

УДК 796.011.3-057.875

Гуренко О. А., старший викладач
Чехівська Ю. С., асистент
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розглянуто особливості контрольних випробувань та основні критерії відбору тестів, за якими визначається система тестування рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів віком 17-20 років у Вінницькому торговельно-економічному інституті КНТЕУ. Поняття «фізична підготовленість» в контексті основних завдань дисципліни «Фізичне виховання». Вимоги до організації та проведення тестування фізичної підготовленості студентів, спрямованих на визначення рівня таких якостей, як швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість. Розглянуто технологію проведення тестів, обраних закладом вищої освіти.

Ключові слова: фізична підготовленість, тести, фізичні якості, фізичне виховання.

Гуренко А. С., Чеховская Ю. С. Особенности применения системы тестирования для определения уровня физической подготовленности студентов в высшем учебном заведении. В статье рассмотрены особенности контрольных испытаний и основные Критерии отбора тестов, за которыми определяется система тестирования уровня физической подготовленности студентов I-II курсов в возрасте 17-20 лет в Винницком торгово-экономическом институте КНТЕУ. Понятие «физическая подготовленность» в контексте основной задачи дисциплины «Физическое воспитание». Требования к организации и проведению тестирования физической подготовленности студентов, направленностей на определение уровня таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость. Рассмотрена технология проведения тестов, избранных учреждением высшего образования.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тесты, Физические качества, Физическое воспитание.

Hurenko O., Chekhivska I. Features using of testing to determine the level of physical training of students in higher education. In the article the features of control tests and the main criteria for selection of tests that define the system level testing physical fitness of students and I-II courses aged 17-20 years in Vinnitsa Trade and Economic Institute KNUTE. The concept of "physical preparedness" in the context of the main tasks of the discipline "Physical education". Requirements for the organization and testing physical fitness of students, aimed at determining the level of such qualities as speed, strength, endurance, agility and flexibility. The technology of conducting tests selected by higher education institution is considered.

The number of students showing that the indicators of physical training and the health of the population of our country, including student youth, is underestimated.

Criteria of the test panel for the visual assessment of the physical training: standardization, information, security, system assessment.

The result of meeting: the criteria before conducting that assessment of the indicators of physical training with the standard regulations of the sovereign testing of secondary educational institutions for attesting students.

Physical education is primarily aimed at the physical fitness of the student, so the teacher needs to know the tests to determine the level of development of basic physical qualities, especially those tests that can be used in the university. Also features and requirements for their implementation, compliance with appropriate conditions and the place of direct delivery of control standards. The complex testing of students of the main and sports department includes both conventional control exercises and exercises specific to a particular sport. The above requirements in the article will help teachers in testing of physical training of students at the university.

Key words: physical preparedness, tests, physical qualities, physical education.

Постановка проблеми. В умовах політичних та соціально-економічних перетворень сучасної України особливе значення набувають питання збереження і зміцнення здоров'я людини, а також формування здорового способу життя різних категорій і груп населення.

Сучасна професійна освіта націлена на підготовку фахівців з високим рівнем культури, розумової і фізичної працездатності, різнобічно освічених і зі здоровим стилем життєдіяльності. Одним з факторів забезпечення такого поєднання, як показують результати багатьох досліджень, є заняття фізичною культурою і спортом [1, с. 44].

Численні дослідження показують, що показники фізичної підготовленості та рівень здоров'я населення нашої країни, в тому числі студентської молоді, неухильно знижуються.

Нововведення (Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України від 15.12.2016, зміни 04.10.2018) викликало цікавість і бажання спробувати свої сили з виконання контрольних нормативів комплексу у студентів. У той же час це викликало інтерес у викладачів вузів: з'ясувати, як справляються студенти з нормативами державного тестування. А також виникло питання: як оцінити рівень фізичної підготовленості студентів за бальною системою відповідно до нормативів. В даний час інтеграції державного тестування фізичної підготовленості і програми навчання в вузі на рівні контролю результатів не спостерігається. Але хто ж, яким чином

повинні готувати молодих людей до виконання нормативів? Якої методики потрібно дотримуватися?

