

результат фізичної підготовки, але і рівень намагання дитини або підлітка досягти позитивного результату щодо власного розвитку. Практична реалізація вказаного методологічного підходу описана у нашій раніше опублікованій роботі [1].

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ПОШУКУ З ОЗНАЧЕНОЇ ПРОБЛЕМИ.

Виходячи з положення, що фізичне виховання є інваріантним у житті підлітків, а базовими установами щодо його провадження є загальноосвітні навчальні заклади – саме вони повинні координувати таку діяльність та максимально сприяти введенню нових форм рухової активності, інноваційних технологій тощо за рахунок використання механізмів самоорганізації батьків, на яких суспільством покладається відповідальність за виховання здорового усебічно розвинутого підростаючого покоління, та учнів. Впровадження розробленої моделі управління процесом формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллі потребує розроблення відповідних організаційно-педагогічних технологій на рівні загальноосвітніх навчальних закладів та системи оцінювання результатів їх діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар Т.С. Педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості школярів в аспекті компетентнісного підходу / Т.С. Бондар // Народна освіта [Електронне наукове фахове видання]. – Випуск №3(15), 2011 – Режим доступу: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/15/statti/bondar.htm>

2. Бондар Т.С. Суспільно-нормативні передумови вдосконалення фізичного виховання дітей та молоді у дозвіллевій діяльності / Т.С. Бондар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т.ІІ. Вип.. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 102. – Т.1. – С.91-94.

3. Бондар Т.С. Організаційні умови впровадження інноваційної ігрової практики (на прикладі SNAG) у позакласне фізичне виховання молодших підлітків / Т.С. Бондар, С.С. Козар // Наукові записки кафедри педагогіки. Збірник наукових праць, 2012. – Вип. 30. – С. 24-30.

4. Бондар Т.С. Дозвілля підлітків: медико-педагогічний аспект / Т.С. Бондар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т.ІІ. Вип.. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 103. – С. 95-99.

5. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, Т.С. Бондар, Ю.В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник: Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 15-21.

6. Сутула В.О. та ін, Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В.О. Сутула, Т.С. Бондар., М.М. Кочуєва // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2010. – № 17. – Ч. ІІ. – С. 295-304.

Борисов Э.И., Сизов Р.В.

Московский Государственный Технический Университет им. Н.Э. Баумана

ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПИК-ТЕСТА

Успеваемость студентов высших учебных заведений оценивается по результатам тестирования основных физических качеств, среди которых одним из важных является выносливость. Тестирование выносливости предъявляет не всегда выполнимые требования к ВУЗам. Аналитически и экспериментально показана целесообразность использования в учебном процессе по физическому воспитанию ПИК-теста.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, выносливость, тестирование, студенты, ПИК-тест.

Борисов Е.И., Сизов Р.В. Тестування витривалості студентів за допомогою ПИК-тесту.

Успішність студентів вищих навчальних закладів оцінюється за результатами тестування основних фізичних якостей, серед яких одним з найважливіших є витривалість. Тестування витривалості пред'являє не завжди здійснимі вимоги до ВНЗ. Аналітично та експериментально показана доцільність використання в навчальному процесі з фізичного виховання ПИК-тесту.

Ключові слова: фізична культура, фізичні якості, витривалість, тестування, студенти, ПИК-тест.

BorISOV E.I., SizOV R.V. Testing student's endurance by using PIKTEST. The progress of the students at the Universities is measured by the results of the tests of the physical qualities, including an endurance TEST.

An endurance test sets very high requirements for the universities which are hard to meet. In contrary a PIK test has proven to be analytically and experimentally expedient when it comes to the learning process of physical education.

Key words: physical culture, physical qualities, endurance, testing, students, PIK TEST.

В настоящее время одной из важнейших проблем в нашей стране является состояние здоровья молодежи, её плохое физическое развитие, низкая физическая подготовленность.

В решении этой проблемы важная роль принадлежит образовательным учреждениям, в том числе, высшей школе. В высших учебных заведениях эту проблему призваны решать кафедры физического воспитания. Одним из критериев качества учебно-тренировочных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» являются результаты выполнения контрольных нормативов по основным физическим качествам. Среди них особая роль принадлежит выносливости, которая в значительной мере определяет работоспособность.

Ведь для успешного освоения учебной программы такого Университета как МГТУ им. Н.Э. Баумана студенты должны иметь не только интеллектуальные, но и физические возможности. Это важно не только на период обучения, но и в дальнейшей трудовой деятельности.

В настоящее время выносливость студентов определяют беговым тестом (1000м для девушек и 3000м для юношей). Организация проведения тестирования выносливости предполагает наличие спортивной базы или природных условий (парк и т.п.). Кроме того, при большом контингенте студентов (в МГТУ им. Н.Э. Баумана физической культурой занимается более 10.000 студентов 1-4 курсов) приём контрольных нормативов занимает очень много времени. Следует обратить внимание ещё на одно обстоятельство. Чтобы показать время, характеризующее выносливость, студент должен знать, как и уметь распределять силы на дистанции. Для этого также необходимы специальные занятия.

