспити за результатами яких отримувала військове свідоцтво. У 1934 році було складено програму іспитів

«гелендешпорт» (спорт на місцевості). Програма даного комплексу іспитів складалася з наступних військово-прикладних завдань: довготривалі переходи з ночівлею у лісі, орієнтування на місцевості, стрільба, метання гранати, плавання в одязі, подолання боліт, лазіння по деревам та скалам. Вправи виконували до знемоги при повному і беззаперечному послуху старшому. До програми іспитів залучали чоловіків віком від 18 до 35 років, що складали норми на «імперський значок» трьох ступенів. Подібна мілітаризація фізичної підготовки була характерна і для багатьох європейських капіталістичних країн. Серед яких була Італія і Англія.

В Італії ця система передбачала складання іспитів з гімнастичних, легкоатлетичних вправ та виконання завдань з окремих видів спорту і формування військово-прикладних навичок. У системі іспитів був розподіл на вікові та статеві групи.

На відміну від попередніх країн, в Англії вдалося створити систему, яка забезпечувала військово-фізичну підготовку і залучення широких мас населення – бойскаутський рух. Після Першої світової війни цей рух використовувався для військової підготовки молоді. Ця система виховання і фізичної підготовки отримала всесвітнє визнання і залишається популярною і до сьогодні в багатьох країнах світу. На те є декілька причин:

- По-перше, підготовка скаутів проходить у формі гри, яка має свої правила, форму, стимули, знаки відмінності, привітання, патрулі, загони;
- По-друге, під час підготовки скаути опановують корисні для повсякденного життя навички: орієнтування на місцевості, виживання в складних природних умовах, надання першої допомоги, формує фізичні якості дитини;
- По-третє, підготовка скаутів має високий виховний потенціал: прививається любов до природи та тваринного світу, любов до своєї країни, дружелюбність та взаємодопомога ближньому у важкій ситуації, схильність до пригод, мотивація до героїчних вчинків, безкорислива допомога і турбота про інших людей.

У США у 1956 році президент Езенхауер сформував Президентську раду з фізичної підготовки та спорту з метою вирішення проблеми низької фізичної підготовки молоді. Цей орган став одним з основних провідників національної кампанії оздоровлення американської нації. З того часу щорічно проводилося обов'язкове тестування всіх школярів США у віці 6-17 років за єдиною програмою, що включає в себе наступні тести:

- човниковий біг 3×30 футів;
- підтягування на перекладині, кількість згинань та розгинань за 1 хвилину;
- біг на 1 милю (1609 м).

До кінці 80-х років виконати «президентські» тести могли лише 2% школярів. Нині вимоги знижені. Єдиної програми тестувань в країні не існує. Кожен штат та шкільний округ має право розробляти власну програму. За виконання тестів, передбачено різну систему заохочення: дипломи, спеціальні почесні нашивки, грамоти, щорічне звання найкращого спортсмена закладу.

В СРСР, з 1932 року і до його розпаду у 1991 році, діяла державна система підготовки і оцінювання фізичної підготовленості населення до високопродуктивної праці в ім'я соціалістичної ідеї та військового захисту надбань цієї системи – комплекс ГПО.

ГПО «Готовий до праці та оборони» – це комплекс фізичної культури, програмна і нормативна основа системи фізичного виховання в СРСР. Його було запроваджено Радою фізичної культури СРСР від 11 березня 1931 з метою сприяти зміцненню здоров'я, всебічному фізичному розвитку громадян, їх підготовці до трудової діяльності і захисту вітчизни.

У комплекс ГПО входили наступні вправи: гімнастичні та легкоатлетичні дисципліни, плавання, лижні гонки чи велоперегони, стрільба та ін. Даний комплекс був розрахований на 3 вікові ступені:

- Комплекс ГПО I ступеня. Юнаки і дівчата 16–18 років – впроваджено з 1931 року;

- Комплекс ГПО II ступеня. Чоловіки і жінки від 19 років і старші – впроваджено з 1932 року;
- Комплекс БГПО «Будь готовий до праці і оборони» для молоді віком 14–16 р. – впроваджено з 1934 року.

Норми першої групи були загальними для всіх. До них входили гімнастика, біг (крос), подолання смуги перешкод, лижі. Норми другої групи склалися фізкультурником за вибором, відповідно до того виду спорту, яким він займався: легка атлетика, лижі, плавання, гімнастика та ін. [36, с.27].

З 1940 року було прийнято новий комплекс ГПО, де передбачено обов'язкові норми, що включали не лише вправи військово-прикладного характеру, а й вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, спритності, сміливості, рішучості. Також було введено у норми знання основних питань з фізичної культури. Загалом норми і критерії їх оцінки з часом змінювалися. Їх налічувалося від 11 до 15 норм.

Так, з 1 січня 1959 р. вводився новий комплекс ГПО який мав спортивну спрямованість, а також два рівні виконання нормативів: «складено» та, більш високий, – «відмінно».

З 1972 запроваджено нову систему оцінювання фізичної підготовки населення, розраховану на 5 вікових ступенів:

- 10–13 років;
- 14–15 років;
- 16–18 років;
- 19–39 років для чоловіків,
- 19–34 років для жінок;
- до 60 років обох статей).

Особи, які складали норми ГПО, отримували відповідний значок (який був обов'язковою вимогою перед здобуттям спортивного розряду чи звання).

Фахівці з фізичної культури і спорту країни працювали над удосконаленням комплексу ГПО. Так зміни було введено у березні 1972 року

та у січні 1985 року.

Комплекс ГПО 1972 р. враховував вікові особливості населення та мав обов'язкову ідейну спрямованість направлену на розв'язання наступних завдань: оздоровчих, спортивних, виховних й освітніх. Також суттєво змінилася і структура комплексу ГПО, а саме:

- I-II ступінь припадали на студентські роки;
- III ступінь «Сила і мужність» хлопці і дівчата 16-18 років;
- IV ступінь «Фізичне удосконалення» розрахована на чоловіків 19-39 років і жінок 19-34 років.

Кожна ступінь комплексу ГПО 1972 р., у тому числі і ті, що стосувалися студентського віку, складалася із двох розділів: вимог і норм. Перший розділ передбачав вивчення основних положень радянської системи фізичного виховання, оволодіння практичними навичками особистої та громадської гігієни, правилами і прийомами захисту від зброї масового ураження, виконання ранкової гігієнічної гімнастики. Розділ норм включав фізичні вправи, що, з одного боку, сприяли вихованню фізичних якостей і оволодінню життєво важливими та прикладними навичками, а, з іншого боку, дозволяли встановити рівень розвитку швидкості, сили, витривалості, спритності та рухових якостей. Виконання спрощених нормативів надавало право на отримання «срібного», а більш складних – «золотого» значка [7,с.5].



Рис 1.2. Значки ГПО

Дослідники Вербицький В. і Бондаренко І. у своїх дослідженнях з історії фізичної культури та спорту даного періоду зазначали, що за період 1975-1980 рр. норми комплексу ГПО (БГПО) склали понад 40 тис. школярів, з яких понад половина учні молодших та середніх класів. В обласному центрі шкільні та позашкільні заклади охопили позакласною фізкультурною роботою 60 % учнів, що позитивно позначилося на розвитку популярних видів спорту [ 4, с. 200].

Так у 1982 році норми ГПО в УРСР склали близько 6,8 мільйонів осіб.

З 1 січня 1985 року вступає у дію новий удосконалений комплекс ГПО. Перед ним стояли нові завдання направлені на подальше зростання масової фізичної культури та спорту.

Було змінено його структуру, внесені суттєві корективи у зміст видів випробувань. Збережені ті вправи, які виявляли рівень розвитку основних фізичних якостей і прикладних навичок. У цьому варіанті ГПО акцент зроблено на розвиток витривалості як якості, більшою мірою пов'язаною зі здоров'ям людини, введено вимоги до тижневого рухового режиму тощо [ 4, с. 201].

Почали проводитися масові заходи, що сприяли популяризації комплексу ГПО та залученню широких верств населення до його складання – «Стати чемпіоном ГПО», «Через комплекс ГПО – до вищої продуктивності праці», «Всією бригадою – на стадіон!» та ін.

У 1979 р. Постановою секретаріату ЦК ВЛКСМ та Комітету з фізичної культури і спорту при Раді Міністрів СРСР було затверджено рішення про проведення Всесоюзного огляду-конкурсу під девізом: «Від значка ГПО – до Олімпійських медалей!» [ 4, с. 200].

У 1988 р. Державним комітетом спорту СРСР було ухвалено постанову «Про зміни та доповнення в Положенні про Всесоюзний комплекс «Готовий до праці й оборони СРСР (ГПО)». Зміни торкнулися структури комплексу: він складався з двох ступенів БГПО та двох ступенів ГПО. До трьох скоротилася кількість норм: їх треба було виконати протягом одного дня.

Норми комплексу можна було скласти протягом календарного або навчального року. Ліквідовано було таке негативне явище, як метод жорсткого планування підготовки значкістів, коли діяльність колективу фізичної культури оцінювалася за кількістю осіб, які виконали норми [ 4, с. 201].

Даний комплекс ГПО складався з чотирьох розділів, що включали у себе вимоги до знань, умінь, рухового режиму та включав у себе основні види нормативів і випробувань.

Знання включали теми, що охоплювали вплив фізичної культури на повсякденне життя людини та формування основ щодо захисту країни. В процесі опануванні цього розділу у населення повинні були сформуватися знання про вплив занять фізичною культурою і спортом на стан здоров'я, та роль фізичної діяльності у розумовому розвитку людини.

Розділ умінь охоплював в першу чергу виконання заходів цивільної оборони, а також формування умінь щодо здійснення гігієнічних та загартовуючи процедур. Також населення в процесі занять фізичною культурою повинно було навчитися здійснювати самоконтроль за станом власного організму під час індивідуальних і групових занять спортом.

