

пропаганди; співпраця із ЗМІ; співпраця з іншими організаціями щодо пропаганди і реклами фізкультурно-спортивної діяльності – виконуються організацією. Однак такі під функції як: інформаційно-пропагандистська діяльність працівників і неповносправних та видавнича діяльність – у звітній документації центром не відображені, але були заплановані.

ВИСНОВКИ. 1. З'ясовано основні пріоритетні види діяльності обласних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Відзначається дієвість інформаційно-пропагандистської діяльності у залученні осіб із особливими потребами до фізкультурно-спортивної та фізкультурно-реабілітаційної роботи. 2. Проведений системний аналіз свідчить про недостатність уваги до інформаційно-пропагандистської діяльності у роботі ЗОЦФКІС інвалідів «Інваспорт». Існують розбіжності між запланованими та реалізованими видами діяльності. 3. Виявлена потреба в активізації видавничої діяльності та розповсюдження інформації про ведення здорового способу життя й оздоровлення осіб із особливими потребами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Положення про Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» : постанова Кабінету Міністрів України від 20.07.2011р. № 766 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/laws/show/766-2011-p - (дата звернення: 12.12.2011).

2. Типове положення про діяльність обласних центрів фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт” : постанова Кабінету Міністрів України від 20.07.2011р. № 766 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/laws/show/ (дата звернення: 12.12.2011).

3. Перфілієва М. В. Соціалізація неповносправних дітей в рамках інклюзивної освіти / М. В. Перфілієва // 36. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-т імені Івана Огієнка. — Кам'янець-Подільський, 2009. — Вип. 11. –С. 72–76.

4. Тарасюк Н. Я. Організаційно-методичні основи пропагандистської та рекламної діяльності в сфері фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Тарасюк Наталя Яківна ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л.; 2003. – 21 с.

5. Chaker A. Good governance in sport / A. Chaker // A European survey. – Strassbourg: Council of Europe, 2004.– 101 p.

Гринь А.Р.

Національний технічний університет України “КПІ”

ТЕСТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядаються питання використання еквівалентних тестів з метою підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів у період їхнього навчання на I-II курсах. Застосування нетрадиційних підходів для розвитку фізичних якостей шляхом використання рівнобіжних або еквівалентних тестів дозволяє вийти на більш високий рівень фізичної і розумової працездатності студентів. Вчасно отримана інформація дозволяє вносити корективи в навчальний процес у світлі вимог, що змінюються, до стану здоров'я і фізичної підготовленості випускників ВНЗ.

Ключові слова: еквівалентні тести, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, стрибок у довжину, човниковий біг, нахили.

Гринь А.Р. Тестирование как способ повышения эффективности занятий по физическому воспитанию. В статье рассматриваются вопросы использования эквивалентных тестов с целью повышения эффективности занятий по физическому воспитанию студентов в период их обучения на I-II курсах. Применение нетрадиционных подходов для развития физических качеств путем использования параллельных или эквивалентных тестов позволяет выйти на более высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов. Своевременно полученная информация позволяет вносить коррективы в учебный процесс в свете изменяющихся требований к состоянию здоровья и физической подготовленности выпускников ВУЗов.

Ключевые слова: эквивалентные тесты, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, прыжок в длину, челночный бег, наклоны.

Grin A.R. Testing as method of increase of efficiency employments on P.E. In the article the questions of the use of equivalent tests are examined with the purpose of increase of efficiency of employments on physical education of students in the period of their teaching on I-II courses. Application of untraditional approaches for development of physical qualities by the use of parallel or equivalent tests allows to go out on more high level of physical and mental capacity of students. In good time obtained information allows to bring in korrektyvy in an educational process in the light of changing requirements to the state of health and physical preparedness of graduating students of Institutes of higher.

Key words: equivalent tests, broad jump, shuttle run, sloppings, bending hand, pull up.

Вступ. Завдання сучасного спорту неможливо вирішувати без науково-обґрунтованого планування навчально-тренувального процесу і систематичного контролю. Велику частину цих завдань вирішує теорія і практика спортивних тестів. Тестом називається вимір або випробування, що проводиться з метою визначення стану студентів, що займаються фізичним вихованням. Процес випробувань називають тестуванням; чисельні характеристики, отримані у результаті випробувань, - називають результатами тестування. Найбільше поширення отримали наступні види тестування фізичної підготовленості:

- комплексна оцінка фізичної підготовленості з використанням різних тестів;
- оцінка рівня розвитку однієї фізичної якості;
- оцінка рівня прояву тих або інших здібностей, наприклад, силових або швидкісних.

