

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

## ДЕРЖАВНЕ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДОСТУПНИХ ПРОГРАМ ПОЛІАТЛОНУ

**Білоус Т.Л.**

Сумська філія Харківського національного університету внутрішніх справ

**Анотація.** Упровадження доступних програм поліатлону в курс фізичної підготовки студентів ВНЗ при оптимальному державному підході у плануванні навчального та виховного процесу послужить основою для ефективного й масового виховання громадян і патріотів Вітчизни.

**Ключові слова:** поліатлон, спортивне багатоборство, циклічні нормативи.

**Вступ.** Здоров'я студентів та їх фізична підготовленість є одним із найважливіших завдань діяльності вищих навчальних закладів (ВНЗ) у питаннях фізичного виховання і спорту. На сьогодні залишається незадовільним стан фізичної підготовки молоді.

Державна система тестів та нормативів оцінки фізичної підготовки населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я. Складання державних іспитів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковим для студентів ВНЗ [3].

Однією зі складових частин фізичного виховання студентів є розробка єдиної системи тестування фізичної підготовленості. При цьому система тестування повинна передбачати отримання об'єктивної інформації, доступної для широкого кола студентів.

Як зазначають Балин А.Д., Фарбей В.В., Князев А.П., Леппик М.Е., Двоскін А.С. (2007), поліатлон — це комплексне спортивне багатоборство, метою якого є розвиток тих, хто займається, основними фізичними якостями та прикладними навичками. У зв'язку з цим поліатлон — це школа початкової підготовки, і від того наскільки технічно, теоретично та тактично правильно вона буде проведена, залежатиме становлення особистості студента та майбутнього спеціаліста. Це новий вид спорту, який був перетворений у 1992 році із комплексу ГПО.

Поліатлон відкриває студенту реальні можливості набути великої кількості навичок, пізнати різноманітні фізичні вправи, види спорту та різні дії у змінюваних умовах дійсності. Одним із особливостей поліатлону можна назвати доступність, оздоровчу направленість та можливість займатися цим видом спорту особам різного віку та інтересів. Існує літній та зимовий поліатлон. Зимовий поліатлон може бути показаний двоборством або триборством, а літній — двоборством, триборством, чотириборством, п'ятиборством.

Важливим напрямком удосконалення організації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах є розвиток функціональних резервів та адаптаційних можливостей тих, хто займається, у процесі їх фізичного виховання.

**Мета дослідження.** Виявлення загального обсягу знань, необхідних у роботі майбутнього фахівця відповідної спеціальності для поліпшення і збереження психологічного та фізичного стану.

**Методика дослідження.** У дослідженнях були використані педагогічні методи (спостереження, експеримент, тестування), статистичні методи дослідження (визначення числових характеристик вибірок).

Для оцінки фізичної підготовленості студентів Сумської філії ХНУВС навчальною програмою рекомендовано 5-ти бальна шкала, крайні оцінки якої на наш погляд недостатньо рознесені. Наприклад, у бігу на 3 км у юнаків 12 хв. — 5 балів, 16.30 хв. — 1 бал, але є значна частина студентів, які виходять за межі як в одну, так і в іншу сторону (табл. 1).

Так, при оцінці фізичної підготовленості студентів Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ є відхилення, які перевищують 20%. З одного боку, це юнаки, які можуть подолати дистанцію за 11 хвилин, але є сту-

## Шкала оцінки підготовленості студентів

## Лижні гонки для юнаків на 5 км, хв., с

66	5,56	56	4,56	46	3,56	36	2,56	26	1,56	16
18.20	19.00	20.00	21.00	22.20	23.40	25.20	27.00	29.15	32.15	36.00

## Лижні гонки для дівчат на 3 км, хв., с

66	5,56	56	4,56	46	3,56	36	2,56	26	1,56	16
13.30	14.12	15.00	15.48	16.40	17.40	18.40	19.50	21.25	23.05	25.10

## Юнаки — підтягування на високій перекладині, разів

66	5,56	56	4,56	4,256	3,56	2,756	2,376	26	1,256	0,566
19	17	15	13	12	10	8	7	6	4	2

## Дівчата — згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів

66	5,56	56	4,56	46	3,56	36	2,56	26	1,56	16
33	29	25	21	17	14	12	10	8	6	4

денти, які незважаючи на всі зусилля, не можуть подолати дистанцію швидше 16 хвилин. Однак частина з них успішно здають норматив із силової гімнастики. Як серед юнаків, так і серед дівчат є такі студенти, що можуть перевершити норматив із силової гімнастики.