Третій розділ включав вимоги до обсягу щотижневого рухового режиму для забезпечення умов щодо складання норм ГПО. Він мав чіткий план і розподіл по датам. Таким чином намагалися сприяти систематичності організації і контролю щодо фізичних навантажень населення.

Останній розділ був направлений на складання нормативів і тестів, що оцінюють розвиток основних фізичних навичок населення та ступінь оволодіння ними прикладних навичок.

Аналіз розвитку та внесення змін до комплексу ГПО у СРСР за досліджуваний період дав можливість стверджувати, що створена система заходів щодо удосконалення та оцінювання фізичної підготовки населення носила масовий характер, охоплювала всі вікові групи і залучала всі верстви населення систематичних занять фізичною культурою і спортом. ГПО

включав комплекс заходів направлених на удосконалення теоретичної і практичної підготовки, визначення критеріїв та складання нормативів, а також сприяло фізичному удосконаленню за обраними видами спорту.

Позитивними сторонами впровадження комплексу ГПО були наступні:

- Чіткі критерії державних вимог до всебічної фізичної підготовки;
- Залучення всіх вікових груп до виконання нормативів, з врахуванням їх особливостей;
- Чітке планування та облік результатів тестування;
- Розширення знань з проблем фізичної підготовки та спорту;
- Організація системи заходів щодо формування здорового способу життя населення.

Також нововведення у комплекс ГПО не були позбавлені і недоліків.

До основних проблем належать:

- Збільшення кількості населення, що склали комплекс ГПО суттєво впливало на якісні показники;
- Дуже часто був присутній формалізм в оцінці показників, приписки, намагання перевиконати план будь-якою ціною;
- Завищені вимоги до виконання комплексу ГПО і скорочені терміни, щодо підготовки до його складання приводили до перенавантаження учасників, що складали комплекс;
- Розвиток фізичної культури в радянський період був повністю підпорядкований ідеологічній спрямованості. При розробці загальнодержавних вказівок не враховувалися національно-культурні особливості й традиції народів СРСР.

Розпочинаючи з другої половини XX століття провідні країни світу починають розробку нових програм проведення тестування різних категорій населення з метою підвищення інтересу до занять фізичною культурою та отриманням кількісних показників розвитку фізичної підготовленості населення.

Так у 1966 році у США запроваджують програму випробувань «Президентські тести» для учнів 10-17 років. За цією програмою необхідно опанувати чотири блока: тести фізичної підготовленості, тести рівня здоров'я, програма активного способу життя і програма президентських чемпіонів. За цією програмою здійснювалося за допомогою класичних тестів визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів.

Пошук альтернативних форм оцінювання рівня фізичної підготовленості завершився створенням у 1982 році системи тестування «ФІТНЕСГРАМ». За цією системою вчителі проводили тести і надсилали результати батькам для інформування про рівень розвитку здоров'я їх дітей. Для цього в комп'ютерну програму вносилися дані за трьома параметрами: аеробна здатність організму; композиція тіла; м'язова сила, витривалість і гнучкість. Результати підраховувалися і надавалися персональні рекомендації для кожного в напрямку покращення здоров'я.

В більшості країн Євросоюзу було прийнято єдиний комплекс тестів «Єврофіт» у 1987 році для дітей, а у 1995 році для дорослого населення. Він включав 10 тестів, а саме:

1. Антропометрія. Визначалася вага, зріст, індекс маси тіла, відсоток жиру;
2. Тест Фламінго на баланс на одній нозі;
3. Тест на частоту рухів руки;
4. Тест на гнучкість;
5. Стрибок в довжину з місця;
6. Вис на зігнутих руках;
7. Піднімання тулубу в положенні лежачи на зігнутих руках;
8. Кистьова динамометрія;
9. Човниковий біг 10× 5 метрів;
10. Пейсер – тест на визначення аеробних здібностей [ 40, 41].

У 2001 році у Російській федерації було введено Загальноросійську систему моніторингу стану фізичного здоров'я населення, фізичного

розвитку дітей, підлітків і молоді. Він включав в себе обов'язкові тести з фізичної підготовленості та додаткові тести на визначення рухових та функціональних можливостей людини. Даний моніторинг мав чіткий комплекс тестових вправ, анкет і форм звітностей для відповідних категорій населення.

Отже, історичний аналіз систем оцінювання фізичної підготовки населення у різних країнах світу дав нам підґрунтя для подальшого дослідження нововведень і змін у даній проблемі за часів незалежності в Україні.

### **1.3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення в Україні за часів незалежності**

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення в Україні були введені тільки через п'ять років після набуття незалежності відповідною Постановою Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 року №80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України».

За цією Постановою було введено державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості наступних категорій населення: діти, учні, студентська молодь та особи призовного віку, особовий склад Збройних Сил, органів внутрішніх справ та інших військових формувань.

Також дана Постанова вимагала від усіх профільних міністерств, що мають виробництва, де здійснюється діяльність в екстремальних умовах розробити відповідні тести та ввести щорічне тестування фізичної підготовленості своїх працівників.

За даною Постановою було розроблено Положення про державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення.

У Положенні сформульовано мету запровадження тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення, яка стимулює і спрямовує подальший розвиток фізичної культури усіх верств населення для

забезпечення здоров'я нації.

Серед основних завдань, що дають змогу реалізувати дане Положення можна визначити наступні:

- Визначити належний рівень фізичної підготовленості усіх груп і категорій населення;
- Сформувати у населення потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя;
- Надавати можливість усім групам і категоріям населення проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;
- Визначати ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;
- Спрямовувати діяльність навчальних закладів, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості громадян;
- Здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання;
- Сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху [ 28].

Запропоновано проводити данні тести у всіх установах в травні місяці при наявності обов'язкового медичного обстеження.

За цим положенням усі тести і критерії їх оцінки направлені на виявлення рівня розвитку таких фізичних якостей як: витривалість, сила, швидкість, спритність та гнучкість.

Для подальшого аналізу тестів та критеріїв їх оцінки розглянемо нормативи і їх критерії для наступних категорій населення:

- учні молодшого шкільного віку 6-10 років;
- учні середнього шкільного віку 11-15 років;
- учні старшого шкільного віку, професійних і вищих навчальних закладів віком 16- 22 років;
- населення старшого віку.

Для унаочнення продемонструємо зведені таблиці по цим віковим групам, а також надамо допустимі норми складання нормативу від мінімальних до максимальних показників норм виконання, що оцінюються від 1 до 5 балів. Також норми розподілимо враховуючи гендерні особливості учасників тестування. Для тестування деяких фізичних якостей пропонуються варіанти виконання вправ за вибором. Для аналізу оберемо один норматив за вибором. Види випробування та нормативи їх виконання для учнів молодшого шкільного віку наведено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

### Учні молодшого шкільного віку 6-10 років

| № | Фізичні якості    | Види випробувань                                            | Стать | Вік, max та min нормативи |           |           |           |           |
|---|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                   |                                                             |       | 6 р.                      | 7 р.      | 8 р.      | 9 р.      | 10 р.     |
| 1 | Витривалість      | Біг на 600м., для 7-10 р. 1000 м., хв., с.                  | Х     | 2,50-3,50                 | 5,05-7,10 | 4,45-6,55 | 4,40-6,35 | 4,25-6,15 |
|   |                   |                                                             | Д     | 3,15-4,30                 | 5,45-8,05 | 5,25-7,45 | 5,10-7,20 | 4,55-6,50 |
| 2 | Сила              | Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів | Х     | 14-1                      | 18-1      | 20-2      | 23-5      | 25-6      |
|   |                   |                                                             | Д     | 8-1                       | 10-1      | 11-1      | 12-3      | 13-3      |
| 3 | Швидкість         | Біг на 30 м., с.                                            | Х     | 5,9-8,2                   | 5,7-8,1   | 5,4-7,5   | 5,1-7,2   | 4,8-7     |
|   |                   |                                                             | Д     | 6,3-8,6                   | 6,1-8,9   | 5,8-8,2   | 5,5-7,8   | 5,2-7,6   |
| 4 | Спритність        | Човниковий біг 4×9 м., с.                                   | Х     | 12,3-15,2                 | 12-14,8   | 11,7-14,2 | 11,4-14,1 | 11,1-13,7 |
|   |                   |                                                             | Д     | 12,5-15,2                 | 12,3-15,2 | 12,2-14,9 | 12-14,6   | 11,8-14,3 |
| 5 | Гнучкість         | Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.                | Х     | 8-0                       | 9-1       | 10-1      | 11-2      | 12-2      |
|   |                   |                                                             | Д     | 10-0                      | 12-1      | 14-1      | 16-2      | 17-2      |
| 6 | Прикладні навички | Плавання, м.                                                | Х     | 12,5-2,5                  | 15-5      | 15-5      | 15-5      | 15-5      |
|   |                   |                                                             | Д     | 12,5-2,5                  | 15-5      | 15-5      | 15-5      | 15-5      |

Види випробування та нормативи їх виконання для учнів середнього шкільного віку наведено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