Аналіз літературних джерел. У багатьох наукових роботах одним з ключових предметів дослідження є фізична підготовленість студентів. Порівняльна динаміка фізичної підготовленості студенток представлена в працях О.А. Богданова, Л.М. Шелкова і І.П. Васютіна [2]. В роботі К.Е. Столяр, С.Ю. Вітько, Р.Р. Піхаєва, І.В. Кондракова викладені організаційно-методичні підходи до оцінки фізичної підготовленості студентів. Фізичне виховання і фізична підготовленість студентської молоді розглядається в роботі Яковлевої В.Н.. Штіх Е.А. розглядає об'єктивну і суб'єктивну оцінки рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток гуманітарного вузу [2]. За дослідженнями С. М. Канишевського, Є. А. Захаріна, Є. І. Іванова, В. Л. Карпман, Н. А. Гудков відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді, а також теоретичних та методичних умінь студентів вищих навчальних закладів [4, ст. 108].

Для розвитку певних фізичних якостей Бубі Х., Фек Г., Штюблер Х., Трогш Ф., запропонували тести, які використовувалися на практиці і відповідали надійності та інформативності, де оцінювалися координаційні, швидкісно-силові здібності і стрибуча витривалість [5, ст. 23].

Мета: сформувані вимоги до проведення та оцінювання показників фізичної підготовленості з урахуванням нормативних вимог державного тестування ЗВО для атестації студентів.

Методи дослідження: порівняльний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічні спостереження, метод математичної статистики.

Викладення основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання є універсальним механізмом оздоровлення, способом самореалізації людини, його самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому в останні роки зазнала суттєвих змін система цінностей сучасної культури, зросло усвідомлення ролі фізичного виховання як фактора вдосконалення природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема, стають соціальним феноменом, об'єднуючою силою і національною ідеєю, що сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства.

Фізична підготовленість - результат фізичної підготовки, цілеспрямовано організованого педагогічного процесу з розвитку фізичних якостей, придбання фізичних умінь і навичок. Включає наступні основні якості, які знаходяться в складній і неоднозначній зв'язку між собою: силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість.

Ступінь розвитку цих якостей визначає фізичну підготовленість людини. При оцінці рівня розвитку фізичних якостей використовуються тести.

Під час вибору тестів слід перш за все виходити з таких критеріїв.

Таблиця 1.

Критерії відбору тестів для визначення рівня фізичної підготовленості.

№ п/п	Критерій	Зміст критерію
1.	Стандартизованість	дотримання комплексу заходів, правил і вимог до тесту, т. Е. Процедура і умови проведення тестів повинні бути однаковими у всіх випадках використання їх. Всі тести намагаються уніфікувати і стандартизувати.
2.	Інформативність	властивість тесту відображати те якість системи (наприклад, спортсмена), для якого він використовується.
3.	Надійність	ступінь збігу результатів при повторному тестуванні одних і тих же людей в однакових умовах проведення.
4.	Наявність системи оцінок	Критерії оцінювання відповідного тесту, що відповідають вимогам виконання даного тесту та належна шкала градації оцінювання.

Методика проведення контрольних випробувань включає наступні положення: - дотримання єдності умов у випробуваннях;

- доступність і зрозумілість завдань і вимог;
- можливість виявлення максимальних досягнень студента;
- простота і звична обстановка випробувань (зал, спортивний майданчик, стадіон);
- облік даних в цифрових показниках (м, см, хв, з і ін.);
- простота записи обліку.

Тести можуть бути використані лише ті, які задовольняють наступним метрологічним вимогам:

- повинна бути визначена мета застосування того чи іншого тесту;
- слід використовувати стандартизовану методику тестування;
- необхідно, щоб застосовувані тести відповідали вимогам надійності та інформативності;
- повинна бути розроблена система оцінок результатів в тестах;
- необхідно вказати вид контролю (оперативний, поточний, етапний, підсумковий).

Інформативним називається тест, за результатами якого можна судити про властивості (якості, здібності та ін.), що вимірюється в ході контролю. Іноді замість терміну «інформативність» застосовують рівнозначний термін «валідність». Міра інформативності тесту визначається зіставленням його зі спортивним результатом або з тестом-критерієм.

Критеріями надійності є:

- стабільність (відтворюваність) - це такий різновид надійності, яка проявляється в ступеня збігу результатів тестування, коли перше і подальші вимірювання розділені певним часовим інтервалом;
- узгодженість - незалежність результатів тестування від особистих якостей людини;
- еквівалентність - рівнозначні результати тестування при використанні контрольних вправ.

До прикладу розглянемо метрологічно-коректний опис тесту «згинання та розгинання рук з упору лежачи».

