

ПРАВИЛЬНІСТЬ ФІКСАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТУ ПІД ЧАС ПРИЙОМУ СИЛОВИХ НОРМАТИВІВ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Шафранський І. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки
Львівський національний університет природокористування
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0003-1276-7284
shafran.sv@ukr.net*

Шимечко А. Я.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки
Львівський національний університет природокористування
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0004-9943-8746
sha73@i.ua*

Амізьян А. А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки
Львівський національний університет природокористування
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0006-3564-5505
boxereko@gmail.com*

Сташків В. О.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки
Львівський національний університет природокористування
вул. Володимира Великого, 1, Дубляни, Львівська область, Україна
orcid.org/0009-0004-3257-4321
ur5wka@gmail.com*

Ключові слова: сила,
нормативи, фіксація,
студенти, вправи, вимоги.

У статті розглянуто ключові аспекти правильності фіксації результатів під час прийому силових нормативів у студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

Проаналізовано питання, пов'язані із засвоєнням теоретико-методичних знань оздоровчого та прикладного спрямування щодо занять фізичною культурою і спортом, системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури. Зазначено, що силові види тренувань включають великий вибір напрямів. Усі вони різняться специфікою й тонкістю вправ, мають явні зовнішні відмінності, але основною їхньою метою є збільшення витривалості й фізичної сили, а також створення красивого рельєфного тіла. Заняття силовими видами спорту сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності.

Зазначено, що легкоатлетичні вправи для розвитку сили – це комплекс занять, спрямованих на зміцнення м'язів, підвищення витривалості та покращення фізичної форми. Силові вправи важливі для розвитку базових фізичних якостей спортсмена.

Для правильності фіксації результату під час прийому силових нормативів у студентів закладів вищої освіти вибрано декілька основних

випробувань. Наприклад, для рук – це підтягування на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, згинання-розгинання рук в упорі на брусах, для черевного пресу – піднімання в сід за 1 хв та підйом ніг до поперечини. Для оцінювання сили ніг використовують як вправи з «вибуховим» компонентом-стрибки з місця у довжину і вгору, так і вправи статично ізокінетичного характеру, такі як присідання на одній нозі або навіть присідання зі штангою на плечах. Силовим випробуванням, що дає комплексну оцінку, можна вважати підйом із переворотом. Наголошено на тому, що установам, які відповідають за фізичну культуру в системі освіти, варто звернути увагу на чіткішу стандартизацію у питанні фіксації результату, силових випробувань, довівши згадані стандарти до кожного вчителя фізкультури через роз'яснення. Студенти закладів вищої освіти повинні отримати детальні пояснення щодо методики виконання вправи, вимог та критеріїв оцінки. Дотримання цих рекомендацій забезпечить об'єктивність, точність і надійність фіксації результатів під час прийому силових нормативів у студентів ЗВО.

ENSURING THE ACCURACY OF RESULT RECORDING WHEN ASSESSING STRENGTH STANDARDS AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

Shafranskyi I. V.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
and Pre-Military Training
Lviv National Environmental University
Volodymyra Velykoho str., 1, Dubliany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0003-1276-7284
shafran.sv@ukr.net*

Shymechko A. Ya.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
and Pre-Military Training
Lviv National Environmental University
Volodymyra Velykoho str., 1, Dubliany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0004-9943-8746
sha73@i.ua*

Amizyan A. A.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
and Pre-Military Training
Lviv National Environmental University
Volodymyra Velykoho str., 1, Dubliany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0006-3564-5505
boxereko@gmail.com*

Stashkiv V. O.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
and Pre-Military Training
Lviv National Environmental University
Volodymyra Velykoho str., 1, Dubliany, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0009-0004-3257-4321
ur5wka@gmail.com*

Key words: *strength, standards, recording, students, exercises, requirements.*

The article examines the key aspects of accuracy in result recording when assessing strength standards among higher education students.

The article analyses the issues associated with acquiring theoretical and methodological knowledge in the health-related and applied aspects of physical culture and sports. It emphasises the role of physical culture in supporting and restoring working capacity. The discussion highlights that strength training encompasses various areas, each characterised by specific exercises and distinct external features. Despite these differences, the primary objective remains the enhancement of endurance and physical strength, as well as the development of a well-defined physique. Participating in strength sports not only improves health but also boosts overall efficiency.