В настоящее время, как за рубежом, так и в нашей стране в профессиональных спортивных командах игровых видов спорта для измерения выносливости широко применяется ПИК-тест. Поэтому представляло интерес посмотреть возможность и целесообразность его применения в учебном процессе по физическому воспитанию.

ПИК-тест – это система дозирования темпа (скорости) и времени ходьбы и бега аудио сигналами, которые воспроизводятся с аудио носителя. Этот тест проводится на площадке длиной 20м в виде челночного перемещения с начальной скоростью 6 км/ч. Время ступени поддержания скорости 1 минута, а шаг повышения скорости 0,5 км/ч. В сентябре 2013 года преподавателями специализации баскетбола кафедры «Физическое воспитание» было проведено тестирование выносливости у студентов с помощью двух тестов: ПИК-теста и бега на 3000м. Для контроля функционального состояния испытуемых использовались: кардиодатчики «SUUNTO MEMORY BELT» и устройство «SUUNTO TEAM POD» для считывания информации и передачи её на персональный компьютер. Кардиодатчики крепили на груди студентов, а на персональном компьютере фиксировались данные в виде диаграммы пульсометрии (Рис.1).

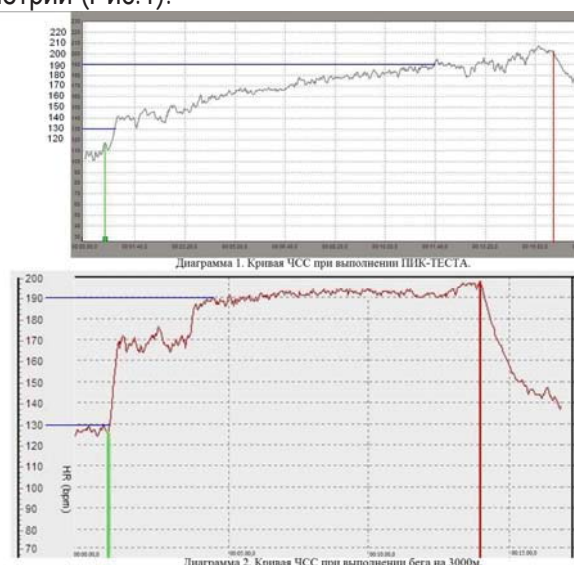


Рис. 1. Диаграмма ЧСС при ПИК-тесте и беге на 3000м.

Были протестированы: 42 человека ПИК-тестом и 52 человека – бег на 3000м. Оба теста сдавали 39 человек, из них успешно 19 человек. Результаты тестирования представлены в виде таблицы (табл.1).

Таблица 1.

Результаты тестирования студентов успешно выполнивших ПИК-тест и бег на 3000м.

№	ФИО	Результат тестирования				ЧСС max (уд./мин)		135-190 уд/мин (время)	
		3000м		ПИК-тест		3000м	ПИК-тест	3000м	ПИК-тест
		Время	Уровень	Время	Дистанция				
1	Апарников А.Н.	11:54,0	15-7	15:35,0	2300	200	220	11:40,0	15:00,0
2	Братилов И.М.	11:50,0	15-10	15:50,0	2360	210	220	11:50,0	15:10,0
3	Галимов А.Р.	11:50,0	16-4	16:17,0	2460	192,5	200	11:40,0	14:10,0
4	Дремин Д.В.	11:38,0	15-10	15:50,0	2360	195	200	11:38,0	15:30,0
5	Зюрин Д.В.	13:06,0	16-6	16:28,0	2500	200	210	13:06,0	16:00,0
6	Исмятов А.А.	12:05,0	15-3	15:12,0	2220	210	210	12:05,0	14:00,0
7	Ковалев А.В.	12:30,0	15-6	15:28,0	2280	190	195	12:00,0	13:00,0
8	Куцбах А.А.	11:58,0	15-3	15:12,0	2220	190	195	11:58,0	13:50,0
9	Николаев Н.Д.	11:47,0	16-5	16:23,0	2480	195	190	11:40,0	15:50,0
10	Ольгин Д.О.	12:34,0	17-6	17:25,0	2720	200	200	12:25,0	16:10,0
11	Паротькин А.А.	11:55,0	15-7	15:35,0	2300	205	205	11:55,0	14:00,0
12	Паротькин Д.А.	11:55,0	15-11	15:55,0	2380	205	210	11:55,0	14:55,0
13	Радкевич Д.А.	13:10,0	16-1	16:00,0	2400	200	205	12:55,0	14:45,0
14	Рокосовский К.С.	12:23,0	15-4	15:17,0	2240	210	205	12:23,0	14:10,0
15	Степанов М.Е.	13:03,0	16-2	16:05,0	2420	197,5	210	13:03,0	15:50,0
16	Теряев А.А.	12:38,0	17-4	17:15,0	2680	185	195	12:38,0	17:15,0
17	Фарафонов Б.А.	10:42,0	16-2	16:05,0	2420	197,5	192,5	10:10,0	14:15,0
18	Шевченко А.О.	11:25,0	16-10	16:50,0	2580	205	210	11:25,0	16:30,0
19	Эйвазов А.Г.	11:50,0	16-3	16:12,0	2440	195	190	11:35,0	13:00,0

Сравнительный анализ двух тестов представлен в виде таблицы (табл. 2).