Впровадження в практику роботи ВНЗ нових нормативних вимог за оцінкою фізичного стану студентів у вигляді "державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості студентів" пред'являють серйозні вимоги до вдосконалення програми ВНЗ по фізичному вихованню.

Значущість тестування рухових можливостей спортсменів відмічено багатьма авторами [3, 4, 5, 6, 8].

Державні тести по фізичному вихованню є нормативною основою і передбачають розвиток, виховання і вдосконалення ряду важливих для нормальної життєдіяльності студента і необхідних для успішного оволодіння їм професій, прикладних навичок і рухових якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість.

Не всі виміри можуть бути визнані тестами. Тестами можуть бути тільки завдання або випробування, які задовольняють наступним вимогам :

- надійності;
- стандартності умов тестування: процедура, контингент випробовуваних і умови тестування зберігаються постійними в усіх випадках застосування тесту, тобто зберігаються постійними усі контрольовані чинники;
- наявність системи оцінок;
- інформативності - міри точності, з якою цей тест визначає якість, для оцінки якого він призначений.

Якщо при повторному тестуванні порушується будь-яка з перерахованих вимог стандартності, то це вже інший тест. Обробка результатів тестування вимагає застосування спеціальних методів математичної статистики. Слід зазначити, що спеціальної літератури по цій темі нині украї недостатньо, що послужило основою для поглиблених досліджень питань тестування фізичної підготовленості студентів.

Використання традиційних підходів тренування фізичних якостей дозволяє лише до середнього рівня підвищити ці показники. Недостатній ефект зрушень в показниках фізичної підготовленості студентів вимагає дослідження оптимальних поєднань різних тренувальних засобів, дія яких дозволила б вийти на більш високий рівень фізичного стану для забезпечення успішної здачі державних тестів. Поняття про "еквівалентні тести" використовується як традиційний синонім для паралельних тестів.

Еквівалентні тести повинні мати схожий руховий зміст, тобто мають бути представлені подібними руховими завданнями, щоб можна було сказати, що еквівалентні тести виражають ту ж рухову здатність або комплекс рухових здібностей.

Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету України "КПІ".

Формулювання цілей роботи.

Завдання роботи:

1. Аналіз отриманих даних про рівень розвитку і динаміки фізичної підготовленості студентів Національного технічного університету України "КПІ".
2. Розробити і науково обґрунтувати ефективність використання еквівалентних тестів в процесі підготовки до здачі державних нормативів по фізичному вихованню.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні методи досліджень, статистичні методи обробки матеріалу.

Результати досліджень.

Педагогічні спостереження викладачів кафедри спортивного удосконалення НТУУ "КПІ". а також первинне тестування студентів-юнаків I курсу (10 навчальних груп, 180 студентів), дозволило визначити їх статистичні показники:

1. У бігу на 100 м - (M = 13,9 с);
2. У згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи - (M = 39 разів);
3. Нахили тулуба вперед з положення сидячи на підлозі - (M = 15 см);
4. У бігу на 3000 м - (M = 14,23 хв);
5. У човниковому бігу "4 x 9 м" - (M = 9,5 с);
6. У піднятті в сід, за 1 хвилину - (M = 42 рази);
7. У стрибку в довжину - (M = 234 см).

Аналізуючи приведені показники, слід зазначити, що результати у бігу на 100 м, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи і нахили тулуба вперед знаходяться на рівні оцінки "добре", а інші показники - нижче середнього рівня.

В результаті проведеної роботи по розробці еквівалентних тестів був встановлений тісний зв'язок застосування паралельних тестів з науковими програмами по фізичному вихованню із студентами. На базі наукових програм чітко простежується взаємозв'язок використання еквівалентних тестів з результатами нормативних вимог по державному тестуванню фізичних якостей студентської молоді. Кафедрою спортивного удосконалення була розроблена навчальна програма і комплекси еквівалентних тестів для студентів, що пройшли апробацію в умовах занять з фізичного виховання в Національному технічному університеті України "КПІ".

З практики відомо, що застосування паралельних тестів широко використане в цілях прогнозування рухової обдарованості, вибору, талантів, спортивних досягнень в майбутньому. Нижче приведені комплекси основних і еквівалентних тестів(таблиця. 1).

