

Цей метод дозволяє підвищити рівень МПК, забезпечити активізацію системи енергозабезпечення, навчити студентів пристосовуватися до негативних змін у внутрішньому середовищі.

В жовтні - листопаді із членами експериментальної групи проводилися туристичні одноденні походи з метою оволодіння технікою туризму на Чортівській скелі. На маршрутах поступово збільшувався темп ходьби, довжина переходу та перепад висот.

У подальшому було зафіксовано, що студенти, які займалися за додатковою програмою розвитку витривалості, краще здали нормативи з кросу, стрибків через скакалку та інші. Знизилася кількість днів навчання, пропущених ними через хворобу.

Ми пропонуємо для проведення туристичних мандрівок, як додаткових форм фізкультурної активності студентів, три туристичні маршрути, які пролягають околицями Львова і можуть використовуватися протягом року (рис. 1,2).

Всі, зображені на рисунку основні траси та їх бокові відгалуження нами промарковані та ведуть до Чортових скель, а у зворотному напрямку - до Винниківського шосе навпроти Винниківського озера, Дріжджевого заводу, до вулиці Личаківської (на кінцеву зупинку трамвая №2) та парку "Погоулянка". Використання названих маршрутів можна розглядати як полігон для оволодіння навиками, необхідними в більш тривалих і складних туристичних походах, вміннями орієнтуватись на місцевості.

Отримані результати свідчать про доцільність активного застосування у педагогічній роботі вузів I-II рівнів акредитації додаткових форм фізкультурних занять, в тому числі - фізкультурно-оздоровчого туризму.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

СВГЕНІЯ ЗАХАРІНА

Гуманітарний Університет "ЗДМУ" м.Запоріжжя

У збереженні і зміцненні здоров'я нації велике значення має здоровий спосіб життя, особливо такий компонент, як рухова активність. Тому Кабінетом Міністрів України від 15 січня 1996 року затверджено Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Тести є основою нормативних вимог фізичної підготовленості населення, критерієм фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці. Ці тести і нормативи погоджуються з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій, що дає змогу порівнювати одержані результати тестування з показниками фізичної підготовленості населення інших держав і оцінювати їх із позицій вимог світових стандартів. Здача державних тестів учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів; студентів вузів; призовників; особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства; працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах; осіб, які проходять післядипломну підготовку. Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах. Дана система передбачає види

випробувань на витривалість, силу, швидкість, гнучкість та прикладні навички (плавання). Результати тестів оцінюються від одного до п'яти балів.

Згідно цієї системи проведено випробування фізичної підготовленості 32 студентів факультету іноземних мов і журналістики ГУ «ЗІДМУ». Аналіз результатів тестування свідчить, що 4 студента отримали від 35 до 40 балів, 8 студентів отримали від 25 до 34 балів, 15 студентів від 15 до 24 балів та 5 студентів від 10 до 14 балів. Порівнюючи одержані бали зі шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості поданих у таблиці 2, додатка 2 до „Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України” виявили, що у студентів спостерігається рівень фізичної підготовленості вищий за середній, середній, нижчий за середній та низький. Слід відзначити, що ніхто зі студентів не одержав 45-50 балів, які відповідають високому рівню фізичної підготовленості. Це здалося дивним, бо декілька студентів за всіма видами випробувань отримали вищу оцінку – по 5 балів. Так, наприклад, студент К. пробіг 3000 за 11.45 (5 балів), у тесті на силу – підтягнувся 17 разів (5 балів), у тесті на спритність показав результат 8,7 с (5 балів), 100 м пробіг за 13,0 с (5 балів), у випробуванні на гнучкість показав результат – 22 см (5 балів). У виді випробувань, які характеризують прикладні навички (плавання одним з обраних способів) - проплив 350. Таким чином, цей студент, виконавши всі тести на вищий бал у сумі одержав 40 балів (4 тести по 5 балів, 2 тести, враховуючи коефіцієнт 2 - по 10 балів). У той час, як по шкалі оцінок результатів тестування фізичної підготовленості (таблиця 2, додаток 2) високому рівню фізичної підготовленості співвідноситься сума в 45-50 балів. Незрозуміло, яким чином отримати таку кількість балів.

Аналізуючи таблицю “Розрахунок індивідуальної оцінки тестування” виявили, що крім тестування таких фізичних якостей як витривалість, сила, швидкість, спритність та прикладних навичок з плавання, є тест “Комплексна силова виправа” з коефіцієнтом 2. Слід відзначити, що таке випробування відсутнє у всіх вікових групах, крім груп населення “Особовий склад Збройних сил органів внутрішніх справ, інших військових формувань” та “Призовна молодь”. І вже той час, у названих категоріях населення відсутнє випробування на гнучкість. Таким чином, ні одна категорія населення не в змозі отримати 50 балів згідно шкали оцінки. Усі вікові категорії населення можуть одержати максимальну суму балів тільки 40. А групи населення “Особовий склад Збройних сил органів внутрішніх справ, інших військових формувань” та “Призовна молодь” – 45 балів.

Враховуючи вище назване можна зробити висновки, що Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України вимагають перегляду та додаткової розробки з метою усунення відмічених недоліків. Для всіх груп населення необхідно розробити відповідну шкалу оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості. Практика тестування студентської молоді показала, що шкалу оцінки можливо запропонувати таким чином, щоб високий рівень фізичної підготовленості дорівнював 34–40 балів (якісна оцінка – відмінно); рівень вищий за середній – 27–33 балів (якісна оцінка – добре); середній рівень – 20–26 балів (якісна оцінка – задовільно); нижчий за середній – 13–19 балів (якісна оцінка – незадовільно); низький – 12 балів і менше (якісна оцінка – погано). Для категорії населення “Особовий склад Збройних сил органів внутрішніх справ, інших військових формувань” та “Призовна молодь” необхідно ранжирувати від 45 балів і менше.