

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*ЦИМБАЛЮК Ж.О., канд. фіз. вих., доцент*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

### ДО ПИТАННЯ ПРО ПРОВЕДЕННЯ ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Анотація.** Підібрано та апробовано тести по оцінці рівня розвитку основних фізичних якостей для студентів груп фізичної реабілітації ВНЗ, в яких можливо враховувати відхилення в стані їх здоров'я та які нададуть можливість залучити цих студентів до щорічного оцінювання фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, студент, тестування, нормативи.

**Вступ.** Регулярне оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів дозволяє визначити індивідуальний рівень фізичної підготовки в кожному тестовому завданні з розвитку основних фізичних якостей та дозволяє викладачам фізичного виховання виявити переваги й недоліки застосованих засобів, методів навчання й форм проведення, на підставі їх аналізу скорегувати робочі плани на наступний навчальний рік [1, 4].

Неодноразові спроби введення тестування фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я (Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України») були незавершеними чи припиняли свою дію з різних причин.

На підставі нової постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» видано Наказ Міністерства освіти і науки України №1/9-97 від 23 лютого 2016 року «Щодо підготовки до проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів», який передбачає, що починаючи з 2017 року буде проводитися щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів, яке повинно стати головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України. Але обов'язковою умовою для участі в тестуванні є наявність медичного допуску, що майже автоматично усуває студентів, які займаються в групах фізичної реабілітації, від можливості оцінити свій рівень фізичної підготовленості.

Робота виконана згідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди за темою «Удосконалення організації та проведення фізичного виховання у ВНЗ 3-4 рівня акредитації» (2014-2019 р. р.) (номер держ. реєстрації 0114U003927).

**Мета роботи** – підбір та апробація тестів по оцінці рівня розвитку основних фізичних якостей студентів груп фізичної реабілітації ВНЗ.

**Матеріал та методи дослідження.** В ході вивчення й аналізу літературних джерел з питання проведення тестування основних фізичних якостей серед студентів з відхиленнями в стані здоров'я, студентів з різних нозологічних груп були підібрані та апробовані тести в групах фізичної реабілітації ХНПУ імені Г.С. Сковороди та ХНЕУ імені Семена Кузнеця протягом 2013-2016 р. р. Серед студентів груп фізичної реабілітації було проведено анкетування з питання їх розуміння необхідності регулярного оцінювання рівня фізичної підготовленості. В дослідженні прийняло участь 231 студент.

**Результати дослідження.** За результатами анкетування 15% студентів були взагалі звільнені лікарем від занять фізичною культурою в школі. 55% – не займалися в школі фізичною культурою, бо не були створені відповідні умови. 12% – займалися самостійно (через тяжкий стан здоров'я). Але майже всі (93 %) розуміють необхідність регулярних занять та бажають приймати участь в тестуваннях, які можливі відповідно їх стану здоров'я. Виявлено, що 64% серед студентів, що приймали участь в анкетуванні, вважають оцінювання фізичної підготовленості, здачу контрольних нормативів, а саме динаміку їх змін як фактор, що мотивує їх до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Проаналізувавши ряд літературних джерел були підібрані та апробовані тести в групах фізичної реабілітації, за якими можливо оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей з урахуванням відхилень в стані здоров'я студентів [2, 3, 5]. Склад цих тестів і нормативних вимог до них визначався виходячи з наступних підстав [4]:

1. Репрезентативність складу тестів для оцінювання фізичної підготовленості, що характеризується показниками розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності й гнучкості. Отже, повинні бути представлені тести, за допомогою яких можна оцінити рівень всіх перераховані рухові якості.

2. Надійність і інформативність відібраних тестів. Це означає, що вони повинні оцінювати саме ту якість, що вимірюється, при цьому на досягнення результату тестування не повинні робити істотного впливу супутні для тестування фактори.

3. Простота змісту тестів і технології процедури тестування.

Так, студентам груп фізичної реабілітації викладачами кафедри фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди та кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ імені Семена Кузнеця були запропоновані наступні тести (табл. 1).

