

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ (СЕКЦІЇ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ ТА СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ)

Глядя С. О.

*доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-8546-4159
glada.serg2008@gmail.com*

Юшко О. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-3812-292X
oleksii.yushko@khpі.edu.ua*

Борейко Н. Ю.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0000-0001-6170-1749
659950@ukr.net*

Азаренкова Л. Л.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-6648-7355
lubovazar@gmail.com*

Ключові слова: *студенти,
важка атлетика,
скандинавська ходьба,
загальна фізична
підготовленість,
спеціальна фізична
підготовленість, тести.*

У статті проаналізовано наявні види контролю та обґрунтовано зміст тестів і нормативів для оцінювання фізичної підготовленості студентів під час проведення навчальних занять з важкої атлетики та скандинавської ходьби, оцінено фізичну підготовленість студентів (секцій важкої атлетики та скандинавської ходьби). **Матеріал і методи.** У дослідженні взяли участь 24 студенти (чоловіки, основна медична група) зі спортивної спеціалізації «важка атлетика» та 24 студенти (чоловіки, основна медична група) секції скандинавської ходьби. Експеримент тривав протягом навчального року, заняття проводились за розкладом два рази на тиждень. **Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне спостереження; тестування студентів. **Результати.** Застосовано комплексний аналіз з видів підготовленості студентів. Розглянуто вплив і взаємодію вправ з комплексів тестів із загальної фізичної та зі спеціальної фізичної підготовленості на студентів-важкоатлетів та

студентів секції скандинавської ходьби. Виявлено рівень розвитку показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ», які займаються у секціях важкої атлетики та скандинавської ходьби. За даними дослідження студенти секції важкої атлетики мають високі показники за результатами тестування сили, а саме в підтягуванні на перекладині, стрибку у довжину з місця та нахилі тулуба вперед з положення сидячи, низькі показники в тестуванні витривалості. У студентів секції скандинавської ходьби, навпаки, найкращі показники у тестуванні рівномірного бігу 3000 м та гнучкості. Запропоновано засоби оцінювання спеціальної фізичної підготовленості для секції важкої атлетики: стрибок угору з місця, потрійний стрибок у довжину, згинання і розгинання рук в упорі на підлозі з оплеском, піднімання ніг угору з вису на перекладині, та секції скандинавської ходьби: ходьба з палками на 100 метрів з виконанням елементів техніки скандинавської ходьби. **Висновки.** Визначено рівень фізичної підготовленості студентів, які займаються важкою атлетикою та скандинавською ходьбою. Відмінний рівень мають 25% студентів, а 16,7% студентів – добрий рівень, 50% студентів – задовільний рівень і 8,3% студентів – незадовільний рівень фізичної підготовленості. Оптимальне поєднання засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки підвищує рівень працездатності студентів, сприяє ефективному виконанню тренувальних навантажень та більш швидкої спортивної результативності.

EVALUATION OF STUDENTS PHYSICAL PREPAREDNESS (WEIGHT ATHLETES AND NORDIC WALKING SECTIONS)

Glyadya S. A.

*Associate Professor of Physical Education
National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”
Kirpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8546-4159
glada.serg2008@gmail.com*

Yushko O. V.

*Ph.D. Associate Professor,
Professor at the Department of Physical Education
National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”
Kirpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3812-292X
oleksii.yushko@khipi.edu.ua*

Boreyko N. Yu.

*Ph.D., Associate Professor,
Professor at the Department of Physical Education
National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”
Kirpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6170-1749
659950@ukr.net*

Azarenkova L. L.
Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute"
Kirpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6648-7355
lubovazar@gmail.com

Key words: *students, weightlifting, Nordic walking, general physical fitness, special physical fitness, tests.*

The article analyzes the existing types of control and substantiates the content of tests and standards for assessing the physical fitness of students during training sessions in weightlifting and Nordic walking, evaluates the physical fitness of students (sections of weightlifting and Nordic walking). **Material and methods.** The study involved 24 students (men, main medical group) in sports – weightlifting and 24 students (men main medical group) of the Nordic walking section. The experiment lasted during the school-year, classes were held twice a week. Research methods. Analysis and generalization of data of scientific-methodical and special literature; pedagogical observation; testing students were used. **Results.** A comprehensive analysis of the types of preparedness of students was applied. The influence and interaction of exercises from the sets of tests on general physical and special physical fitness on students – weightlifters and students of the Nordic walking section are considered. The level of development of indicators of general and special physical fitness of students of NTU "KhPI" who are engaged in sections of weightlifting and Nordic walking is revealed. According to the study, students in the weightlifting section have high scores on strength testing, namely in pull-ups on the crossbar, long jump and tilt the torso forward from a sitting position, low scores in endurance testing. Students of the Nordic Walking Section, on the other hand, have the best results in testing the 3000 m steady run and flexibility. Means of assessment of special physical fitness for the weightlifting section are offered: jumping uphill, triple jumping, bending and unbending the arms against the floor with applause, lifting the legs uphill, and the Nordic walking section: walking with 100 meters with the implementation of elements of the technique of Nordic walking. **Conclusions.** The level of physical fitness of students involved in weightlifting and Nordic walking is determined. 25% of students have an excellent level, 16.7% of students have a good level, 50% of students have a satisfactory level and 8.3% of students have an unsatisfactory level of physical fitness. The optimal combination of general and special physical training increases the level of working capacity of students, promotes effective performance of training loads and faster athletic performance.