It is noted that athletic strength exercises are a set of exercises designed to strengthen muscles, increase endurance, and improve physical fitness. Strength exercises are important for developing an athlete's basic physical qualities.

To ensure the accuracy of strength standards assessment for students in higher education institutions, several key tests have been selected. For example, for evaluating arm strength, the tests include pull-ups on a bar, push-ups in a lying position, and dips on uneven bars. To assess abdominal strength, exercises such as sit-ups performed in one minute and leg raises on a pull-up bar are utilized. For leg strength evaluation, a combination of exercises with an 'explosive' component, such as long jumps and high jumps, as well as static isokinetic exercises, like single-leg squats and even barbell squats, is employed. A comprehensive strength test that provides an overall assessment is the flip lift.

It is emphasised that institutions responsible for physical education should focus on clearer standardization of results and strength tests. It is essential to communicate these standards effectively to every physical education teacher through detailed explanations.

Students in higher education institutions should receive clear explanations of the exercise methodology, requirements, and assessment criteria.

Following these recommendations will ensure objective, accurate, and reliable recording of the results during strength tests for students of higher education institutions.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у закладі вищої освіти (ЗВО) є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Процес фізичного виховання студентів здійснюється на навчальних і поза навчальних заняттях упродовж усього періоду їхнього навчання у закладах вищої освіти.

Легкоатлетичні вправи для розвитку сили – це комплекс занять, спрямованих на зміцнення м'язів, підвищення витривалості та покращення фізичної форми, тому силові вправи важливі для розвитку базових фізичних якостей спортсмена.

Ось декілька прикладів таких вправ:

1. Стрибкові вправи: стрибки у довжину з місця (покращують вибухову силу ніг); стрибки на тумбу або платформу (розвивають силу м'язів стегон); стрибки на одній нозі (тренують баланс і асиметричну силу).

2. Біг з обтяженнями: біг із вагою на ногах або в руках (гантелі, медичний м'яч); біг у гору (сприяє розвитку сили ніг та витривалості); спринти з парашутом або еластичною тягою.

3. Різноманітні випади: класичні випади вперед і назад (працюють м'язи стегон і сідниць); бокові випади; випади з обтяженням (гантелі, штанга), збільшують навантаження.

4. Присідання: присідання із власною вагою; присідання з обтяженням (штанга, гантелі, медичний м'яч); «пістолетик» (присідання на одній нозі): підвищує силу і баланс.

5. Вправи для розвитку рук і плечей: віджимання від землі (різні варіанти: із вузьким хватом, із підйомом однієї руки); віджимання на брусах; підтягування на турніку з різним хватом.

6. М'язова робота з інвентарем: метання медичного м'яча вперед, назад або вгору; поштовхи гирі або штанги; підйоми тягарів на плечі або над головою.

7. Багаторазовий біг (інтервальний): серії спринтів на 50–100 м із короткими перервами; біг по сходах або пагорбах.

8. Різновиди планки: класична планка (статична); динамічна планка (із підйомом рук, ніг або рухом уперед-назад).

9. Силкові вправи з використанням резинок: розтягування стрічки для рук, плечей або ніг; ходьба з резинкою на ногах для зміцнення сідниць.

Мета дослідження – розглянути ключові аспекти правильності фіксації результатів під час прийому силових нормативів у студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводиться відповідно до вимог Наказу Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 р. № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», зареєстрованій у Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 р. № 1289/36911.

Фіксація результатів під час прийому силових нормативів у студентів закладів вищої освіти є важливим компонентом для забезпечення об'єктивності, прозорості та точності оцінювання їхньої фізичної підготовки.

Правильність фіксації залежить від кількох чинників:

– Вибір адекватного методу вимірювання – це інструментальні методи (використання сучасного обладнання (динамометрів, платформ для стрибків, сенсорів), яке дає змогу автоматично реєстру-

вати результати) та ручні методи (спостереження та запис даних викладачами, що може бути ефективним за умови суворого дотримання методичних рекомендацій).

– Дотримання стандартів тестування – використання затверджених нормативів і тестів, які відповідають державним або міжнародним стандартам. Усі студенти повинні виконувати вправи в однакових умовах (температура, обладнання, час доби).

– Об'єктивність суддівства – наявність кількох спостерігачів для виключення упередженості; використання відеофіксації для можливого перегляду і підтвердження результатів у спірних ситуаціях.

– Роз'яснення правил виконання вправ – перед тестуванням студентам закладів вищої освіти необхідно чітко пояснити правила виконання вправ та демонстрація правильної техніки виконання, щоб уникнути помилок і травм.