**Учні середнього шкільного віку 11-15 років**

| № | Фізичні якості    | Види випробувань                                            | Стать | Вік, max та min нормативи |           |            |           |           |
|---|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------|---------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|
|   |                   |                                                             |       | 11 р.                     | 12 р.     | 13 р.      | 14 р.     | 15 р.     |
| 1 | Витривалість      | Біг на 1500 м., хв., с.                                     | Х     | 7,05-9,45                 | 6,40-9,27 | 6,25-9,0   | 6,10-8,30 | 5,45-8,0  |
|   |                   |                                                             | Д     | 8,15-11,05                | 8,0-10,55 | 7,45-10,45 | 7,35-9,50 | 7,20-9,35 |
| 2 | Сила              | Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів | Х     | 28-8                      | 30-10     | 33-11      | 35-13     | 37-14     |
|   |                   |                                                             | Д     | 15-2                      | 16-2      | 17-4       | 18-4      | 19-5      |
| 3 | Швидкість         | Біг на 60 м., с.                                            | Х     | 9,2-13                    | 8,9-12,3  | 8,6-11,9   | 8,4-11,2  | 8,2-10,9  |
|   |                   |                                                             | Д     | 10,2-13,4                 | 9,8-13    | 9,5-12,5   | 9,2-12    | 9-11,7    |
| 4 | Спритність        | Човниковий біг 4×9 м., с.                                   | Х     | 10,8-13,3                 | 10,5-12,9 | 10,2-12,5  | 9,9-12,1  | 9,6-11,7  |
|   |                   |                                                             | Д     | 11,6-14                   | 11,4-13,7 | 11,2-13,4  | 11-13,1   | 10,8-12,8 |
| 5 | Гнучкість         | Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.                | Х     | 12-3                      | 13-3      | 14-4       | 15-4      | 16-5      |
|   |                   |                                                             | Д     | 17-3                      | 18-3      | 18-4       | 19-4      | 19-5      |
| 6 | Прикладні навички | Плавання, м.                                                | Х     | 15-5                      | 15-5      | 15-5       | 15-5      | 75-15     |
|   |                   |                                                             | Д     | 15-5                      | 15-5      | 15-5       | 15-5      | 75-15     |

Для учнів старшого шкільного віку, професійних та вищих навчальних закладів усі дані щодо видів випробування та нормативів їх виконання наведено у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4.

**Учні старшого шкільного віку, професійних та вищих навчальних закладів**

| № | Фізичні якості    | Види випробувань                                            | Стать | Вік, max та min нормативи |           |             |             |
|---|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------|---------------------------|-----------|-------------|-------------|
|   |                   |                                                             |       | 16 р.                     | 17 р.     | 18-19 р.    | 19 р. 22 р. |
| 1 | Витривалість      | Біг на 3000м., хв., с. (Ю).<br>Біг на 2000 м., хв., с. (Д)  | Ю     | 12,25-17                  | 12,5-16,3 | 12,05-16,10 | 12,0-16,3   |
|   |                   |                                                             | Д     | 10,10-13,4                | 9,5-13,4  | 9,4-13,2    | 9,4-13,0    |
| 2 | Сила              | Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів | Ю     | 40-17                     | 42-18     | 43-19       | 44-20       |
|   |                   |                                                             | Д     | 20-5                      | 22-5      | 23-6        | 24-7        |
| 3 | Швидкість         | Біг на 100 м., с.                                           | Ю     | 13,6-17,1                 | 13,4-15,8 | 13,3-15,6   | 13,2-15,5   |
|   |                   |                                                             | Д     | 15,2-18,9                 | 15-18,6   | 14,9-18,2   | 14,8-18,0   |
| 4 | Спритність        | Човниковий біг 4×9 м., с.                                   | Ю     | 9,3-11,3                  | 9,0-10,9  | 8,9-10,8    | 8,8-10,7    |
|   |                   |                                                             | Д     | 10,6-12,5                 | 10,4-12,2 | 10,3-12,1   | 10,2-12,0   |
| 5 | Гнучкість         | Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.                | Ю     | 17-5                      | 18-6      | -           | 19-7        |
|   |                   |                                                             | Д     | 20-5                      | 20-6      | -           | 20-7        |
| 6 | Прикладні навички | Плавання, м.                                                | Ю     | 75-15                     | 100-25    | 100-25      | 100-25      |
|   |                   |                                                             | Д     | 75-15                     | 100-25    | 100-25      | 100-25      |

І остання категорія населення, що залучена до процесу оцінювання фізичної підготовленості - це особи старшого віку. Обмеження за віком відсутнє, а лише обов'язковим є медичне обстеження перед тестуванням. Види випробування та нормативи їх виконання наведено у таблиці 1.5.

Таблиця 1.5.

#### Особи старшого віку

| № | Фізичні якості | Види випробувань                                       | Стать | max та min нормативи |
|---|----------------|--------------------------------------------------------|-------|----------------------|
| 1 | Витривалість   | Біг на 3000м., хв., с. (Ч).<br>Біг на 2000 м., хв., с. | Ч     | 12,1-16,25           |
|   |                |                                                        | Ж     | 9,45-13,35           |

|   |                   | (Ж).                                                        |   |           |
|---|-------------------|-------------------------------------------------------------|---|-----------|
| 2 | Сила              | Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів | Ч | 43-19     |
|   |                   |                                                             | Ж | 23-6      |
| 3 | Швидкість         | Біг на 30 м., с.                                            | Ч | 4,5-5,5   |
|   |                   |                                                             | Ж | 5,0-6,0   |
|   |                   | Біг на 60 м., с.                                            | Ч | 8,2-9,5   |
|   |                   |                                                             | Ж | 9,0-11,4  |
| 4 | Спритність        | Човниковий біг 4×9 м., с.                                   | Ч | 8,9-10,8  |
|   |                   |                                                             | Ж | 10,3-12,1 |
| 5 | Гнучкість         | Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.                | Ч | 18-6      |
|   |                   |                                                             | Ж | 19-6      |
| 6 | Прикладні навички | Плавання, м.                                                | Ч | 100-25    |
|   |                   |                                                             | Ж | 100-25    |

Також у Положенні прописані умови проведення тестування. До основних належать:

- Допускаються треновані особи, що пройшли обов'язкове медичне обстеження і допущені лікарем до тестування;
- Особи, що проходять тестування повинні бути ознайомлені з технікою і правилами проходження тестування;
- Наводяться варіанти планування проведення тестування за 1 або 2 дні, а також послідовність тестування фізичних якостей;
- Пропонують проводити тестування у вигляді змагань, для забезпечення надійності результатів тестування;
- Також прописані вимоги до одягу, санітарно-гігієнічних та погодних умов..
- Виділені вимоги до проведення тестування по окремим нормативам: обладнання, опис тестування та місця проведення, загальні вказівки та зауваження;
- Для оцінки індивідуальних показників тестування запроваджено рейтингову систему оцінювання. Оцінки, отримані за окремі види тестування множаться на коефіцієнти тестів, а потім

підсумовуються. Підсумковий результат варіюється від 10 до 50 балів.

Наведемо шкалу оцінювання результатів випробування, що включає рівень і якісну оцінку фізичної підготовленості населення у таблиці 1.6.

*Таблиця 1.6.*

**Шкала оцінювання рівня фізичної підготовленості**

| № | Бали  | Рівень фізичної підготовленості | Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості |
|---|-------|---------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 | 45-50 | Високий                         | Відмінно                                     |
| 2 | 35-44 | Вищий за середній               | Добре                                        |
| 3 | 25-34 | Середній                        | Задовільно                                   |
| 4 | 15-24 | Нижчий за середній              | Незадовільно                                 |
| 5 | 10-14 | Низький                         | Погано                                       |

Усі результати індивідуальних тестів учасників головним суддею тестування вносяться у звітну відомість виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Уведення державного тестування, особливо, учнівської і студентської молоді викликало цілий ряд різних зауважень з боку вчителів, викладачів та науковців. Їх думки радикально розділилися: одні в тестах бачили позитивний крок вперед, інші вказували на цілий ряд недоліків.

До переваг щодо введення обов'язкового державного тестування населення можна віднести наступні:

- Охоплення всіх вікових груп населення системою оцінювання;
- Всебічне дослідження розвитку основних фізичних якостей;
- У зв'язку з щорічним проходженням нормативів населення системно починає готуватися до них, а отже це сприяло залученню населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.
- Розроблені критерії враховують особливості вікового розвитку , а

також і гендерні особливості населення

- Розвиток спортивного руху серед населення

Основними недоліками реалізації тестування фізичної підготовки населення стали:

- Нормативи для різних вікових груп не враховували індивідуального підходу;
- Не всі норми, особливо для учнів молодшого шкільного віку, враховували особливості сенситивних періодів розвитку фізичних якостей;
- У зв'язку з незадовільною статистикою рівня здоров'я населення результати проходження даного тестування були дуже низькими;
- Незадовільні реальні результати приводили до приписки показників до належного рівня, отже в реаліях реєстрування носило формальний характер.

Усі ці проблеми і недоліки призвели до того, що державні тести і нормативи були скасовані відповідною Постановою КМУ № 992-2008-п від 05.11.2008. Основними причинами стали: не вирішення поставлених завдань, відсутність перспектив в досягненні мети, акцент на результаті, а не на покращенні організації процесу фізичної підготовки яка б сприяла покращенню цих результатів, низький рівень фізичної підготовленості, особливо молоді, збільшення випадків смертності на заняттях з фізичного виховання та ін..

Події в Україні 2014 року, що призвели до зміни економічного і соціального становища в країні та необхідності підвищення рівня військово-фізичної підготовки населення спричинили появу нового документу, а саме: Постанови КМУ від 9 грудня 2015 р. № 1045.

Основними умовами реалізації даної постанови були: розробка відповідними відомствами і організаціями протягом 2016 року тести і нормативи оцінювання, а з травня 2017 року проведення тестування фізичної підготовленості населення України.

Метою щорічного оцінювання за даною Постановою 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 [ 30].

У зв'язку з подіями на сході країни ми бачимо, що пріоритети змінилися в сторону саме військово-патріотичної підготовки як основи фізичного розвитку населення.

Основними завданнями щорічного оцінювання за даною Постановою стали:

- визначення рівня фізичної підготовленості населення України;
- сприяння розвитку фізичної культури серед населення України;
- формування у населення України потреби в руховій активності;
- спрямування діяльності закладів освіти на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості населення України;
- надання можливості населенню України самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості;
- визначення у військовослужбовців найважливіших для військової спеціальності фізичних і спеціальних якостей, військово-прикладних навичок з урахуванням їх фізичної підготовленості, необхідних насамперед для ефективного виконання ними поставлених завдань;
- сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення України, підвищення рівня заінтересованості до служби у Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, Держспецзв'язку, правоохоронних органах, зокрема Національній

поліції, рятувальних та інших спеціальних службах, готовності до захисту Вітчизни;

- сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання різних груп населення України [ 30].