Вступ. Натепер численні дослідження фахівців присвячені питанню фізичного виховання студентської молоді України. Науковці наголошують на погіршенні стану здоров'я, незадовільному рівні фізичної підготовленості, малої рухової активності студентів. Це є наслідком соціально-економічної ситуації, пандемії та деяких «негативних» реформ у системі фізичного виховання: суттєво скоротились обсяги обов'язкових занять з фізичного виховання, скоротилась кількість викладачів, зменшилось фінансування сфери фізичної культури та спорту тощо.

Зараз насамперед затребуваними стають розробка нових педагогічних технологій, альтернативних навчальних програм та методів навчання з фізичного виховання, які б відповідали моти-

ваційним характеристикам студентів, сучасним умовам життя, забезпечували підвищення фізичного та психічного здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді, при цьому необхідно в навчальному процесі використовувати і традиційні засоби фізичного розвитку, які користуються попитом студентів.

За останніми науковими публікаціями все більш популяризуються прогресивні форми організації занять з фізичного виховання на основі самостійного вибору студентами спортивної спеціалізації. Пропонується впровадження «спортивно орієнтованих технологій», «спортивно орієнтованого фізичного виховання». Всі ці форми та технології об'єднують принципи спортивної спрямованості – спортивні спеціалізації з виду

спорту. Вони забезпечують формування у студентів свідомої мотивації до занять вибраним видом спорту; підвищують функціональні можливості організму та розвиток фізичних і спеціальних якостей; формують уміння і навички техніки і тактики вибраного виду спорту, організації занять вибраним видом спорту для досягнення життєвих і професійних цілей. Спортивна спеціалізація з видів спорту формує у студентів стійкий інтерес до спортивних занять як протягом навчання, так і протягом усього життя.

У НТУ «ХПІ» на кафедрі фізичного виховання вже 30 років навчальний процес з фізичного виховання організовується за 23 секціями. Серед популярних у студентів уже довгі роки є секція важкої атлетики та нова секція скандинавської ходьби, яка впроваджена на заняттях з фізичного виховання з 2018 року. Під час проведення практичних занять у цих секціях виконуються такі види підготовки:

- загальна фізична підготовка;
- спеціальна фізична підготовка.

Кожен з цих видів підготовки забезпечує певний стан студентів, їхній рівень здоров'я, адаптації, готовності до професійної діяльності, а визначення їхнього рівня дозволяє з'ясувати ефективність навчального процесу з фізичного виховання. Отже, проведення аналізу щодо змісту та показників загальної фізичної і спеціальної підготовленості студентів у процесі занять з важкої атлетики та скандинавської ходьби є актуальним.

Мета роботи – проаналізувати наявні види контролю за підготовленістю студентів основної медичної групи та змісту комплексу тестів і нормативів під час проведення спеціалізованих навчальних занять з важкої атлетики та скандинавської ходьби.

Методи дослідження: 1) аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, 2) педагогічне спостереження. 3) тестування студентів.

Учасники. У дослідженні брали участь 48 студентів НТУ «ХПІ» (чоловіки, основна медична група) зі спортивної спеціалізації «важка атлетика» та «скандинавська ходьба». Всі студенти входять до складу загальних груп, тобто не є спортсменами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальна фізична підготовка (ЗФП) призначена для вдосконалення рухових якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток, підвищення їхніх функціональних можливостей, загальної працездатності студентів усіх секцій. ЗФП здійснюється застосуванням різноманітних засобів фізичного розвитку, в які включаються загальнорозвиваючі вправи, а також вправи інших видів спорту. ЗФП збільшує об'єм рухових навичок і умінь студентів, і, як наслідок, є базою для спеціальної фізичної підготовки для занять важкою атлетикою.

За основу показників загальної фізичної підготовленості було взято щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України. Студенти виконували відповідні тести і нормативи, що представлені в таблиці 1.

Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості складається за сумою всіх балів, отриманих студентами за виконання 5 видів тестів за вибором. Підраховану підсумкову оцінку тестування порівнюють зі шкалою нормативів для студентської молоді. На підставі підсумкової оцінки тестування визначаються чотири рівні фізичної підготовленості: високий, достатній, середній та низький (таблиця 2).

Таблиця 1

Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості для студентів

№ з/п	Види тестів	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв.	13,0	13,3	14,2	15,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	14	12	11	10
		260	240	235	205
3	Біг на 100 м, с	13,2	14,0	14,3	15,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	9,0	9,6	10,0	10,4
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13	11	9	6

Таблиця 2

Шкала результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25–21	Високий	Відмінно
20–16	Достатній	Добре
15–11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

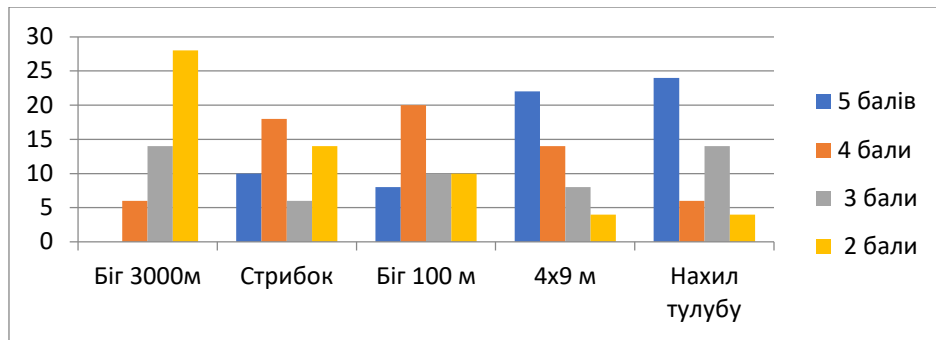


Рис. 1. Результати тестування загальної фізичної підготовленості студентів

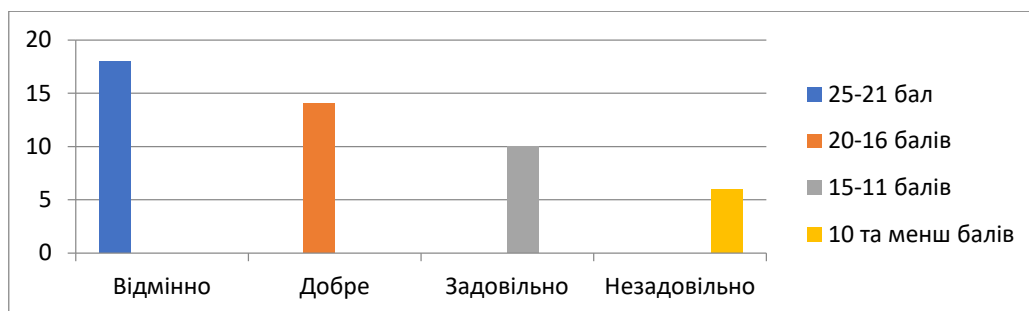


Рис. 2. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів

Результати тестувань загальної фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ» (секції «важка атлетика» та «скандинавська ходьба») у кількісному виразі по балах відображено у діаграмі (рис. 1).

За підсумками обробки протоколів тестувань за шкалою результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді маємо такі показники в оцінці рівня фізичної підготовленості, які наведені у діаграмі (рис. 2).

Ці діаграми наочно показують фізичний стан студентів. Гарний рівень мають 41,7% студентів, з них відмінний рівень мають 25% студентів, а 16,7% студентів – добрий рівень фізичної підготовленості. 50% студентів мають задовільний рівень і 8,3% студентів – незадовільний рівень фізичної підготовленості.

Розглянемо послідовно більш детально кожний тест та їхню дію та вплив на студентів.

Рівномірний біг на 3000 метрів є тестом на витривалість і досить важким для сучасної студентської молоді. В практиці занять з фізичного виховання розвитку загальної витривалості у студентів на початковому етапі відводиться одне з першочергових завдань. Однак це не повинне перешкоджати вдосконаленню спеціальних рухових здібностей.

Дані з літературних джерел вказують, що використання бігових вправ для розвитку витривалості повинне бути обмеженим до 1000 метрів.

Велике дозування бігових вправ негативно впливає на розвиток сили м'язів – розгиначів ніг [1].