1. Мета застосування тесту: визначення силової витривалості м'язів рук і плечового поясу.
2. Вік студента: 17-20 років.
3. Стать: тільки юнаки.
4. Обладнання: туристичний килимок.
5. Процедура тестування. Вихідне положення (ВП) - упор лежачи. Руки зігнути в ліктьовому суглобі до прямого кута, потім випрямити. При виконанні вправи тіло тримати в горизонтальному положенні. Виконати максимально можливу кількість повторень («під зав'язку»).
6. Надійність тесту: $r = 0,90$, якщо повторне вимірювання проводилося на наступний день. Якщо ж друга спроба слідувала відразу за першою, то надійність була низька $r = 0,56$.
7. Узгодженість оцінок результатів в тесті: 0,99.
8. Інформативність тесту: за результатами логічної експертизи визнана високою.
9. Оцінка результатів: бали нараховуються в залежності від кількості повторень за такою шкалою.

Таблиця 2.

Шкала оцінювання

Кількість повторень	Оцінка
30 і більше разів	Відмінно
29-25 разів	Добре
24-20 разів	Задовільно
19-15 разів	Незадовільно
14-0 раз	Не зараховано

Рівень розвитку основних фізичних якостей і рухових навичок вважається важливим показником фізичного розвитку студентів. Діагностика фізичної підготовленості студентів повинна проводитися не тільки методично правильно, але і з дотриманням основних рекомендацій.

Вимоги до організації та проведення тестування фізичної підготовленості студентів:

1. Тести, що визначають фізичну підготовленість і їх оціночні критерії повинні відповідати віковим особливостям студентів, враховувати стан їхнього здоров'я і фізичного розвитку.
2. До руховому тестування допускаються студенти, які мають дозвіл медичним персоналом вузу, які мають відповідну спортивну одяг і взуття, попередньо навчені правильному виконанню тестів.
3. Тестування проводить викладач з фізичного виховання, що працює в даному вузі на кафедрі фізичного виховання.
4. При проведенні бігових тестів (100 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м) викладачі формують суддівську бригаду, що складається з секретаря, стартера, хронометристів і фінішної групи. Стартер дає старт учасникам забігів, визначають правильність його виконання. Судді-хронометристи (2-4 чол.) Визначають час проходження дистанції кожного учасника. Фінішна група (2 чол.) Визначає порядок приходу учасників на фініші. Секретар на фініші записує результати в протокол тестування.
5. При виконанні рухових тестів необхідний постійний контроль за самопочуттям випробуваного з боку викладача і медперсоналу навчального закладу. При виявленні будь-яких відхилень з боку здоров'я необхідно терміново звернутися до медичного персоналу вузу.
6. Студентам, які мають відхилення в стані здоров'я, потрібний диференційований підхід до тестування фізичної підготовленості, що передбачає індивідуальний підбір діагностичних методик.
7. Після перенесених гострих захворювань, загострення хронічних захворювань, травм, а також при наявності у студента на момент тестування катаральних явищ, болю в животі, в області серця, скарг на погане самопочуття тривалість періоду звільнення від здачі контрольних тестів визначається медперсоналом вузу в індивідуальному порядку.
8. Для отримання більш достовірної інформації з фізичної підготовленості студентів тести необхідно проводити завжди при однакових умовах і по можливості в один і той же час.
9. Тестування студентів проводиться щорічно з 1 по 3 курс. Для визначення вихідного рівня підготовленості студентів тестування проводиться в період з 15 вересня по 15 жовтня, поточний тестування з 15 квітня по 5 червня.
10. Тестування проводиться в спортивному залі або на вулиці (на спортивному майданчику, бігових доріжках стадіону) при сприятливих метеорологічних умовах. З метою профілактики травматизму стрибок в довжину з місця рекомендується проводити в спортивному залі на гумовому покритті.
11. Перед початком тестування викладач інструктує студента про мету і завдання випробування, потім проводить розминку з метою підготовки організму випробуваного до майбутніх навантажень.
12. Способи виконання тестових вправ строго регламентовані, викладач повинен максимально точно вимірювати параметри виконання завдань і заносити результати в протокол тестування.
13. При виконанні тесту викладачеві необхідно стежити за правильною організацією і технікою безпеки при виконанні вправи. Особливу увагу слід приділити фактору безпеки в місці фінішу під час бігу на 100 м і човниковому бігу. Поблизу від цього місця не повинно бути таких потенційно небезпечних предметів, як лавки, бар'єри, м'ячі.