Як і за попередньою Постановою для оцінювання фізичної підготовленості було охоплено усі верстви населення: учні ЗОШ та ЗВО, військовослужбовці, громадяни України, іноземці та особи без громадянства, що перебувають в Україні на законних підставах.

Цікавим в рамках нашого дослідження було введення обов'язкового щорічного тестування для студентів у закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців у сфері фізичної культури та спорту, в обраному виді спорту.

Зберігається умова проходження обов'язкового медичного обстеження перед проходженням тестування.

Для уникнення попередніх помилок у питанні розробки норм і критеріїв оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2016-2017 рр. було внесено суттєві зміни. За оновленими тестами і нормативами щодо Наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 №4665 проаналізуємо зміни і тенденції їх удосконалення.

На відміну від попередніх вимог тестування за новими нормами розпочинається з 10 років. Змінилися норми в бік їх зниження. Для усіх вікових груп виключено випробування прикладних навичок, а саме з плавання. Суттєво зменшилась кількість варіантів нормативів на певні фізичні якості. Так для тестування силових якостей було шість варіантів видів випробувань, а саме: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, вис на зігнутих руках, піднімання всід за 1 хв, стрибок у довжину з місця і стрибок вгору. А залишилося два: підтягування на перекладині для осіб чоловічої статі та згинання і розгинання рук в упорі лежачі для жіночої статі. Враховуються гендерні і вікові особливості

учасників тестування. Для оцінки виконання вправи ввели 4-х бальну систему замість 5-ти бальної. При тестуванні осіб старшого вікуувели чіткі вікові обмеження по групах і відповідні норми. Їх поділили на наступні групи:

- особи зрілого віку 21-25 років;
- особи зрілого віку 26-30 років;
- особи зрілого віку 31-35 років;
- особи зрілого віку 36-40 років;
- особи зрілого віку 41-45 років;
- особи зрілого віку 46-50 років;
- особи зрілого віку 51-55 років;
- особи зрілого віку 56-60 років;
- особи зрілого віку 67-70 років.

Позитивним є те, що для відповідних вікових періодів зрілого віку було введено додаткові бали відповідно ІМТ (індексу маси тіла), що має відповідні гендерні показники.

Індекс маси тіла розраховується за формулою  $I=m/h^2$ , де  $m$  – маса тіла (кг),  $h$  - зріст (м), і вимірюється в  $кг/м^2$

Для найстарших вікових груп було виключено часові норми на біг, а залишилися лише проходження певної дистанції бігом або ходьою, а також добавили вправу на кількість присідань за хвилину.

Для підтвердження змін у нормативах і підходах їх оцінювання наведемо результати порівняння показників для двох вікових груп: для учнів молодшої школи віком 10 років у таблиці 1.6. і для здобувачів вищої освіти віком 18-20 років у Таблиці 1.7.

Таблиця 1.7.

**Порівняння нормативів і їх оцінки для учнів молодшого шкільного віку 10 років**

| Види тестів | Стать | max та min нормативи<br>за 1996 р. | max та min нормативи<br>за 2016-2017 р. |
|-------------|-------|------------------------------------|-----------------------------------------|
|-------------|-------|------------------------------------|-----------------------------------------|

|                                                          |   |           |                     |
|----------------------------------------------------------|---|-----------|---------------------|
| Біг на 1000 м.,<br>хв., с.                               | Х | 4,25-6,15 | Без урахування часу |
|                                                          | Д | 4,55-6,50 | Без урахування часу |
| Підтягування на<br>перекладині,разів                     | Х | 7-3       | 6-3                 |
| Згинання і<br>розгинання рук в<br>упорі лежачи,<br>разів | Д | 13-3      | 11-5                |
| Біг 30 м, с                                              | Х | 4,8-7,0   | 5,6-7,0             |
|                                                          | Д | 5,2-7,6   | 5,9-7,3             |
| Човниковий біг<br>4×9 м., с.                             | Х | 11,1-13,7 | 11,3-13,8           |
|                                                          | Д | 11,8-14,3 | 12,0-14,5           |
| Нахили тулуба<br>вперед з<br>положення<br>сидячи, см.    | Х | 12-2      | 7-2                 |
|                                                          | Д | 17-2      | 11-4                |

За показниками, що вказано в таблицях 1.7. та 1.8. видно, що нормативи стали більш доступними для їх виконання.

Таблиця 1.8.

**Порівняння нормативів і їх оцінки для здобувачів вищої освіти  
18-20 років**

| Види тестів                                              | Стать | max та min нормативи<br>за 1996 р. | max та min нормативи<br>за 2016-2017 р. |
|----------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|-----------------------------------------|
| Біг на 3000 м.                                           | Ч     | 12,0-16,3                          | 13,0- 17,3                              |
| Біг на 2000 м.                                           | Д     | 9,4-13,0                           | 10,3- 14,3                              |
| Підтягування на<br>перекладині,разів                     | Ч     | 14-10                              | 16-10                                   |
| Згинання і<br>розгинання рук в<br>упорі лежачи,<br>разів | Д     | 24-7                               | 25-15                                   |
| Біг 100 м, с                                             | Ч     | 13,2-15,0                          | 13,8-16,0                               |
|                                                          | Д     | 14,8-18,2                          | 14,8-19,0                               |
| Човниковий біг<br>4×9 м., с.                             | Ч     | 8,8-9,3                            | 9,0-10,4                                |
|                                                          | Д     | 10,2-12,0                          | 10,4-12,6                               |
| Нахили тулуба<br>вперед з<br>положення<br>сидячи, см.    | Ч     | 19-7                               | 13-6                                    |
|                                                          | Д     | 20-7                               | 20-6                                    |

Усі нововведення сприяли покращенню результатів проходження тестування різними категоріями населення. За результатами звітів Міністерства молоді та спорту за 2017-2020 рр. щодо підведення підсумків щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України маємо наступні показники, що вказані в таблиці 1.9.

Таблиця 1.9.

**Підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення  
України за 2017-2020 рр.**

| № | Показники і рівні       | Роки |        |       |      |
|---|-------------------------|------|--------|-------|------|
|   |                         | 2017 | 2018   | 2019  | 2020 |
| 1 | Взяло участь, тис. осіб | 2500 | 3071,7 | 856,2 | 251  |
| 2 | Взяло участь, %         | 6    | 7,3    | 2,05  | 0,6  |
| 3 | Високий рівень, %       | 27,4 | 27,4   | 23,3  | 22,6 |
| 4 | Достатній рівень, %     | 36,3 | 37,4   | 35,1  | 32,4 |
| 5 | Середній рівень, %      | 26,3 | 26,0   | 32,4  | 32,6 |
| 6 | Низький рівень, %       | 10   | 9,2    | 9,2   | 12,4 |

Аналізуючи данні з таблиці 1.8. ми спостерігаємо суттєве зменшення кількості осіб, що брали участь у тестуванні. На це є декілька причин:

1. У 2019 р. Міністерством освіти і науки України не було затверджено власні тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. Оцінювання і його проведення не було організовано в установленому порядку. І тому результати оцінювання даних категорій не увійшло до звіту;

2. У 2020 р. у зв'язку з запобіганням поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19 від проведення щорічного

оцінювання утримались Вінницька, Волинська, Житомирська, Запорізька, Івано-Франківська, Київська, Луганська, Львівська, Сумська, Тернопільська, Харківська, Херсонська, Хмельницька, Чернівецька області, місто Київ. А щорічне тестування було проведено лише у Дніпропетровській, Донецькій, Закарпатській, Кіровоградській, Миколаївській, Одеській, Полтавській, Рівненській, Черкаській та Чернігівській областях.

За 2021 рік дані щодо оцінювання фізичної підготовленості відсутні. Це зумовлено тим, що кожне відомство вирішувало самостійно щодо проведення даного оцінювання і більшість не проводили у зв'язку з поширенням COVID-19.

Отже аналіз тенденцій щодо оцінювання фізичної підготовленості населення дає можливість зробити наступні висновки. В Україні за часів її незалежності багато уваги приділялося підвищенню рівня фізичної підготовленості населення. Про це свідчать постанови на рівні держави, їх удосконалення, залучення усіх верств населення та високі показники результатів оцінювання.

## **Висновки до розділу 1**

У першому розділі здійснено аналіз основних понять дослідження «фізична підготовка» та «фізична підготовленість».

На основі аналізу досліджень провідних науковців поняття «фізична підготовка» розглядається у вузькому і широкому значенні. У широкому значенні фізична підготовка включає у себе загальну та спеціальну підготовку, а у вузькому – направлена на розвиток фізичних якостей. Фізична підготовка характеризує процес, а фізична підготовленість його результат.

Для розкриття поняття фізична підготовленість проаналізовано систему тестів, що визначають основні фізичні якості та охарактеризовано основні вимоги щодо їх організації та проведення.

Здійснено аналіз проблеми оцінювання фізичної підготовленості

населення в різних країнах світу, а саме: Німеччині, Італії, Англії, США, та Радянському Союзу.

Розкрито особливості організації процесу оцінювання рівня фізичної підготовленості в Україні за часів її незалежності. В Україні було видано низку постанов, що регулювали систему оцінювання, визначали критерії та механізми організації та проведення щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості населення. Даний аналіз свідчив про те, що в Україні за часів незалежності багато уваги при вертали до проблем оцінювання, критеріїв на шляхів удосконалення процесу оцінювання рівня фізичної підготовленості населення.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

У процесі виконання магістерської роботи були використані наступні *методи дослідження*: теоретичні і практичні.