За нашими результатами більша частина студентів (87,5%) у тестуванні рівномірного бігу на 3000 м мають низькі показники, з них 3 бали – 29,2% студентів і 2 бали – 58,3% студентів. Показник у 5 балів відсутній, 4 бали – 12,5% студентів, що вказує на важкість виконання цього тесту. Тому для розвитку загальної витривалості студентів необхідно застосовувати різноманітні фізичні вправи та їх комплекси: ходьба, біг (800–1000 м), спортивні та спеціально підібрані ігри тощо. Надалі пропонується для визначення рівня витривалості використовувати тест – біг 1000 метрів.

Підтягування на перекладені (сила м'язів рук) або стрибок у довжину з місця (динамічна сила м'язів ніг) є тестом на силу за вибором студентів. Як показує наш досвід останніх років, тест «підтягування на перекладені» погіршився і його вибирає невелика кількість студентів.

Тест у підтягуванні виконували тільки 14 студентів (25,9%) від загальної кількості (48 студентів), з них 5 балів отримали 10 студентів (20,8%), 4 бали – 2 студенти (4,2%), 3 бали – 2 студенти (4,2%). Це доводить про достатній рівень розвитку сили м'язів рук у студентів-важкоатлетів.

Тест стрибок у довжину з місця. Позаяк студенти мають право вибору з цих двох тестів, то більша їх частина вибирає стрибок у довжину з місця.

У нашому випадку це закономірно, тому що розвитку м'язів ніг у важкоатлетів приділяється багато уваги, для студентів секції скандинавської ходьби сила ніг теж відіграє важливу роль. Отже, як бачимо, за результатами тесту стрибок у довжину з місця позитивні оцінки отримали більше студентів – 58,3%, з них 5 балів – 20,8% студентів і 4 бали – 37,5% студентів. Менша частина студентів – 41,7% мають 3 бали – 12,5% студентів і 2 бали – 29,2% студентів. Це доводить високий рівень розвитку сили м'язів ніг у студентів-важкоатлетів та студентів секції скандинавської ходьби.

Біг 100 м є тестом на швидкість. Він ефективно застосовується у багатьох видах спорту для оцінки загальної фізичної підготовленості. Отримані нами результати тестування студентів це підтверджують, а саме більша частина 58,4% студентів мають 5 балів – 16,7%, 4 бали – 41,7% студентів, які гідно впорались з цим тестом. Решта студентів отримали: 3 бали – 16,7% студентів, 2 бали – 25% студентів.

Човниковий біг 4x9 м є тестом на спритність. На думку низки вчених, спритність є базовою основою для розвитку інших фізичних якостей та тісно пов'язана з руховими навичками [3]. За своїм змістом спритність – це складна якість, яка в різних видах діяльності проявляється по-різному і дає людині можливість бути більш прудким, координованим і не бути незграбним та неповоротким. У цьому тесті є елементи комплексного впливу, а саме мають підвищений емоційний стан, прискорення, швидке гальмування, хапання кубіку, розворот на 180° і подальші повторні дії. Все це потребує великої уваги, зосередженості, дотримання темпо-ритмічної структури руху. У важкій атлетиці під час виконання деяких вправ зі штангою спритність відіграє одну з ключових функцій. Насамперед це стосується, наприклад, складного комплексу дій спортсмена у разі виконання змагальних вправ у окремих фазах руху: скорочення часу у V фазі безопорного присіду (фаза присіду, коли ступні ніг не торкаються помосту) з максимально швидким перемиканням від підриву до присіду і миттєвою перестановкою ніг та у VI фазі опорного присіду (фаза присіду, коли ступні ніг торкаються помосту) з максимальним використанням рухливості у суглобах без значних відхилень від первинної площі опори характерною фіксацією штанги у ривку та на грудях [4]. У скандинавській ходьбі спритність і координація рухів теж дуже важлива. Під час руху завжди потрібно швидко координувати рухи ніг та рук.

Отримані нами результати тестування студентів це підтверджують, мають позитивне ставлення більшості студентів до цього тесту. Отже, 75% студентів мають: 5 балів – 45,8% студентів

і 4 бали – 29,2% студентів, а менша частина студентів (25%) отримали: 4 бали – 16,7% студентів і 2 бали – 8,3% студентів. Це доводить достатній рівень розвитку спритності у студентів.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи є тестом на гнучкість. Гнучкість є специфічною не лише для суглобів тіла, але і окремих рухів суглобів. Людині найбільший ступінь рухливості необхідний для хребтового стовпа, який виконує опору (передає масу тіла на кінцівки, зв'язує частини тіла) і рухові функції (зберігає правильну поставу, здійснює різні рухові дії, повертає тулуб). Це потрібно повсякденно в побутовій, трудовій життєдіяльності, у спортивних вправах [5]. Тому необхідно відзначити, що чим вищий рівень гнучкості хребтового стовпа, тим нижча ймовірність травмування.