**Висновки.** Тести по оцінці рівня розвитку основних фізичних якостей для студентів груп фізичної реабілітації підібрано та апробовано з урахуванням їх відхилень в стані здоров'я. Вони можуть бути використані в якості нормативних вимог в разі залучання цих студентів до щорічного оцінювання фізичної підготовленості.

**У перспективі нашого дослідження** передбачено уточнення шкали оцінок фізичної підготовленості студентів в групах фізичної реабілітації під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ.

## Тести для контролю рівня розвитку фізичних якостей

Фіз. як.	Види випробувань	Стать	Нормативи / бали				
			5	4	3	2	1
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	10	7
	Нахил тулуба вперед стоячі на гімнастичній лавці (см)	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	10	7
	Утримання долонь рук на підлозі в нахилі вперед стоячі (сек)	ч	25	20	15	10	5
		ж	30	25	20	15	10
Викрут гімнастичної палки (разів)	ч	10	8	6	4	2	
	ж	14	11	8	5	2	
Швидкість	Біг на 100 м (с)	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
		ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
	Біг на 30 м (с)	ч	4.5	4.7	5.0	5.2	5.4
		ж	4.6	4.9	5.2	5.6	5.9
	Стиснення рукою лінійки, що падає (см)	ч	13	15	17	19	21
		ж	15	17	19	21	23
	Перебирання пальцями гімнастичної палиці у її вертикальному положенні (с)	ч	20	23	26	29	31
		ж	17	19	21	23	25
	Утримання гімн. палиць на підлозі у вертик. положенні в парах 30 сек (разів)	ч	14	12	10	8	6
		ж	12	10	8	6	4
Сила	Згинання та розгинання рук у положенні стоячі на колінах (разів)	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
	Згинання та розгинання ліктьових суглобів з навантаженням (1 кг за 30 сек) (разів)	ч	33	31	29	27	25
		ж	28	26	24	22	20
	Підтягування на перекладині (разів)	ч	16	14	12	10	8
		ж	3	2	1	1/2	-
	Вис на зігнутих руках (с)	ч	60	47	35	23	10
		ж	21	17	13	9	5
	Піднімання в сід за 1 хв (разів)	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28
	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	241	224	207	190
		ж	210	196	184	172	160
	Стрибок вгору (см)	ч	56	52	45	39	35
		ж	46	44	40	30	30
Витривалість	Біг на 3000 м (хв,с)	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
		ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
	Біг на 2000 м ( хв,с)	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
		Плавання (вільний стиль) за 12 хв. (м)	ч	725	650	550	450
	ж		650	550	450	350	300
	Тест Купера(м) – біг 12 хв.	ч	3000	2750	2500	2200	2100
		ж	2400	2300	2100	1900	1600
	Ходьба 3000 м (хв,с)	ч	36,00	39,15	43,30	47,00	50,30
		ж	29,00	31,30	34,00	36,30	39,00
	Утримання ніг під кутом 45° (с)	ч	24	21	18	15	12
ж		22	19	16	13	10	
Спритність	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
		ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
	Передача м'яча двома руками від грудей (30 сек)	ч	23	20	18	16	14
		ж	20	18	15	13	11
	Стрибки на скакалці на двох ногах на місці за 1 хв. (разів)	ч-ж	170	150	130	110	90
	Стрибки на скакалці на двох ногах на місці до помилки (сек)	ч-ж	100	90	80	70	60

**Список використаної літератури:**

1. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення [Текст] / Н. А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 7. – С. 6–10.
2. Григус І.М. Оцінка показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи [Текст] / І.М. Григус, Л.А. Петрук // *Journal of Education, Health and Sport*. – 2015. – № 5(10). – С. 158-169.
3. Піддубний О.Г. Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів [Текст]: навч. посібник для організаторів занять з фіз. виховання / О.Г. Піддубний, Ж.О. Цимбалюк, Т.І. Гогіна, В.В. Коновалов. – Х.: ХНПУ, 2012. – 201с.
4. Приходько В. В. Педагогічний контроль у вищій школі [Текст]: навч. посібник / В. В. Приходько, В. Г. Вікторов / Заг. ред. і передмова В. В. Приходько. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2009. – 150 с.
5. Grygus I. Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego [Text] / I. Grygus, T. Kuczer // *Journal of Health Sciences*. – 2013. – Vol. 3. – № 10. – S. 583–604.