Одним з теоретичних методів, що було використано в нашому дослідженні був аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури з метою вивчення становлення і розвитку проблеми оцінювання фізичної підготовленості населення в Україні та світі. Аналіз досліджень наступних науковців: Круцевич Т., Костюкевича В., Вільчковського Е. дав можливість визначити понятійно-категоріальний апарат дослідження і охарактеризувати співвідношення понять «фізична підготовка» та «фізична підготовленість».

Спираючись на дослідження Вербицького К., Кошкіна О., Кухтія А, Нікитенко С, Пангелової Н., Солончука Н. та Філя С. було здійснено спробу здійснити історичний аналіз проблеми оцінювання фізичної підготовленості в різних країнах світу і в у тому ж числі України.

Дослідження Безреденюка О., Волкова В., Дашківської С., Довженко Л., Драчука А., Дрозда О., Коваленко Ю., Мірошніченка В., Подлесного О., Сергієнка В., Соколової О. сприяли здійсненню аналізу проблем оцінювання рівня фізичної підготовленості різних категорій населення, в тому числі студентської молоді.

Ще одним теоретичним методом нашого дослідження був контент-аналіз нормативно-правових документів, законів, положень, звітів та ін. В процесі дослідження було використано низку нормативно-правових документів, а саме: Постанову КМУ від 15 січня 1996 року №80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України»; Постанову від 5 листопада 2008 р. N 992 «Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. N 80; Постанову КМУ від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної

підготовленості населення України»; Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України від 6 червня 2018 р. № 461.

Для дослідження рівня оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області було здійснено аналіз звітів за 2017-2019 рр. наданих Управлінням молоді та спорту Миколаївської облдержадміністрації. А також проаналізовано звіти щодо проведення оцінювання фізичної підготовленості студентів I-III курсів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

В дослідженні використовувалися також практичні методи:

- моніторинг рівня фізичної підготовленості різних категорій населення у Миколаївській області за 2017-2019 рр., що дав можливість здійснити аналіз рівня фізичної підготовленості в Миколаївській області;
- тестування й аналіз показників фізичної підготовленості студентів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за 2017-2019 рр. дав можливість порівняти досягнення студентів при виконанні тестів, порівняти їх результати і визначити проблеми і перспективи подальшого оцінювання фізичної підготовленості студентів;
- опитування викладачів та студентів, на основі яких були розроблені шляхи удосконалення оцінювання фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова;
- методи математичної статистики з метою обробки результатів тестування фізичної підготовленості населення.

Отже, використання вищезазначених методів дало можливість здійснити теоретичний аналіз проблеми оцінювання рівня фізичної підготовки населення, а також дослідити показники фізичної підготовленості населення у Миколаївській області і проаналізувати рівень розвитку фізичної підготовленості студентів I-III курсів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

## 2.2. Організація дослідження

На першому етапі (вересень 2021 – грудень 2021) здійснено аналіз теоретичних даних вітчизняних і зарубіжних джерел із питань теорії і практики тестування рівня фізичної підготовленості населення. Сформульовано науковий апарат дослідження, а саме: визначено мету, об'єкт, предмет і програму дослідження.

На другому етапі (січень 2022 - червень 2022) проведено серію досліджень звітів наданих Управлінням молоді та спорту Миколаївської облдержадміністрації щодо рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області у 2017-2019 рр.

Звіти щодо проведення тестування фізичної підготовленості студентів I-III курсів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за 2017-2019 рр. дали можливість дослідити показники і визначити рівень розвитку фізичної підготовленості даної групи респондентів. На основі результатів аналізу даних звітів і опитування викладачів та студентів було розроблено шляхи удосконалення оцінювання фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова.

На третьому етапі (вересень 2022 – листопад 2022) здійснено літературне оформлення кваліфікаційної роботи, остаточний аналіз результатів дослідження, формулювання висновків і підготовку тез для участі у Міжнародній онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи», що відбулася 28 жовтня 2022 року у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова.

## **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ І ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ВІДГОТОВЛЕНOSTІ НАСЕЛЕННЯ У МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

### **3.1. Моніторинг рівня фізичної підготовленості різних категорій населення у Миколаївській області за 2017-2019 рр.**

Моніторинг рівня фізичної підготовленості різних категорій населення у Миколаївській області – це система організаційних заходів, спрямованих на забезпечення періодичного збирання, опрацювання та аналізу показників щодо рівня фізичної підготовленості різних категорій населення у Миколаївській області за 2017-2019 рр.

Згідно виконання пункту 3 постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" та розпорядження Кабінету Міністрів України від 3 квітня 2017 р. № 275 "Про затвердження середньострокового плану пріоритетних дій Уряду до 2020 року та плану пріоритетних дій Уряду на 2017 рік" з 2017 року здійснено проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України серед учнівської та студентської молоді, а також для громадян України, іноземців та осіб без громадянства, що перебувають в Україні на законних підставах.

Моніторинг проводився з метою отримання реальної, повної, своєчасної та достовірної інформації про рівень фізичної підготовленості різних категорій населення в Миколаївській області за 2017-2019 рр. та розробки шляхів попередження та усунення негативних наслідків порушення стану здоров'я населення регіону.

#### *Основні функції Моніторингу:*

1) з метою вивчення проблеми оцінки рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області проаналізувати звіти про результати оцінювання фізичної підготовленості населення за 2017-2019 рр;

2) виявлення об'єктивних проблем при проведенні оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області;

3) порівняння результатів оцінювання рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області за 2017-2019 рр;

4) розробка рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області.

*Мета моніторингу* – дослідити стан та перспективи щодо оцінювання рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області.

*Методи дослідження.* Для обробки результатів дослідження використовувалися статистичні методів при використанні комп'ютерних технологій.

*Бази проведення дослідження.* Для дослідження стану та перспектив оцінювання рівня фізичної підготовленості населення використовувалися звіти про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення Миколаївської області за 2017-2019 рр., надані Управлінням молоді та спорту Миколаївської облдержадміністрації.

*Учасники дослідження.* Населення віком від 21 до 70 років, що взяли добровільно участь у оцінюванні стану фізичної підготовленості у Миколаївській області у 2017-2019 рр.

За результатами звітів, поданих Управлінням молоді та спорту Миколаївської облдержадміністрації, наведемо дані про кількість осіб, що взяли участь у щорічному оцінюванні рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області за 2017-2019 рр. Результати наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Кількість осіб, що взяли участь у щорічному оцінюванні рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області за 2017-2019 рр.**

| № | Роки | Кількість навчальних закладів, підприємств, установ, організацій, що звітували (чоловік) | Кількість осіб, які навчаються, працюють, у навчальних закладах, на підприємствах, в | Кількість осіб, які допущені до тестування (чоловік) |
|---|------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|---|------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

|  |      |     |                                                       |       |
|--|------|-----|-------------------------------------------------------|-------|
|  |      |     | установах,<br>організаціях, що<br>звітували (чоловік) |       |
|  | 2017 | 303 | 55600                                                 | 19877 |
|  | 2018 | 330 | 59082                                                 | 22083 |
|  | 2019 | 368 | 60182                                                 | 22655 |

За результатами оцінювання і підрахунку результатів тести було складено і визначено кількість учасників у відсотках, що склали тести на відповідні рівні за 2017-2019 рр. Дані про результати оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області за рівнями у відсотках за 2017-2019 рр. наведено на рис 3.1.

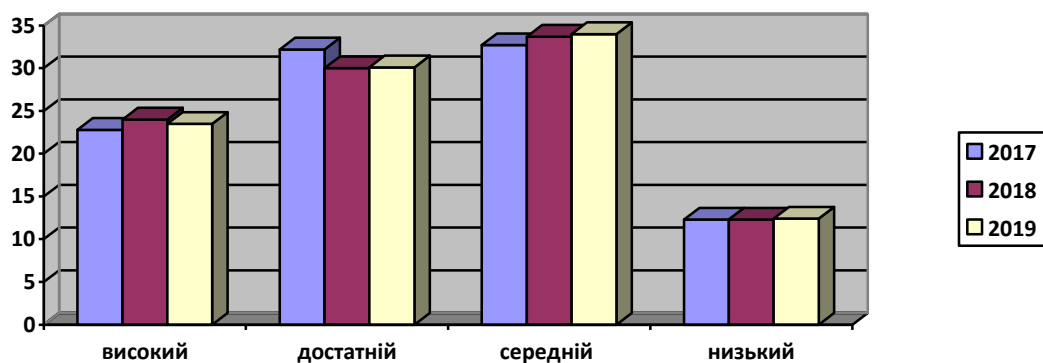


Рис.3.1. Результати оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області за рівнями у відсотках за 2017-2019 рр.

Моніторинг даних оцінювання рівня фізичної підготовленості у Миколаївській області за 2017-2019 рр. дає можливість зробити наступні висновки:

1. На кожному зі звітних періодів майже 50 % населення віком від 21 до 70 років допущено за станом здоров'я до складання тестів на визначення рівня фізичної підготовленості.

2. Майже 90 % населення, що складало тести, виконали їх на високому, достатньому та середньому рівні, це свідчить про достатньо

високий рівень підготовленості.

3. За звітний період зберігалися практично однакові показники виконання тестів на відповідному рівні. Так високий рівень демонструвало у середньому 23,5% населення, на достатній рівень складо тести 31% населення, на середньому рівні виконало тести 33,5% населення і лише в середньому 12,3% населення отримали низький рівень після проведення тестування.

4. Збереження сталих показників свідчить про систематичну фізичну підготовку населення і підтримання їх рівня, що доводять стабільні високі результати оцінювання.

У 2020 році Міністерством молоді та спорту України було рекомендовано органам виконавчої влади утриматись від проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у зв'язку з поширенням на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19. Тому протягом 2020-2021 рр. щорічне оцінювання рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області не проводилося.