За даними тестування всі студенти виконали задану вправу, 62,5% студентів мають позитивну оцінку, з яких на 5 балів виконали 50% студентів, на 4 бали – 12,5% студентів. Задовільні оцінки отримали 37,5% студентів, тобто 3 бали – 29,2% студентів і 2 бали – 8,3% студентів. Це свідчить про високий рівень розвитку гнучкості у студентів-важкоатлетів та студентів секції скандинавської ходьби.

За зведеними підрахунками виконання вправ з розглянутих тестів студентами отримано: 5 балів – 26,7% студентів, 4 бали – 26,7% студентів, 3 бали – 20,8% студентів і 2 бали – 25,8% студентів. На нашу думку, таке співвідношення є досить задовільним.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) є спрямованим процесом виховання фізичних якостей, які забезпечують переважний розвиток специфічних рухових здібностей, необхідних для заняття важкою атлетикою та скандинавською ходьбою. У кожній секції своя спеціальна фізична підготовка, сферована на прояв спеціальних технічних елементів, відповідних рухових якостей. Розвиток специфічних якостей відбувається у разі виконання змагальних вправ із використанням спеціально-підготовчих вправ, які мають подібність зі змагальними вправами за структурою руху або їх окремих фаз тощо. Показником спеціальної фізичної підготовленості є оцінка рівня розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем спортсменів, які би сприяли покращенню досягнень у спортивних результатах.

Узагальнюючи літературні джерела, спираючись на власний досвід роботи зі студентами, які займаються важкою атлетикою, були складені та впроваджені характерні види тестів і нормативи для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Тести мають комплексний підхід у вирішенні завдань, умовно відображають подіб-

Таблиця 3

Тести і нормативи для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів-важкоатлетів (чоловіки)

№ з/п	Види тестів	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
1	Стрибок вгору з місця, см	60	51	45	36 та менше
2	Потрійний стрибок у довжину з місця, м	8,55	7,65	6,75	5,85 та менше
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з оплеском, разів	27	21	16	12 та менше
4	Піднімання ніг вгору з вису до перекладки (до торкання перекладки, разів)	17	14	10	6 та менше

Таблиця 4

Шкала результатів виконання тестів і нормативів зі спеціальної фізичної підготовленості

Бали	Рівень спеціальної фізичної підготовленості	Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості
20–16	Високий	Відмінно
15–12	Достатній	Добре
10–5	Середній	Задовільно
4 та менше	Низький	Незадовільно

ність м'язових зусиль, які виконуються у основних і додаткових вправах у зонах потужності важкоатлетів. Можуть слугувати одним з показників «спортивної форми» – такого стану спортсмена, який дозволяє йому найвищою мірою проявляти свої сили і здібності, досягати максимальних для нього спортивних результатів.

Складені тести апробовано протягом декількох років. Наводимо запропоновані тести і нормативи для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів-важкоатлетів (табл. 3).

Підсумкова оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості складається за сумою всіх балів, отриманих студентами за виконання 4 видів тестів. Підраховану підсумкову оцінку тестування порівнюють зі шкалою нормативів. На підставі підсумкової оцінки тестування визначаються чотири рівні фізичної підготовленості: високий, достатній, середній та низький (таблиця 4).

Після проведення тестування маємо такі показники спеціальної фізичної підготовленості студентів, які представлені у діаграмі (рис. 3):

За підсумками обробки протоколів тестувань за шкалою результатів виконання тестів і нормативів маємо такі показники в оцінці рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів (рис. 4).

Дані цієї діаграми також наочно показують рівень спеціальної фізичної підготовленості студентів. Гарний рівень мають 58,3% студентів, з них відмінний рівень мають 12,5% студентів, а 45,8% студентів – добрий рівень, 33,3% – мають задовільний рівень і 8,3% студентів – незадовільний рівень.

Аналізуючи результати виконання вправ, можна сказати, що стрибок вгору з місця – це дуже показовий тест, який може використовуватися як засіб контролю спеціальної підготовленості спортсменів-важкоатлетів [6] і силової підготовленості [4], а також як інформативний тест у системі спортивного відбору [2]. За дослідженнями фахівців у важкоатлетів спостерігається високий кореляційний зв'язок між змагальним результатом і тестом [3].