Висновки. Фізичне виховання перш за все спрямована на фізичну підготовленість студента, тому викладачеві

необхідно знати тести для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей, особливо ті тести, які можна використовувати в умовах вузу. Також особливості та вимоги щодо їх проведення, відповідності належних умов та місця безпосередньої здачі контрольних нормативів. Комплекс контрольного тестування студентів основного і спортивного відділення включають як загальноприйняті контрольні вправи, так і вправи специфічні для конкретного виду спорту. Наведені вимоги у статті допоможуть викладачам вузів у проведенні державного тестування фізичної підготовленості студентів ЗВО.

Література

1. Ільчишина В. В. Баскетбол 3x3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти / В. В. Ільчишина, А. А. Бондар // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – 2019. – № 7 (115) 19 – С. 44-47.
2. Прокопенко Л.А. Особенности контрольных тестов и оценка физической подготовленности студентов вуза в условиях севера / А. Л. Прокопенко, К. А. Полкова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. Режим доступа: URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26365>
3. Полкова К.А. Физическая подготовленность студентов ТИ (ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях / К. А. Полкова // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 3. Режим доступа: URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17233>
4. Хотийенко С. Дослідження та аналіз рівня фізичної підготовленості студентів ДНУ імені Олеса Гончара / С. Хотийенко // Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik. – 2018. - № 1(64) – С. 108-111.
5. Бурьяноватый А.Н. Тестирование физической подготовленности студентов не специальных факультетов при отборе и зачислении в отделение военно-спортивного многоборья / А. Н. Бурьяноватый // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №5. - С. 23-26.

References

1. Il'chishyna V. V., Bondar A. A. (2019), "Basketball 3x3 as a perspective direction of sports development in higher education institutions". Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). № 7 (115) 19. Pp. 44-47.
2. Prokopenko L.A., Polkova K. A. (2017). "Features of control tests and assessment of physical fitness of university students in the north". Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya. № 2. (URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26365>)
3. Polkova K.A. (2017) "Physical fitness of students of TI (f) NEFU in subjective and objective indicators". Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik. № 3. (URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17233>)
4. Khotiyenko S. (2018)/ "Doslidzhennya ryvn izv ivnya iznichnogo pidgotovlenosti studentov DNU imeni Olesya Gonchara" Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik. № 1(64). Pp. 108-111.
5. Bur'yanovatyuy A.N. (2012). "Testing the physical fitness of students in non-special departments during the selection and enrollment in the department of military sports all-around". Fizicheskoye vospitatniye studentov. №5. Pp. 23-26

УДК 796.413/418:796.012.234-055.25

Дейнеко А.Х.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Біленька І.Г.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури

ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СПОРТСМЕНОК 8-9 РОКІВ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто традиційний підхід до розвитку гнучкості в спортивній гімнастиці. Визначено, що в сучасній спортивній гімнастиці гнучкість є ключовою якістю, на якій будується система багаторічного вдосконалення вправ гімнастичного багатоборства. У роботі проаналізовані матеріали соціологічного опитування тренерів-викладачів і тренерів-хореографів зі спортивної гімнастики. За результатами дослідження встановлено, що вправи на розвиток гнучкості слід проводити на кожному тренувальному занятті; стандартна тривалість часу розвитку гнучкості на тренувальному занятті повинна складати 15 хвилин; засоби, які використовуються у навчально-тренувальному занятті згідно з навчальною програмою ДЮСШ не забезпечують необхідного і достатнього рівня розвитку гнучкості; вправи, які сприяють її розвитку доцільно проводити у основній частині тренувального заняття зі спортивної гімнастики.

Ключові слова: розвиток гнучкості, спортивна гімнастика, спортсменки 8-9 років, анкетування, тренер, хореограф.

Дейнеко А.Х., Беленькая И.Г. Совершенствование развития гибкости спортсменок 8-9 лет в спортивной гимнастике. В статье на основе анализа научно-методической литературы рассмотрен традиционный подход к развитию гибкости в спортивной гимнастике. Определено, что в современной спортивной гимнастике гибкость является ключевым качеством, на котором строится система многолетнего совершенствования упражнений гимнастического многоборья. В работе проанализированы материалы социологического опроса тренеров-преподавателей и тренеров-хореографов по спортивной гимнастике. По результатам исследования установлено, что