Таблица 2.

Сравнение характеристик бега на 3000м и ПИК-теста.

Тесты	Характеристики	Разминка	Врабатывание	Устойчивое состояние	Финиш	Итого
3000м	Дистанция	500м	1000м	1200м	800м	3000м
	Дистанция за 1 мин.	100м	166м	240м	266м	158м
	Скорость	Vmin	Vcp	V75%	Vmax	
	Время	5 мин	6 мин	5 мин	3 мин	19 мин
ПИК-тест	Время	-	4 мин	3 мин	4 мин	3 мин
	Уровень скорости		1 - 4	5 - 7	8 - 11	12 - 14
	Дистанция		440м	440м	680м	600м
	Дистанция за 1 мин.		110м	146м	170м	200м
	Скорость		Vmin	Vcp	V75%	Vmax
	Характеристики		Разминка	Врабатывание	Устойчивое состояние	Финиш

Усреднённые данные результатов показывают, что:

1. Время работы в режиме, наиболее развивающем выносливость, в ПИК-тесте дольше на 25% (ПИК-тест – 14.55 мин, 3000м – 12.01 мин);

2. Максимальный пульс выше на 5% также в ПИК-тесте (ПИК-тест – 220 уд/мин, 3000м – 210 уд/мин).

ВЫВОДЫ

1) Для тестирования выносливости студентов с помощью ПИК-теста:

а) не требуется больших площадей;

б) затрачивается существенно меньше времени, чем при приёме контрольных нормативов в беге на 3000м.

2) ПИК-тест лучше развивает выносливость, чем бег на 3000м, выполняемый на занятиях по физическому воспитанию.

3) ПИК-тест можно использовать на занятиях по физическому воспитанию в качестве разминки и для рубежного контроля выносливости студентов.

- 4) ПИК-тест позволяет индивидуализировать учебный процесс.
- 5) ПИК-тест даёт возможность объективно управлять учебным процессом.
- 6) Вышесказанное свидетельствует о целесообразности использования ПИК-теста в учебном процессе. Для этого достаточно иметь короткую дистанцию в 20м и аудио файл с устройством для его воспроизведения (телефон с возможностью воспроизведения аудиофайлов или аудиоплеер, планшет, ноутбук и т.п.), подключенное к усилительным колонкам.
- 7) Студенты могут использовать эти средства индивидуально при самостоятельных занятиях во внеурочное время.

В настоящее время ПИК-тест внедряется в учебный процесс по физическому воспитанию в МГТУ им. Н.Э. Баумана.

УДК 796.011.3-053.9:613.98

Бородин Ю.А.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ФАКТОРІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ

У даній статті наведені результати дослідження з обґрунтування критеріїв фізичної активності людей зрілого віку.

Ключові слова: *індивідуальне здоров'я, фізична активність, критерії.*

Аннотація. *Бородин Юрий Андреевич. Физическая активность в структуре факторов индивидуального здоровья и жизнедеятельности населения зрелого возраста. В данной статье приведены результаты исследования по обоснованию критериев физической активности людей зрелого возраста.*

Ключевые слова: *индивидуальное здоровье, физическая активность, критерии.*

Annotation. *Borodin Yuriy Andreyevich. Physical activity in the structure of factors of individual health and vital functions of population of mature age. The results of research on the ground of criteria of physical activity of people of mature age are resulted in this article.*

Key words: *individual health, physical activity, criterias.*

За останніх 22 року жителів України стало менше більш ніж на 7,5 мільйонів, народжуваність зменшилася на 40%, а ось смертність збільшилася на 30%. Особливо лякає той факт, що смертність серед населення працездатного віку безупинно зростає.

В Україні сформувалася нетипова ні для однієї країни світу динаміка смертності; зростання кількості померлих відбувається при скороченні населення, тоді як зазвичай буває навпаки. Висока вірогідність розвитку цієї тенденції на тривалу перспективу.

В середньому 74–75% смертей у віці 25–60 років відбувається в Україні із-за хронічних захворювань неінфекційного характеру, тобто хвороб, більшість яких пов'язана зі способом життя.

Наприклад, в Україні один з найвищих в світі показників смертності від серцево-судинних захворювань: 64% в структурі загальної смертності – це близько 500 тисяч чоловік на рік. Найбільш високе зростання смертності від серцево-судинних захворювань відмічається в інтервалі 30–59 років.

Сформований в Україні «консервативний» режим смертності є (поряд з іншими причинами) проявом соціальної незрілості, неготовності суспільства до засвоєння сучасної культури життєзбережувальної поведінки.

Методи дослідження: *аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, бесіда); методики оцінки стану здоров'я, працездатності, функціонального стану.*

Результати дослідження. *Низка дослідників феномену індивідуального здоров'я людини вважає, що в існуючих умовах життєдіяльності на Україні зберегти і укріпити здоров'я, істотно зберегти дієздатність в зрілому віці можна за умови впровадження в свідомість і побут людей здорового способу життя.*