За отриманими даними у цьому тесті менша частина студентів – 29,2% мають позитивну оцінку, а саме 12,5% студентів мають 5 балів,

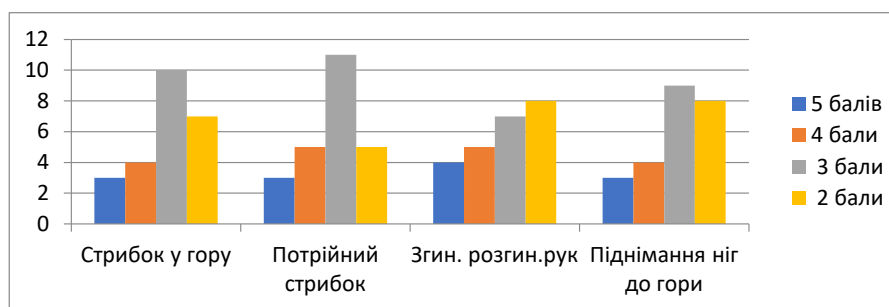


Рис. 3. Показники спеціальної фізичної підготовленості

4 бали – 16,7% студентів, 3 бали – 31,7% студентів і 2 бали – 29,2% студентів. Потрійний стрибок у довжину з місця є комбінованим тестом з темпо-ритмічною структурою руху і часто використовується у тренувальному процесі важкоатлетів [5].

За отриманими результатами цього тесту, вдало справились 33,3% студентів, з них на 5 балів виконали 12,5% студентів, на 4 бали – 20,8% студентів, а інша частина студентів на 3 бали – 45,8% і на 2 бали – 20,8% студентів. Це свідчить про те, що тест є досить складним, і більша частина студентів – 66,7% – мають різні помилки (або недоліки), над якими необхідно працювати.

Наступний тест – згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі з оплеском – є комбінованим тестом та має комплексний вплив на м'язи плечового поясу. Результати тестування свідчать, що лише 37,5% студентів вдало впорались з цим завданням, тобто 16,7% студентів отримали 5 балів, 4 бали – 20,8% студентів. Більша частина студентів отримала: 3 бали – 29,2% студентів і 2 бали – 33,3% студентів. Такі показники вказують, що 62,5% студентів мають відносно низьку силову підготовленість плечового поясу та рук.

Піднімання ніг вгору з вису до перекардини є тестом для сили м'язів черевного пресу, а утримання на перекардині – додаткове навантаження кистей рук. Протокольні дані показують, що це важкий тест і вимагає відповідального підходу. Всього 29,5% студентів, з них на 5 балів – 12,5% студентів і на 4 бали – 16,7% студентів мали

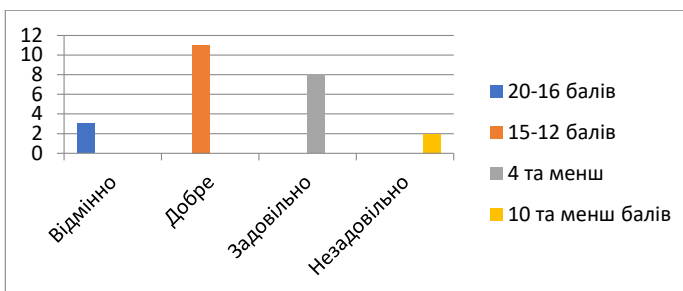


Рис. 4. Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів

змогу гідно виконати вправу. Більша частина студентів 70,8% мають знижені показники: 3 бали 37,5% студентів і 2 бали – 33,3% студентів. Виконання цієї вправи більшою мірою відображає фізичний стан кожного студента, є більш інформативним відносно піднімання тулуба за 1 хвилину (був у попередніх тестах для чоловіків).

За зведеними підрахунками виконання вправ зі складених тестів отримано: 5 балів – 13,5% студентів, 4 бали – 18,8% студентів, 3 бали – 38,5% студентів і 2 бали – 29,2% студентів.

Для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів секції скандинавської ходьби були використані такі тести, як:

- спеціальна витривалість – 3000 метрів ходьби зі скандинавськими палками [8];
- ходьба з палками на 100 метрів з виконанням елементів техніки скандинавської ходьби.

Аналізуючи результати тестування 3000 метрів ходьби зі скандинавськими палками, були визначено, що з 24 студентів: 7 студентів мають висо-

Таблиця 5

Критерії тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості у скандинавській ходьбі 3000 метрів (чоловіки)

Бали	Час виконання (хв.)	Рівень спеціальної фізичної підготовленості
5	15,00 і менше	Високий
4	15,01–16,00	Вищий за середній
3	16,01–17,00	Середній
2	17,01–18,00	Нижчий за середній
1	18,01–19,00 і більше	Низький