– Використання цифрових технологій – застосування мобільних додатків і спеціалізованих програм для автоматичної фіксації та аналізу результатів та ведення електронного журналу результатів.

– Періодична перевірка обладнання – регулярне калібрування та обслуговування обладнання для вимірювання результатів, щоб уникнути похибок.

– Фіксація додаткових параметрів – запис погодних умов, фізичного стану студента (наприклад, хвороби чи втоми), які можуть впливати на результати та визначення особливостей біомеханіки виконання вправ, щоб оцінка враховувала індивідуальні особливості студента.

Приклад фіксації результатів – силовий норматив (підняття штанги на грудях).

Порядок дій:

1. Вага штанги перевіряється й записується перед кожним підходом.

2. Викладач фіксує кількість повторень.

3. У разі спірної техніки повторення анулюються.

4. Дані записуються у протокол і дублюються цифрово.

Інформативність, об'єктивність і достовірність тестування рівня розвитку сили у студентів ЗВО є одним із ключових завдань нашої системи фізичного виховання. Для цієї мети традиційно вибрано декілька основних випробувань, які використовуються з незначними змінами і модифікаціями ось уже півстоліття. Наприклад, для рук – це підтягування на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, згинання-розгинання рук в упорі на брусах, для черевного пресу – піднімання в сід за 1 хв та підйом ніг до поперечини. Для оцінювання сили ніг використовують як вправи з «вибу-

ховим» компонентом – стрибки з місця у довжину та висоту, так і вправи статично ізокінетичного характеру, такі як присідання на одній нозі або навіть присідання зі штангою на плечах. Силевим випробуванням, що дає комплексну оцінку, можна вважати підйом із переворотом.

На перший погляд питання чіткої і стандартної фіксації результату не є складним. І в окремих випробуваннях це насправді так, наприклад у стрибку в довжину з місця чи підйомі з переворотом на поперечині. Але, як показав багаторічний досвід роботи кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки, випускники загальноосвітніх шкіл приходять із різними уявленнями про те, як правильно фіксується результат. Під ці уявлення у них створені вже відповідні рухові стереотипи. Це залежало від того, на які стандарти орієнтувався їхній учитель фізичної культури. Підтвердити серйозність питання можемо на прикладі віджимання від підлоги (одна з базових вправ, спрямованих на розвиток м'язів верхньої частини тіла та попереку), де між «жорстким» і «ліберальним» способами фіксації результату в однієї і тієї ж особи різниця може становити половину результату у кількості повторень. «Жорсткий стиль» – це використання контактної платформи для торкання грудьми, недопускання непрямого положення тулуба-стегон та хвилеподібних рухів, а також чітка фіксація з паузою повного розгинання рук у верхньому положенні. Ця вправа залучає без-

ліч м'язових груп, тому корисна як для розвитку сили, так для поліпшення загальної фізичної форми.

Некраща ситуація й у підтягуванні на поперечині. Дуже багато студентів звикли підтягуватися, використовуючи майже непомітний для нефахівця «замах-знімання» з положення «повного вису», таким чином, підтягування перетворюється не на силову, а на «технічну» вправу.

Викладачі кафедри фізичного виховання та довійськової підготовки вибрали стиль виконання вправи близький до «жорсткого». Так забезпечується об'єктивність, хоча наштотувалися на негативну емоційну реакцію студентів, котрі звикли у школі здавати нормативи у «ліберальному» стилі і вже за новими вимогами показували значно слабший результат.

Необхідно зазначити, що результати силових випробувань учнів і студентів фіксуються у загальнодержавній статистичній звітності, а згадана ними проблема суттєво спотворює реальну ситуацію.

Висновки. На нашу думку, інституціям, що відповідають за фізичну культуру в системі освіти, варто звернути увагу на чіткішу стандартизацію у питанні фіксації результату, силових випробувань, довівши згадані стандарти до кожного вчителя фізкультури через роз'яснення.