### **3.2. Дослідження показників фізичної підготовленості студентів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за 2017-2019 рр.**

Згідно наказу ректора Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова щорічно з 2017 року проводилося тестування студентів I-III курсів. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів було використано загальноприйняті тести та норми оцінювання, що визначено у навчальній програмі курсу «Фізичне виховання» у ЗВО. За такими рекомендованими тестами:

1. Рівномірний біг на 3000 м / 2000м відповідно до статі;
2. Підтягування на перекладині / стрибки у довжину з місця (хлопці);  
Згинання і розгинання рук в опорі лежачи/ стрибки у довжину з місця (дівчата);

3. Біг 100 м;
4. Човниковий біг 4×9 м;
5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи

Із п'яти рекомендованих тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей, рівномірний біг на 3000 м та 2000м, відповідно не приймався, через недостатню підготовленість студентів та для запобігання негативних наслідків. Іноземні студенти залучалися до складання тестів за бажанням. Для студентів I-III курсів та скороченого терміну навчання спеціальності «Олімпійський та професійний спорт» участь у тестуванні була обов'язковою.

Відповідно до інструкції про організацію і проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, використовувалася наступна шкала оцінювання результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді віком 18 – 21 рік серед чоловіків і дівчат зображена у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Шкала оцінювання результатів виконання тестів і нормативів  
для студентської молоді віком 18 – 21 рік серед чоловіків і дівчат**

| № | Дівчата     | Чоловіки    | Рівень фізичної підготовленості | Оцінка рівня фізичної підготовленості |
|---|-------------|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 25-21       | 30-26       | Високий                         | Відмінно                              |
| 2 | 20-16       | 25-21       | Достатній                       | Добре                                 |
| 3 | 15-11       | 20-16       | Середній                        | Задовільно                            |
| 4 | 10 та менше | 15 та менше | Низький                         | Незадовільно                          |

За результатами проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова протягом 2017-2019 рр. взяло

участь наступна кількість студентів I-III курсів, що висвітлена в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

**Кількість студентів I-III курсів , що взяли участь у щорічному  
оцінюванні фізичної підготовленості населення України у  
Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова  
протягом 2017-2019 рр.**

| Роки | Усього учасників | Чоловіки | Дівчата |
|------|------------------|----------|---------|
| 2017 | 581              | 412      | 169     |
| 2018 | 594              | 427      | 167     |
| 2019 | 636+35           | 432      | 212     |

У 2019 році до проходження тестування було залучено і студентів-іноземців в кількості 35 осіб. Їх результати не було внесено до загальних відомостей, але цей досвід сприяв підвищенню мотивації студентів-іноземців щодо занять фізичною культурою та спортом.

Результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках висвітлено в діаграмах на рис 3.2. за 2017 р, рис 3.3. за 2018 р, рис 3.4. за 2019 р відповідно

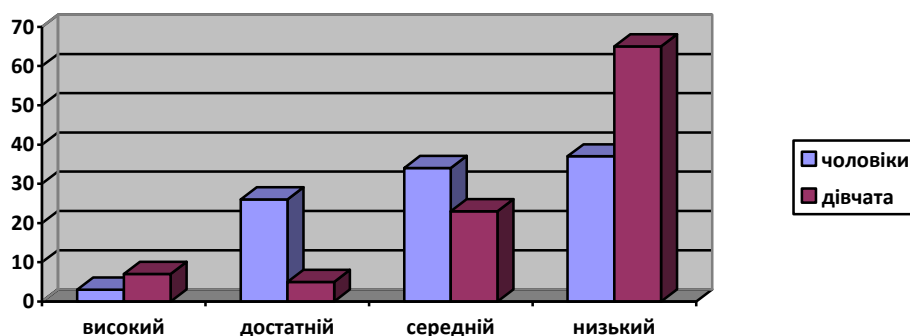


Рис 3.2. Результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках за 2017 р.

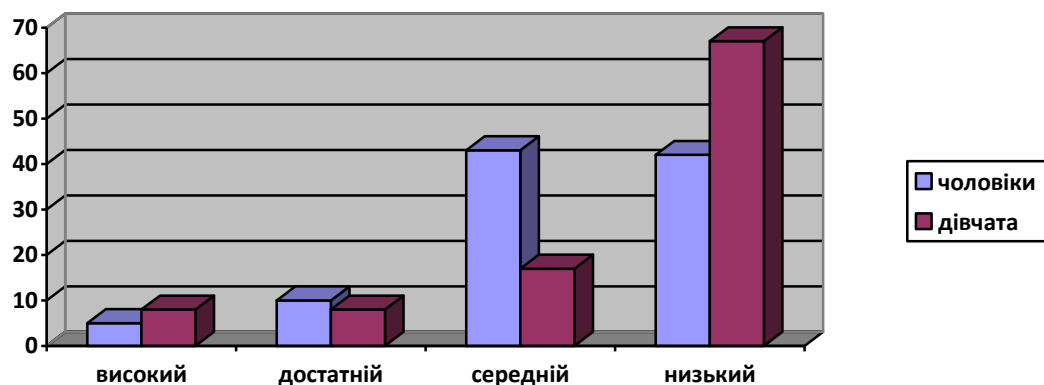


Рис 3.3. Результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках за 2018 р.

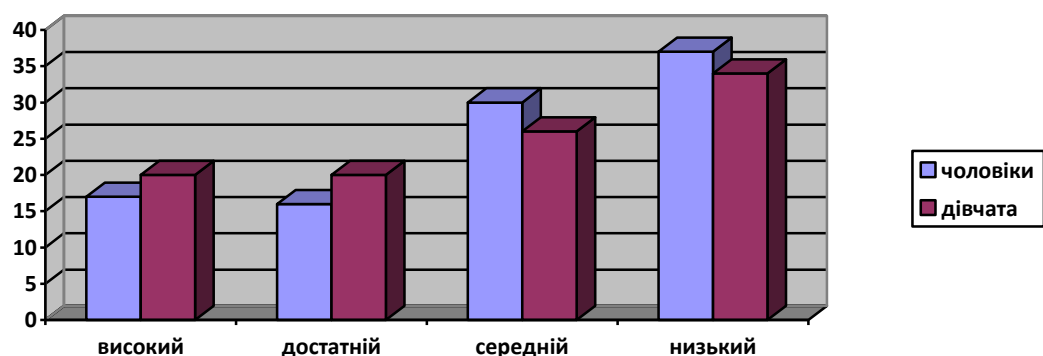


Рис 3.4. Результати щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках за 2018 р.

А тепер наведемо зведений звіт за 2017-2019 рр., щоб наочно продемонструвати зміни результатів за роками на рис 3.4.

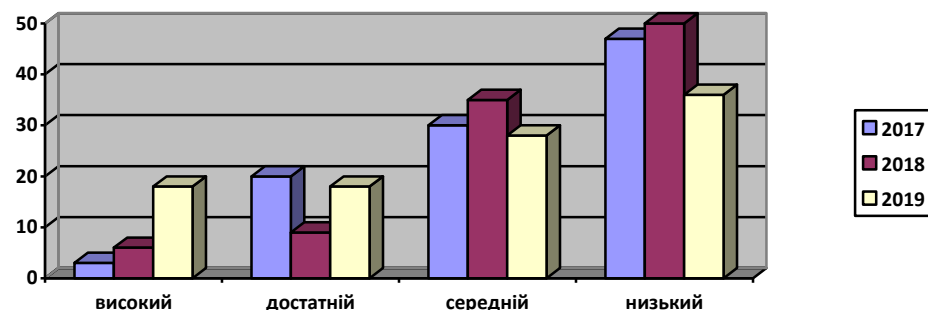


Рис. 3.5. Зведений звіт результатів щорічного тестування фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова у відсотках за 2017-2019 рр.

На рис 3.4. видно, що у 2019 році зросли показники тестування фізичної підготовленості студентів на високому та достатньому рівні і відповідно зменшилися показники на середньому та низькому рівні. Чим же зумовлені такі зміни?

В багатьох закладах вищої освіти міста Миколаєва у зазначений період було виключено з навчальних планів підготовки бакалаврів заняття з фізичної культури, а саме у Миколаївському національному університеті імені В.О.Сухомлинського у 2017-2018 рр. не проводилися заняття з фізичної культури для студентів I-II курсів і лише у 2019 році було відновлено проведення занять у вигляді секцій, які обирали студенти шляхом опитування.

У НУК імені адмірала Макарова у 2017-2019 рр. системно проводилися заняття з фізичної культури зі студентами I-II курсів за секційною формою, що враховувало інтереси студентів.

Ще однією причиною зростання показників було те, що у 2019 році Міністерство молоді та спорту України рекомендувало Міністерству освіти і науки України затвердити власні тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. Тому у 2019 році в НУК імені адмірала Макарова було розроблено власні нормативи відповідно до автономії ЗВО. Ці нормативи було знижено. Причиною стало зниження рухової активності студентів, великий відсоток захворювань, а також певна кількість студентів занесена до підготовчих та спеціальних груп або повністю звільнені від занять за особистими протипоказаннями.

Зазначені проблеми у фізичній підготовленості студентів повинні враховуватися при організації занять з фізичної культури в ЗВО і спонукати до пошуку нових шляхів, ефективних методів і засобів оптимізації занять з фізичної культури в університетах України.

Перспективами підвищення рівня фізичної підготовленості студентів є те, що є можливість покращення рівня фізичного стану студентів молодших

курсів за рахунок системної роботи у ВНЗ з фізичного виховання та формування оптимальних режимів рухової активності студентів. Це все зумовлює необхідність розробки спеціальних шляхів і заходів, які б сприяли покращенню фізичного стану студентів.