Таблиця 1

Види тестів

Основні тести	Еквівалентні тести
I. Біг на 3000 м, хв, с	1. Тест «Купера» 2. Крос по пересіченій місцевості - 3000 м 3. Біг на лижах - 3000 м 4. Біг 1500м x 2р.
II. Біг на 100 м, с	1. Біг на 50 м x 2р.

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

	2. Біг на 100 м з ходу 3. Біг на 40+60м 4. Біг з обтяженням (пояси, манжети) на 100 м
Ш. Човниковий біг 4x9 м, с	1. Човниковий біг 6x6 м 2. Човниковий біг 9x4 м 3. Човниковий біг 2x18 м 4. Човниковий біг 3x12 м
IV. Стрибок в довжину з місця, см	1. Стрибок в довжину з місця (з містка) 2. Стрибок в довжину з місця з в.п. спиною вперед 3. Стрибок в довжину з місця з в. п. спиною вперед, з розворотом на 180° 4. Подвійний стрибок з місця 5. Потрійний стрибок з місця
V. Підтягування на перекладині (раз)	1. Підтягування на перекладині (зворотний хват) 2. Підтягування - (потилицею до перекладини) 3. Підтягування на перекладині, чергуючи підборіддя - потилицю 4. Підтягування з обтяженням (пояси, манжети)
VI. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	1. Згинання і розгинання рук на підлозі 2. Згинання і розгинання рук, ноги на лавці, руки на підлозі 3. Згинання і розгинання рук, ноги на полу, руки на лавці 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, з обтяженням (пояс)
VII. Підняття в сід (раз)	1. На гімнастичній стінці - підйом прямих ніг до кута 90° 2. Підняття в сід на гімнастичній лавці 3. Підняття в сід з обтяженням (набивний м'яч, пояс)

Після багатократного застосування еквівалентних тестів на II курсі повторно була проведена задача державних нормативів (таб.2)

Таблиця 2

Динаміка зрушень показників після застосування еквівалентних тестів

№	Державні нормативи	Початковий (М)	Підсумковий (М)	Різниця (ч)
1.	Витривалість: біг на 3000 м(мін)	14,23	14,08	-15 с
2.	Швидкість: біг на 100 м(сек.)	13,9	13,7	-0,2
3.	Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи на підлозі (раз)	15	15	0
4.	Спритність: човниковий біг 4р x 9м(сік)	9,5	9,3	-0,2
5.	Сила: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	39	42	+ 3
6.	Сила: стрибок в довжину з місця(см)	234	238	+ 4
7.	Сила: підняття в сивий за 1 хвилину(раз)	42	41	-1
8.	Сила: підтягування на перекладині(раз)	13	13	0

ВИСНОВКИ:

1. Еквівалентні тести зіграли позитивну роль в підготовці до задачі державних тестів фізичної підготовки студентів ВНЗ.

2. Аналіз тестування фізичної підготовленості студентів-юнаків II курсу показав:
- середні показники у бігу на 100 м дещо покращали (з 13,9 до 13,7 сік), що відповідає оцінці 4 бали;
- при оцінці витривалості у бігу на 3000 м показник покращав на 15 с (з 14,23 до 14,08 хв). Середня оцінка складає 3 бали;

- швидкісно-силові якості м'язів ніг визначалися за показником - стрибок в довжину з місця. При незначному поліпшенні середнього показника (з 234 до 238 см) оцінка за цей норматив складає 3 бали;

- в човниковому бігу середній показник покращився (з 9,5 до 9,3 с), що відповідає оцінці 3 бали;
- аналіз результатів силової підготовки (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) показав незначний приріст (з 39 до 42 разів) - оцінка 4 бали;

- не змінилися результати в підтягуванні на перекладині (13 разів) і у вправі на гнучкість - нахили тулуба вперед з положення сидячи на підлозі. Погіршився показник в підйомі тулуба в сід за 1 хв, що свідчить про невдалий підбір паралельних тестів.

3. Проведене дослідження підтвердило доцільність використання еквівалентних нормативів в підготовці до задачі державних тестів фізичної підготовленості студентів ВНЗ і необхідності оптимального їх підбору.

У ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ передбачається підібрати якісно нові паралельні тести з метою поліпшення результатів підтягування на перекладині, в нахилах тулуба вперед з положення лежачі на полу а також підняття тулуба в сід за 1 хв. Необхідно також розробити індивідуалізовані оцінки фізичної підготовленості залежно від вибраної студентами спеціалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1.Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М.Фис, 1982. 167 с.