Таким чином, дотримання цих принципів забезпечить об'єктивність і точність у фіксації результатів силових нормативів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця : Барановська Т.П., 2014. 151 с.
2. Дутчак М.В. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*. 2003. Вип. 3. Ч. 2. С. 200–212.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ : Олімп. літ., 2009. 279 с.
4. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3809- XII. URL: <http://surl.li/ugecp>
5. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Черкаси : АНТЕІ, 2005. 263 с.
6. Канунов Р.А., Півень О.Б., Джим В.Ю. Аналіз технічних помилок при виконанні ривка класичного юними важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 4 (163). С. 98–104. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).19)
7. Кемкіна В.І., Сокирко О.С., Понаморьов В.О., Кемкін В.В. Теорія та методика підготовки спортсменів : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 148 с.
8. Основи здорового способу життя : підручник / М.В. Кручаниця та ін. Ужгород : РІК-У, 2016. 263 с.
9. Куроченко І.П. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навчальний практикум. Ірпінь : НУ ДПС України, 2016. 612 с.
10. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт : інформаційно-методичний довідник із питань фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 1184 с.
11. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Курінна В.В. Основні чинники здорового способу життя молоді : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 175 с.
12. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків : ОВС, 2007. 271 с.

13. Столяров В.І., Биховський І.М., Лубишева Л.І. Концепція фізичної культури і фізичного виховання (інноваційний підхід). Київ, 2015.
14. Тимошенко О.В. Моделивання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті : методичний посібник. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. 194 с.
15. Шкреттій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. № 4. С. 5–10.

REFERENCES

1. Bekas O.O. (2014) Physical training of young athletes: teaching method. manual / O.A. Bekas, Yu.G. Palamarchuk; Vinnytsia state ped. University named after Mykhailo Kotsyubinsky. Vinnytsia: P.P. Baranovska T.P. 151 p.
2. Dutchak M.V. (2003) Realities and prospects of the transformation of the mass sports movement in Ukraine. The concept of development of the field of physical education and sports in Ukraine: coll. of science Ave. Rivne: RVC of the MU «Rivne Economic and Humanitarian Institute named after WITH. Demyanchuk». Vol. 3, Ch. 2, pp. 200–212.
3. Dutchak M.V. (2009) Sport for all in Ukraine: theory and practice. Kyiv: Olymp. lit., 279 p.
4. On physical culture and sports: Law of Ukraine dated 24.XII.1993 No. 3809-XII. URL: <http://surl.li/ugecp>
5. Ivashchenko V.P., Bezkopilnyi O.P. (2005) Theory and methods of physical education: teaching. manual Cherkasy: ANTEI, 263 p.
6. Kanunov R.A., Piven O.B., Jim W.Yu. (2023) Analysis of technical errors during the performance of the classical jerk by young weightlifters at the stage of preliminary basic training. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. P. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, No. 4 (163). WITH. 98–104. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).19)
7. Kemkina V.I., Sokyрко O.S., Ponamoriiov V.O., Kemkin V.V. (2014) Theory and methods of training athletes: training. Manual. Zaporizhzhia: ZNTU, 148 p.
8. Basics of a healthy lifestyle: textbook / Kruchanytsia M.I., Kruchanytsia V.V., Melega K.P., Dulo O.A., Rozumikova N. (2016); Ministry of Education and Science of Ukraine, Govt. higher education closing «Uzhhorod. national Univ., Faculty of Human Health. Uzhhorod: RIK-U, 263 p.
9. Kurochenko I.P. (2016) Legal, organizational and methodical principles of physical culture and sports in Ukraine: training. practicum / I.P. Kurochenko; National state university tax services of Ukraine. Irpin: NU DPS of Ukraine, 612 p.
10. Kucherenko I. (2004). Physical culture and sport: information-method. handbook on physical culture and sports. Kyiv, 1184 p.
11. Oleksienko Ya.I. (2014) The main factors of a healthy lifestyle of young people: teaching method. manual / Oleksienko Ya.I., Dudnyk I.O., Kurinna V.In. Cherkasy: CHNU named after Bohdan Khmelnytskyi, 175 p.
12. Sergienko L.P. (2007) Workshop on theory and methods of physical education. Kharkiv: OVS, 271 p.
13. Stolyarov V.I., Bykhovskyi I.M., Lubysheva L.I. (2015) The concept of physical culture and physical education (innovative approach) / V.I. Stolyarov, I.M. Bykhovskyi, L.I. Lubysheva. Kyiv.
14. Tymoshenko O.V. (2014) Modeling and forecasting in physical education and sports: method. manual Kyiv: NPU named after M.P. Dragomanova, 194 p.
15. Shkrebtiy Yu.M. (2004) Directions of reforming the system of physical education and sports in Ukraine. Actual problems of physical culture and sports: coll. of science Ave. Kyiv, No. 4. pp. 5–10.