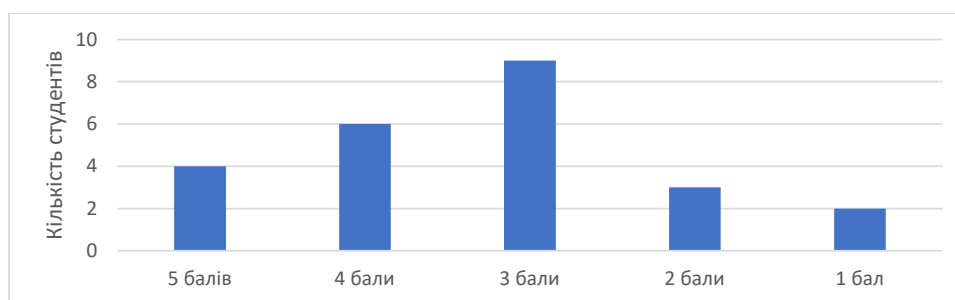


Рис. 5. Результати тестування 3000 метрів ходьби зі скандинавськими палками студентів секції скандинавської ходьби

Оцінка за виконання технічних елементів скандинавської ходьби

Бали	Характеристика результату
1	Невпевнене виконання з великою кількістю помилок у кожному елементі.
2	Задовільне виконання елементу, допустимі помилки у двох елементах.
3	Добре виконання елементів, допустимі помилки в одному з елементів.
4	Добре виконання елементів без помилок.
5	Відмінне виконання без помилок та впевненість у рухах без втрати координації.

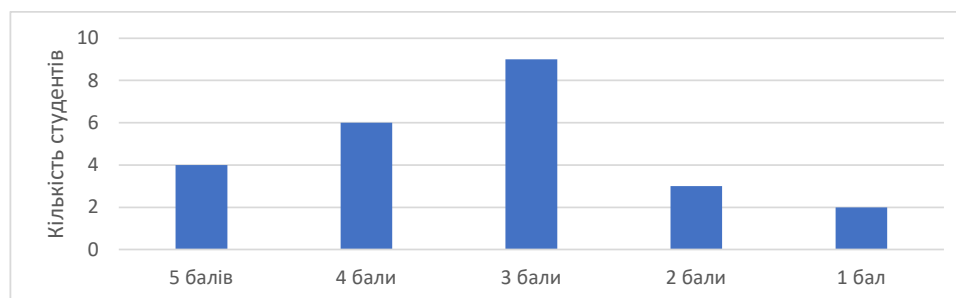


Рис. 6. Результати тестування скандинавської ходьби на 100 метрів з виконанням елементів скандинавської ходьби

кий рівень (29%), 5 студентів (21%) – вищий за середній, 4 студентів (17%) – середній, 7 студентів – нижчий за середній (29%) та 1 студент має низький рівень (4%). Графічно результати можна побачити на рисунку 5.

Студенти секції скандинавської ходьби також виконували спеціальне тестування ходьба з палками на 100 метрів з виконанням елементів техніки скандинавської ходьби. У цьому тесті оцінювалось 3 основних технічних елементи:

– правильна робота рук і ніг під час руху вперед: права нога–ліва рука, ліва нога–права рука.

– положення корпусу: є невеликий нахил тулуба вперед, спина пряма.

– правильна робота ніг: постановка ноги перекатом з п'ятки на носок.

Аналізуючи результати виконання тестування студентів секції скандинавської ходьби на 100 метрів з виконанням елементів техніки скандинавської ходьби, оцінювалось технічне виконання елементів руху під час скандинавської ходьби. Так, із 24 студентів 4 студенти виконали тест на 5 балів, 6 студентів – на 4 бали, 9 студентів – на 3 бали, 3 студенти виконали на 2 бали і 2 студенти – на 1 бал. Графічно представлені результати тестування можна побачити на рисунку 6.

З рисунку 6 можна побачити, що студенти здебільшого набрали 3 бали, що говорить, що студенти здебільшого з виконання технічних елементів мають середній рівень – 38% студентів, високий рівень – 16% студентів, достатній рівень мають 25% студентів, 12% студентів виконали тестування на низькому рівні, рівень, нижчий за середній, мають 8% студентів.

Визначені тести мають певні переваги, такі як:

1. Простота та доступність тестів – не потребують складного обладнання, дозволяють виконувати їх у обмеженому просторі. Студенти мають змогу проводити самоконтроль у спортивних кімнатах, спортивних кутках у гуртожитках.

2. Мають позитивний вплив на студентів. Під час виконання тестів у студентів відзначається гарний емоційний стан, бажання виконати вправу якомога результативніше.

3. Охоплюють показники розвитку основних фізичних якостей.

Висновки.

1. У дослідженні проведено комплексний аналіз загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовленості студентів у процесі занять важкою атлетикою та скандинавською ходьбою. Відмінний рівень мають 25% студентів, а 16,7% студентів – добрий рівень, 50% студентів – задовільний рівень і 8,3% студентів – незадовільний рівень фізичної підготовленості.