2. Blahus P. Teoretické koncepte různých faktorových modelu pohybových schopností. Teor. Praxe tel. Vych. 21, 1973 a, c. 2, s. 122-128.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 200 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: ФиС, 1966. – 240 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М., Гардарики, 1999. – 488 с.
6. Красуля М.А., Красуля А.В. Исследование физической подготовленности студентов гуманитарного вуза. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2002, № 5. – С. 18-21.
7. Пшисуха А.М. Методические разработки к практическим занятиям по теме: «Тесты в задачах физической культуры и спорта». Харьков, 1988. – С. 3-4.
8. Шевченко А.А. Физическое воспитание в высших учебных заведениях – Киев: Высшая школа, 1984. – 164 с.
9. Stahl J. Differences in the transmission of sensory input into motor output between introverts and extraverts: Behavioral and psychophysiological analyses / Stahl J., Rammsayer T. // Brain and Cognition. - 2004. - V.56,1.3. - P.293-303.
10. Lanka J. Shot Putting. In Zatsiorsky V.M. (ed) Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention. Blackwell Science. LTD. Oxford, 2009. – P. 435-457

Доценко О.М.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ШЕЙПІНГУ НА РУХОВІ МОЖЛИВОСТІ ТА НАВИЧКИ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

В статті наведені дані про вплив занять з фізичного виховання з елементами шейпінгу на рухові можливості та навички студенток спеціального медичного відділення.

Ключеві слова: рухові можливості, фізичне виховання з елементами шейпінгу, студентки, спеціальне медичне відділення.

Доценко О. М. Влияние занятий физического воспитания с элементами шейпинга на двигательные возможности и навыки студенток специального медицинского отделения. В статье приведены данные о влиянии занятий физического воспитания с элементами шейпинга на двигательные возможности и навыки студенток специального медицинского отделения.

Ключевые слова: двигательные возможности, физическое воспитание с элементами шейпинга, студентки, специальное медицинское отделение.

Dotsenko O.M. Effect of physical education classes with elements shaping on the motor capabilities and skills student's of special medical group. The article presents data on the effect of physical education classes with elements shaping on the motor capabilities and skills student's of special medical group. State of health and physical development of population of our country causes a disturbance lately. It is not an exception and student young people. It is set that during the term of studies in institution of higher learning quantity of students in preparatory and special medical separations, grows from 5,36 % on the first course to 14,46 % on fourth. P.E at modern higher school cannot assist the effective decision of question of reduction to morbidity of students, because needs new approaches and decisions, both from the side of software of studies in higher schools and from the side of the program of teaching of P.E directly in institution of higher learning.

Key words: motor capabilities, physical education with elements shaping, student's of special medical group.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Стан здоров'я, та фізичний розвиток населення нашої країни останнім часом викликає занепокоєння. Не є винятком і студентська молодь [3,10]. Встановлено, що протягом терміну навчання у вузі чисельність студентів у підготовчому й спеціальному медичному відділеннях, зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому [2,3,4]. Фізичне виховання в сучасній вищій школі не може сприяти ефективному розв'язанню питання зменшення захворюваності студентів, бо потребує нових підходів і рішень, як з боку програмного забезпечення навчання у вищій школі, так і з боку програми викладання фізичного виховання безпосередньо у вузі [4]. Існують різні підходи до організації занять фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення у вузі. В одних роботах містяться лише загальні вказівки щодо зменшення обсягу навантажень, підвищення щільності занять при незначній їх інтенсивності, другі відображають різні нормативні вимоги щодо розвитку фізичних якостей студентів з послабленим здоров'ям, у третій йдеться про введення додаткових занять з фізичного виховання з урахуванням функціонального стану, фізичного розвитку, інші спрямовані на впровадження лікувальної фізичної культури в навчальний процес з фізичного виховання за нозологічним розподілом студентів [1,6,9,12]. На наш погляд впровадження, а також використання в процесі фізичного виховання сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, може спонукати до підвищенню мотивації студенток до активних занять фізичними вправами та особистої відповідальності за покращення стану свого здоров'я [7,8].

Мета дослідження : полягає у вивченні рухових можливостей студенток спеціального медичного відділення та їх підвищення за допомогою використання на заняттях з фізичного виховання елементів та вправ шейпінгу.

Методи й організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися відповідні педагогічні, антропометричні та математичні методи дослідження. Усього реєструвалося 89 показників, що характеризують структуру фізичної підготовленості й функціональні можливості студенток. У дослідженні брали участь 192 студентки 17-19 років першого й другого років навчання спеціального медичного відділення. Вплив елементів шейпінгу оцінювали за