У зв'язку з цим пропонується система оцінки фізичної підготовленості студентів, заснована на програмі поліатлону, яка має більш широку градацію. Пропонується використання 100-бальної таблиці оцінки результатів у поліатлоні, її нижньої половини, від 1 до 50 балів, так у цей інтервал потрапляють практично всі результати, показані студентами. Для приведення результату в балах до 5-ти бальної шкали пропонується розділити його на 8. При цьому можливо використовувати не тільки цілі бали, але і дробові [2, 4].

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Отримані результати експерименту показали, що використання програми значно покращило всі показники фізичної підготовленості студентів.

Ефективність запрограмованої методики знайшла своє відображення в педагогічному експерименті, у якому взяли участь 272 студенти денної форми навчання Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ.

Створення таблиць на основі програм поліатлона викликано необхідністю чіткішого визначення рівня фізичної підготовленості студентів різних років навчання у ВНЗ.

Аналогічно і при складанні інших нормативів, наприклад, у плаванні та бігу. При складанні нормативів за розширеною таблицею у студентів з'являється стимул для покращення своїх результатів, навіть якщо вони легко виконують 5-ти бальні нормативи та одночасно стимулюють студентів, не виконавши норматив на 1 бал в одному виді,

але значно краще виконуючи нормативи в інших видах.

Далі є можливість заохочувати студентів, які мають середній бал складання контрольних нормативів п'ять та більше, — вільним відвідуванням занять. Таких студентів звичайно в групі не більше 3-х, але це дає хороший стимул для занять фізичним вихованням як за планом, так і самостійно. Студенти, які не досягли середини 5-ти балів, але мають високий середній бал, треба також заохочувати вільним відвідуванням визначеної частини заняття.

Для студентів слабо підготовлених до складання циклічних нормативів, стверджуючих, що вони ніколи не зможуть скласти ці нормативи, пропонується наступний підхід. Якщо з першої спроби вони не вклалися на один бал, то при наступній спробі складання нормативів їм дозволяється показати результат на 5% нижче результату на 1 бал, якщо і в цьому випадку вони не вклалися, то у третій спробі їм достатньо показати результат на 10% нижче результату на 1 бал і далі. До того ж ураховуються також спроби, коли виконуючий фінішував.

**Висновки**

У результаті використання такої системи оцінок у студентів збільшується інтерес до занять фізичного виховання як на заняттях, так і в вільний час від занять.

Використання програм поліатлону в процесі навчання студентів СФ ХНУВС повинно: по-перше, підняти мотивацію студентів до занять фізичною підготовкою, по-друге, бальна шкала оцінки рівня фізичної підготовленості є більш інформативною та справедливою.

Позитивним у поліатлоні, при введенні його до навчального процесу, є те, що можна варіювати кількістю видів, що пропонуються для заліку. Це може бути дво-, три-, чотири, та п'яти- борство. Крім того залежно від умов проведення занять можна використовувати види зимового поліатлону у літньому та навпаки [1].

На сьогоднішній день поліатлон — перспективний напрямок масової фізичної культури, так як до нього включені вправи із різних видів спорту: легкої атлетики, плавання, гімнастики, кульової стрільби, лижного спорту та ін. Таким чином, поліатлон виступає як рушійна сила розвитку всіх фізичних якостей студентів та виявляє позитивний вплив на формування характеру майбутнього фахівця.

## Список літератури

1. Гулько Я.Н., Зуев С.Н. и др. Физическая культура. — М., 2000. — 156 с.
2. Лыжный спорт / Под редакцией В.В. Фарбея, Г.В. Скорохватовой / СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. — 624 с.
3. Постанова Кабінету Міністрів України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 15.01.1996 р. — № 80. — // <http://zakon.rada.gov.ua/>.
4. Родионов А.В. Психологическая тренировка. — М., 1995. — 64 с.

Надійшла до редакції 18.02.2009

**Белоус Т.Л.** Государственное тестирование физической подготовленности студентов с использованием доступных программ полиатлона.

Внедрение доступных программ полиатлона в курс физической подготовленности студентов ВУЗ с оптимальным государственным подходом в планировании учебного и воспитательного процесса будет основой эффективного и массового воспитания граждан и патриотов Отечества.

**Ключевые слова:** полиатлон, спортивное многоборье, циклические нормативы.

**Bilous T.L.** State tests of students' physical training using the available programs in polyathlon.

The inculcation of available programs in polyathlon into the course of physical training for students of higher educational establishments with optimal state approach to planning of educational process will be the basis of effective and mass upbringing of citizens and patriots of the native land.

**Key words:** polyathlon, all-round event, cyclic standard.

## Нова книжка



- X98 **Худолій О.М.** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл. ISBN 966-7858-55-1.

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивною гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



- X98 **Худолій О.М.** Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл. ISBN 966-7858-54-5. ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивною гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)