### **3.3. Шляхи удосконалення фізичної підготовленості населення у Миколаївській області**

З огляду на результати проведеного моніторингу фізичної підготовленості у Миколаївській області та дослідження результатів оцінювання фізичної підготовленості студентів НУК імені адмірала Макарова проблема удосконалення фізичної підготовленості населення потребує пошуку нових шляхів її розв'язання.

Пошук шляхів повинен спиратися на інформацію щодо вікових пріоритетів розвитку фізичних якостей населення регіону, забезпечуючи науково-обґрунтований підхід управління і оцінювання фізичної підготовленості різних категорій населення.

Отже нами здійснено спробу розробити шляхи удосконалення фізичної підготовленості населення з врахуванням наступних вікових груп:

1. Учні ЗОШ віком від 6-17 років.
2. Студентська молодь 18-25 років.
3. Працездатне населення середнього та старшого віку від 25 до 60 років.

Однією з проблем оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів ЗОШ є низький показник залучення до тестів даної категорії осіб. Це зумовлено наявністю великої кількості дітей зі значними відхиленнями у стані здоров'я. І тим самим недопущених за медичними протипоказаннями до складання тестів. Більшість учнів сьогодні навчаються на заняттях з фізичної культури не в основній групі, а в спеціальних та підготовчих групах, у які вони внесені або тимчасово, після перенесеної хвороби, або знаходяться в цих групах постійно за призначенням лікаря. Діти в таких групах потребують постійного обмеження фізичного навантаження, що в

подальшому впливає на їх участь у оцінюванні фізичної підготовленості і в більшості випадків неспроможності виконати нормативи тестів, навіть на низькому рівні.

Шляхами вирішення даних проблем для оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів ЗОШ будуть:

1. Перед запровадженням обов'язкового тестування необхідно проводити систематичну підготовку учнів до виконання відповідних нормативів.

2. У тестуванні фізичної підготовленості повинні брати участь усі учні з урахуванням індивідуальних медичних показників і віднесення до відповідної медичної групи підготовки.

3. Набір тестів до визначення розвитку певної фізичної якості повинен мати декілька варіантів вправ для вибору, щодо їх виконання.

4. При розробці критеріїв і нормативів треба враховувати медичні, вікові, статеві та сенситивні особливості розвитку учнів.

5. Залучати школярів до участі у позакласній та позашкільній діяльності з фізичного виховання. Відвідування гуртків та секцій з різних видів спорту.

6. Для підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом організовувати змагання з різних видів спорту як у стінах школи так і за її межами

Серед студентської молоді низькі показники рівнів фізичної підготовленості зумовлені рядом причин, а саме:

- Стрімке скорочення годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання», або внесення її у зв'язку з автономією ЗВО у цикл дисциплін за вибором, або повне виключення з навчальних планів підготовки бакалаврів різних спеціальностей.

- Зниження розвитку спортивної роботи зі студентською молоддю в ЗВО. Недостатня кількість фізкультурно-спортивних заходів та позаакадемічних занять серед молоді.

- Збільшення навчального навантаження студентів, що призводить до зниження фізичної активності молоді.

- Погіршення стану здоров'я студентів про, що свідчить негативна статистика. Низький рівень мотивації студентів щодо занять фізичною культурою та спортом.

- Зменшення кількості студентів, що займаються спортом під час навчання в ЗВО та зниження зацікавленості до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

З огляду на вищезазначені проблеми пропонуємо наступні шляхи вдосконалення фізичної підготовки студентської молоді.

1. Удосконалення програм фізичної підготовки студентів і пошук шляхів залучення студентів до регулярних занять з фізичного виховання у ЗВО.

2. Пошук напрямів і шляхів поєднання академічних занять з самостійними заняттями фізичними вправами у вільний час.

3. Розробити критерії оцінювання фізичної підготовленості студентів. Вони не повинні відповідати середнім показникам норми, а враховувати індивідуальні показники рівня здоров'я студентів та його фізичного розвитку.

4. Для підвищення показників фізичного розвитку студентів здійснити пошук оптимальних методик підвищення фізичного стану та нових підходів та технологій в організації занять з фізичного виховання в умовах ЗВО.

5. Забезпечити диференційований підхід щодо критеріїв оцінки рухових здібностей студентів, що в свою чергу сприяє підвищенню результатів фізичної підготовленості окремих студентів. Це можливо здійснити при введенні коефіцієнтів, що включають індивідуальні показники здоров'я студентів: індекс ваги тіла, інтегративні індекси рухових здібностей та тенденції вікового і статевого розвитку студентської молоді.

Шляхами розв'язання проблеми оцінювання фізичної підготовленості працездатного населення середнього та старшого віку на наш погляд є

наступні:

1. Повернення обов'язкового щорічного тестування фізичної підготовленості населення усіх вікових груп не лише для систематичної оцінки рівня та контролю за його динамікою, а найголовніше, для залучення усіх вікових груп для занять фізичною культурою і спортом.

2. Розробка варіативних тестових завдань для визначення рівня розвитку рухових якостей, щоб кожна людина мала право вибору складання тих тестів, що є для неї доступними і які вона спроможна виконувати самостійно.

3. Розробити об'єктивні критерії оцінки з метою надання можливості усім категоріям населення здійснювати індивідуальну діагностику фізичної підготовленості.

4. Розробляти нові підходи до розробки технологій організації комплексних тестів. Використовувати такі варіанти комплексних тестів, щоб їх результати демонстрували розширені показники рівня здоров'я населення. Наприклад застосовувати однокомпонентні, двохкомпонентні і трьохкомпонентні комплексні тести. Що включають у себе тестування відповідно: розвиток рухових здібностей, розвиток рухових здібностей і антропометричних показників, розвиток рухових здібностей і антропометричних показників та функціональних можливостей.

5. Розробка і впровадження нових методів і підходів до розвитку не лише рухових здібностей, а й зміцнення життєво важливих органів та функціональних систем, профілактики захворювань і впровадження нових методів фізичної реабілітації.

6. Підвищення рухової активності населення через розвиток масового спорту для усіх категорій населення. Це можливо при організації широкого спектру масових заходів для населення: організації масових спортивних свят,, змагань для різних категорій населення з обраних видів спорту, створення вільного доступу населення для відвідування спортивних споруд різного спрямування.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі здійснено моніторинг рівня фізичної підготовленості різних категорій населення у Миколаївській області за 2017-2019 рр. Метою моніторингу було отримання реальної, повної, своєчасної та достовірної інформації про рівень фізичної підготовленості різних категорій населення в Миколаївській області за 2017-2019 рр. та розробки шляхів попередження та усунення негативних наслідків порушення стану здоров'я населення регіону.

У дослідженні було проведено аналіз звітів щодо оцінювання фізичної підготовленості населення за 2017-2019 рр., поданих Управлінням молоді та спорту Миколаївської облдержадміністрації. Здійснено кількісний і якісний аналіз результати якого було висвітлено у відповідних таблицях і рисунках. За результатами аналізу було сформульовано висновки: результати зберігали сталі показники протягом досліджуваного періоду, що свідчить про систематичну фізичну підготовку населення і підтримання їх рівня. Так високий рівень демонструвало у середньому 23,5% населення, на достатній рівень складо тести 31% населення, на середньому рівні виконало тести 33,5% населення і лише в середньому 12,3% населення отримали низький рівень після проведення тестування.

Також у даному розділі нами було здійснено дослідження показників фізичної підготовленості студентів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за 2017-2019 рр. За результатами порівняльного аналізу результатів щорічного тестування показники у 2019 р. порівняно з попередніми якісно збільшилися. На наш погляд це продемонструвало результат системної фізичної підготовки в ЗВО, індивідуального підходу до студентів, а також удосконалення критеріїв оцінки тестування фізичної підготовленості студентів.

На основі вивчення результатів оцінки фізичної підготовленості населення Миколаївської області було розроблено шляхи удосконалення проведення тестування для трьох основних груп населення.

## ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено науково-теоретичне обґрунтування стану, проблем та шляхів удосконалення оцінювання фізичної підготовленості населення у Миколаївській області.

1. Проаналізовано науково-методичну літературу та нормативні документи з метою вивчення становлення і розвитку проблеми оцінювання фізичної підготовленості населення в Україні та світі.

Проведено аналіз співвідношення основних понять дослідження «фізична підготовка» та «фізична підготовленість». Фізична підготовленість є результатом фізичної підготовки і направлена на розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості координації та гнучкості.

Розкрито вимоги до техніки виконання основних контрольних тестів:

- Біг на 30, 60 або 100 метрів;
- Човниковий біг  $4 \times 9$  м. або  $10 \times 10$  м.;
- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі;
- Підтягування на перекладині;
- Вис на зігнутих руках;
- Комплексна силова вправа;
- Піднімання всід за 1 хвилину;
- Стрибок у довжину з місця;
- Стрибок вгору;
- Біг на середні та довгі дистанції. Біг на 600, 1000, 1500, 2000 та 3000 метрів;
- Нахил тулубу вперед з положення сидячи.

Здійснено історичний аналіз проблеми оцінювання фізичної підготовленості в різних країнах світу, а саме: Німеччині, Італії, Англії, США та Радянському Союзу.

Розкрито підходи до розробки нових програм та систем тестування рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку населення у країнах Європи та США. Охарактеризовано наступні методики: «Президентські

тести», «ФІТНЕСГРАМ». «Єврофіт». Аналіз даних методик свідчить про те, що у світі ведеться активна робота з розробки критеріїв, стандартів та шляхів удосконалення оцінки рівня розвитку фізичних якостей населення, які б відображали рівень його фізичного здоров'я.

Проведено дослідження динаміки проблеми оцінки фізичної підготовленості населення в Україні за часів незалежності. За результатами можна стверджувати, що в Україні приділялася висока увага до пошуку підходів щодо здійснення оцінки фізичної підготовленості населення, про це свідчить прийняття низки постанов на державному рівні. За результатами оцінювання здійснювався пошук нових підходів, критеріїв та нормативів проведення тестування. Вносилися зміни у норми та критерії оцінювання з врахуванням вікових особливостей. Все це сприяло підвищенню показників оцінювання фізичної підготовленості населення не лише кількісно, а й якісно.