2. Оптимальне поєднання засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки підвищує рівень працездатності студентів, сприяє ефективному виконанню тренувальних навантажень та більш швидкій спортивній результативності.

3. Складені тести для оцінки спеціальної фізичної підготовленості можуть виконуватися студентами на самостійних заняттях.

Подальше дослідження. Зроблений аналіз дозволяє розробити програму вдосконалення фізичної підготовленості студентів, що покращить їхній фізичний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Carlock J. The Relationship Between Vertical Jump Power Estimates and Weightlifting Ability: A Field Test Approach. *Strength Cond Res.* 2004. No. 18. P. 534–539.
2. Глядя С.О., Колісниченко А.О. Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 3–4 жовтня, 2019 р. Харків : Мадрид. 2019. С. 219–222.
3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. Київ : ДІА. 2011. 444 с.
4. Тищенко В.О. Застосування проектного підходу до фізичного виховання студентів у ВНЗ. *Здоров'яесберегаючі технології, фізическая реабілітація і рекреація в вищих учебных заведениях* : сборник статей III международной научно-практической конференции (г. Харьков, 26 ноября 2010 г.). Харьков, 2010 г. С. 169–171.
5. Круцевич Т., Имас Т. Организационное обеспечение реализации физкультурно-оздоровительных услуг в Украине. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2012, № 2. С. 53–57.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
7. Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л. Потенціал фізичного виховання щодо формування компетенцій у студентів технічних вузів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15.* Випуск 3К (110), 2019. 622 с.
8. Азаренкова Л.Л. Підвищення витривалості студентів засобами скандинавської ходьби на заняттях фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15.* Випуск 3К (131), 2021. 457 с.

REFERENCES

1. Carlock, J. (2004). The Relationship Between Vertical Jump Power Estimates and Weightlifting Ability: A Field Test Approach. *Strength Cond Res.* (18). P. 534–539.
2. Ghljadja, S.O., Kolisnychenko, A.O. (2019). Kontrolj specialjnoji pidghotovlenosti studentiv z vydiv sportu [Control of special training of students in sports]. Proceedings of the *Zdorov'ja naciji i vdoskonalennja fizkulturno-sportyvnoji osvity.* (Ukrainia, Kharkiv 3–4 zhovtnja, 2019). Kharkiv: Madryd, pp. 219–222 [in Ukrainian].
3. Oleshko, V.Gh. (2011). *Pidghotovka sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu* [Training of athletes in power sports]: navchalnyi posibnyk. Kyiv: DIA. 2011. 444 p. [in Ukrainian].
4. Tyshchenko, V.O. (2010). Zastosuvannya proektneho pidkходу do fizychnoho vykhovannia studentiv u VNZ [Application of the project approach to physical education of students in higher education]. Proceedings of the *Zdovovesberehaiushchye tekhnolohyy, fizycheskaia reabylytatsyia y rekreatsya v vysshykh uchebnykh zavedenyakh* (Ukrainia, Kharkiv, 26 zhovtnja, 2010), 169–171 p. [in Russian/in Ukrainian].
5. Krucevich T., Imas T. (2012). Organizacionnoe obespechenie realizacii fizkul'turno-ozdorovitel'nyh uslug v Ukraine [Organizational support for the implementation of sports and health services in Ukraine]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.* (2). P. 53–57 [in Russian /in Ukrainian].
6. Serghijenko, L.P. (2001). *Testuvannja rukhovyykh zdibnostej shkoljariv* [Testing of motor abilities of schoolchildren]: navchalnyi posibnyk dlja studentyv vyshhykh navchalnyh zakladiv. Kyiv: Olimpijsjka literatura, 440 p. [in Ukrainian].
7. Borejko, N.Ju., Azarenkova, L.L. (2019). Potencial fizychnoho vykhovannja shhodo formuvannja kompetencij u studentiv tekhnichnykh vuziv [The potential of physical education for the formation of competencies in students of technical universities]. *Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedagoghichnogho universytetu imeni M.P. Draghomanova.* Serija No. 15, Vol. 3K (110), 622 p. [in Ukrainian].
8. Azarenkova, L.L. (2021). Pidvyshhennja vytryvalosti studentiv zasobamy skandinavskoj khodjby na zanjattjakh fizychnoho vykhovannja [Increasing the endurance of students by means of Nordic walking in physical education classes]. *Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedagoghichnogho universytetu imeni M.P. Draghomanova.* Serija No. 15, Vol. 3K (131), 457 p. [in Ukrainian].