2. Здійснено моніторинг рівня фізичної підготовленості різних категорій населення в Миколаївській області за 2017-2019 рр. Даний моніторинг дав можливість розкрити стан, проблеми та перспективи щодо оцінювання рівня фізичної підготовленості населення у Миколаївській області. Майже 90 % населення, що складало тести, виконали їх на високому, достатньому та середньому рівні, це свідчить про достатньо високий рівень підготовленості. Так високий рівень демонструвало у середньому 23,5% населення, на достатній рівень склало тести 31% населення, на середньому рівні виконало тести 33,5% населення і лише в середньому 12,3% населення отримали низький рівень після проведення тестування. Збереження сталих показників свідчить про систематичну фізичну підготовку населення і підтримання їх рівня, що доводять стабільні високі результати оцінювання.

3. Дослідили динаміку показників фізичної підготовленості студентів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова за 2017-2019 рр. Протягом звітного періоду студенти демонстрували відповідні показники:

- 2017 рік. Високий рівень 3%, достатній 20%, середній рівень 30%, низький 47%.

- 2018 рік. Високий рівень 6%, достатній 9%, середній рівень 35%, низький 50%.

- 2019 рік. Високий рівень 18%, достатній 18%, середній рівень 28%, низький 36%.

У 2019 році зросли показники тестування фізичної підготовленості студентів на високому та достатньому рівні і відповідно зменшилися показники на середньому та низькому рівні і це зумовлено низкою причин. Системне проведення заняття з фізичної культури зі студентами I-II курсів за секційною формою, що враховувало інтереси студентів. Розробка власних нормативів відповідно до автономії ЗВО.

4. Відповідно до результатів тестування фізичної підготовленості населення Миколаївської області та студентів I-III курсів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова було розроблено шляхи удосконалення фізичної підготовленості населення у Миколаївській області. При розробці шляхів було враховано вікові особливості наступних груп населення: учні ЗОШ, студентська молодь віком 18-25 років та працездатне населення середнього та старшого віком від 25 до 60 років.

Враховуючи специфіку проблем, що виникають при оцінюванні фізичної підготовленості відповідних вікових груп нами було розроблено наступні шляхи:

- для оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів ЗОШ необхідно: проводити систематичну підготовку учнів до виконання відповідних нормативів; у тестуванні фізичної підготовленості повинні брати участь усі учні з урахуванням індивідуальних медичних показників і віднесення до відповідної медичної групи підготовки; набір тестів до визначення розвитку певної фізичної якості повинен мати декілька варіантів вправ для вибору, щодо їх виконання; при розробці критеріїв і нормативів треба враховувати медичні, вікові, статеві та сенситивні особливості

розвитку учнів; для підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом організовувати змагання з різних видів спорту.

- для студентської молоді: удосконалення програм фізичної підготовки студентів і пошук шляхів залучення студентів до регулярних занять з фізичного виховання у ЗВО; пошук напрямів і шляхів поєднання академічних занять з самостійними заняттями фізичними вправами у вільний час; розробка критеріїв оцінювання фізичної підготовленості студентів, вони не повинні відповідати середнім показникам норми, а враховувати індивідуальні показники рівня здоров'я студентів та його фізичного розвитку; для підвищення показників фізичного розвитку студентів здійснити пошук оптимальних методик підвищення фізичного стану та нових підходів та технологій в організації занять з фізичного виховання в умовах ЗВО; забезпечувати диференційований підхід щодо критеріїв оцінки рухових здібностей студентів, що в свою чергу сприяє підвищенню результатів фізичної підготовленості окремих студентів.

- для працездатного населення середнього та старшого віку: повернення обов'язкового щорічного тестування фізичної підготовленості населення усіх вікових груп не лише для систематичної оцінки рівня та контролю за його динамікою, а найголовніше, для залучення усіх вікових груп для занять фізичною культурою і спортом; розробка варіативних тестових завдань для визначення рівня розвитку рухових якостей, щоб кожна людина мала право вибору складання тих тестів, що є для неї доступними і які вона спроможна виконувати самостійно; розробити об'єктивні критерії оцінки з метою надання можливості усім категоріям населення здійснювати індивідуальну діагностику фізичної підготовленості; впроваджувати нові підходи до розробки технологій організації комплексних тестів, використовувати такі варіанти комплексних тестів, щоб їх результати демонстрували розширені показники рівня здоров'я населення; впровадження нових методів і підходів до розвитку не лише рухових здібностей, а й зміцнення життєво важливих органів та функціональних

систем, профілактики захворювань і впровадження нових методів фізичної реабілітації; підвищення рухової активності населення через розвиток масового спорту для усіх категорій населення.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку ми вбачаємо у реалізації запропонованих шляхів удосконалення оцінки рівня фізичної підготовленості населення у практику організації і проведення тестування населення Миколаївської області.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аванесов В. С. История возникновения и развития тестового контроля [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://testolog.narod.ru/diser/diser\\_5.htm](http://testolog.narod.ru/diser/diser_5.htm).
2. Бондар Т. С. Педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості школярів в аспекті компетентнісного підходу. Електронне наукове фахове видання «Народна освіта». – 2011. – Вип. № 3 (15). – Режим доступу: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/15/statti/bondar.htm>.
3. Брезденюк О., Фурман Ю. Фізична підготовленість студентів 17-21 року з різним компонентним складом маси тіла в залежності від статі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 529 с. С. 26-31
4. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник]. – Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. – 340 с.
5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
6. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки (монографія). – К.: освіта України, 2011. – 420 с.
7. Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці та оборони СРСР» (ГПО). – К.: Здоров'я, 1971. – 30 с.
8. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії. Молода спортивна наука України. – Вип. 8: у 4 т. – Львів: НВФ Українські технології, 2004. – Т. 3. – С. 94-98.
9. Довженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на

- здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Людмила Павлівна Долженко; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2007. – 21 с.
10. Драчук А., Романенко В., Гудима С. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів ВНЗ України. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 529 с. С.76-83
11. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец.24.00.02 – фіз. культ., фіз. вих. різних груп населення / О.В. Дрозд. – Луцьк, 1999. – 21 с.
12. Коваленко Ю.О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 12 / 2010. – С 56-58.
13. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
14. Круцевич Т.Ю., Саїнчук М.М., Підлетьчук Р.В. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 2 (96)18. – с. 117
15. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
16. Круцевич Т.Ю. Система контролю физического состояния в процессе физического воспитания. 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.
17. Кухтій А. О. Організаційні основи розвитку фізкультурноспортивного руху в Україні впродовж ХХ століття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. О. Кухтій. – Львів, 2002. – 22 с
18. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монографія /А.С. Куц – К.: Искра, 1993. – 225 с
19. Мірошніченко В.М. Характеристика рівня фізичних якостей студенток (17-19 років) з різним соматотипом// Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: Збірник наукових праць. – Вінниця, 2005. – С. 157-158.
20. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III – VI рівнів акредитації/ Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 листопада 2003 р., №757. – К., 2003. – 23 с.
21. Нікітенко С. В. Розвиток фізкультури та спорту на Херсонщині (1944-1991 рр.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. іст. наук : спец. 07.00.01 – історія України / С. В. Нікітенко. – Миколаїв, 2010. – 22 с.
22. Пангєлова Н. Є. Історія фізичної культури : [навч. посібник]. – Київ, 2007. – 288 с.
23. 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
24. Пелешенко І. М. Визначення рухових здібностей учнів як складова формування здорового способу життя. Наукові записки кафедри

- педагогіки : зб. наук. пр. / Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2008. – Вип. XX. – С. 180-187.
25. Подлесний О.І., Глебов В.М., Бобр В.І. Аналіз результатів нововведеної державної атестації фізичної підготовленості населення України (на прикладі ДУІТ). Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIII Міжнародної науковометодичної конференції. За заг. ред. І.І. Вржеснєвського, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2018. – С.85-89.
26. Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України від 6 червня 2018 р. № 461. – [Режим доступу] – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/461-2018-%D0%BF#Text>
- 27.. Постановление Комитета по физической культуре и спорту СССР о комплексе ГТО. – М., 1959. – 24 с
28. Постанова КМУ від 15 січня 1996 року №80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України».. – [Режим доступу] – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>
29. Постанова від 5 листопада 2008 р. N 992 «Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80» – [Режим доступу] – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/992-2008-%D0%BF#Text>
30. Постанова КМУ від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» – [Режим доступу] – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>
31. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання: монографія. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 392 с.

32. Сергієнко В. Педагогічна оцінка рухової підготовленості студентської молоді у процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2012. – Вип. 13. – С. 93–99.
33. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
34. Соколова О. Комплексна оцінка рівня здоров'я студентів-випускників вищих навчальних закладів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 529 с. С 280-284
35. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту : [навчальний посібник]. – Кам'янець-Подільський : «АбеткаНова», 2001. – 236 с.
36. Справочник спортсмена / [под ред. А. Лазебы]. – Л.: Газ-журн и книжн. из-во, 1949. – 559 с.
37. Філь С. М. Історія фізичної культури : [навчальний посібник]. – Харків : «ОВС», 2003 – 160 с.
38. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p.
39. Magnusson D. Wprowadzenie do teorii testow / D. Magnusson. – Wydanie II. – Warszawa : PWN, 1981 . – 435 s.
40. Meredith M. D. Fitnessgram : test Administration Manual / M. D. Meredith, G. J. Welk. – Dallas, TX : The Cooper Institute, 2005. – 144 p.
41. Welk G. J. Fitnessgram : Reference Guide / G. J. Welk, J. R. Morrow, H. B. Falls. – Dallas, TX : The Cooper Institute, 2002. – 173 p.