

УДК 796.012

Сергієнко Л.П., Яцунський О.С., Педик Л.А.

## Комплексне тестування рухової підготовленості студентів

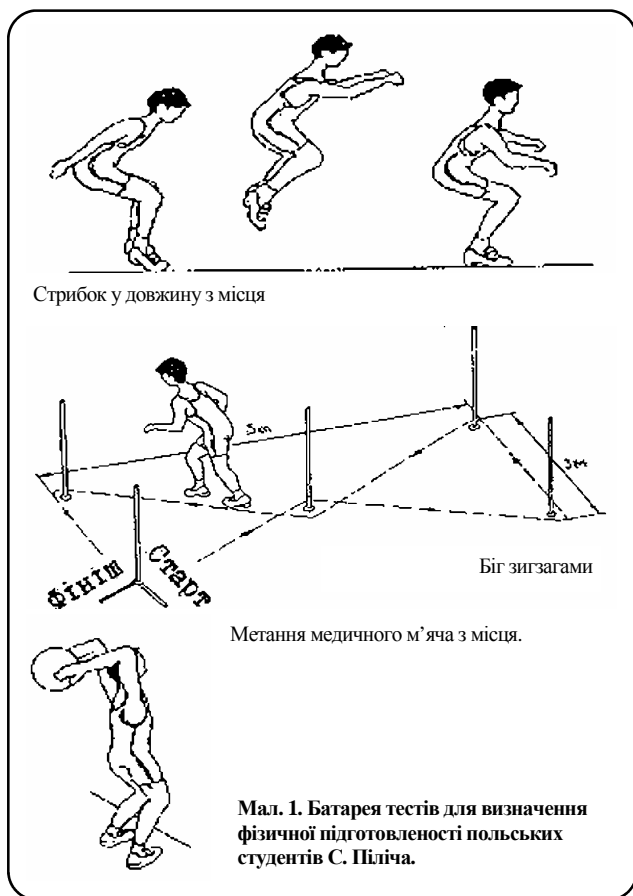
Найбільш точне уявлення про рівень фізичної підготовленості студентів дає комплексне тестування. Зміст комплексного контролю фізичної підготовленості полягає в одержанні узагальненого показника, вираженого в балах. Тобто результати тестових випробувань, визначені в сантиметрах, секундах, кількісних одиницях переводяться в бали, а потім розраховується сумарний показник для всього комплексу. Перспективність такого підходу і особливості оцінки тестових результатів представлені в деяких публікаціях (Е.В.Давиденко, О.В.Копылова, И.А.Борисов, 1988; В.М.Рябцев, Д.С.Токер, 1988; Н.В.Решетников, 1991; S.Pilicz, P.Przeweda, R.Trzeźniowski, 1993; M.Turek, 1996).

За теперішнього часу для студентської молоді України запропоновано комплекс державних тестів. Він включає види випробувань, які дають можливість визначити витривалість (біг на 3000 м – чоловіки і 2000 м – жінки, плавання 12 хв.), силові здібності (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині, вис на зігнутих руках, піднімання тулуба із положення лежачи за одну хвилину, стрибок у довжину і угору з місця), швидкісні здібності (біг на 100 м), координаційні здібності (човниковий біг 4 x 9 м), гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи). Особливість даного комплексу та, що його виконують протягом декількох днів.

Разом з виконанням державних тестів, на наш погляд, доцільно для експрес-контролю рухової підготовленості студентів застосовувати у фізичному вихованні студентів України і інші комплекси. Наприклад, тестовий комплекс, який запропоновано для польських студентів Стефаном Пілічем (S.Pilicz, 1997). Виконання комплексу одним студентом проходить всього за 10-12 хвилин. А група студентів може бути протестована за одну академічну пару.

### Батарей включас наступні тести (мал. 1).

- 11) Стрибок у довжину з місця (визначається швидкісна сила).
- 12) Біг зигзагами (вивчаються координаційні



здібності).

13) Метання медичного м'яча (вага м'яча для чоловіків 3 кг, для жінок – 2 кг) двома руками із-за голови з місця.

Для студенток додатково може бути запропонований біг на 60 м з високого старту (визначаються швидкісні здібності).

Тести (крім бігу на 60 м) можуть виконуватись в умовах спортивного залу. Вони прості і не вимагають попереднього навчання.

На основі вивчення біля 4000 польських студентів Стефан Піліч, використовуючи Т-шкалу, визначив нормативні оцінки фізичної підготовленості чоловіків (таблиця 1) і жінок (таблиця 2).

Комплексна оцінка фізичної підготовленості студентів-чоловіків і жінок наведена в таблиці 3.

Доцільність використання даного тестового комплексу у фізичному вихованні студентів України визначена у практичній роботі зі студентами Миколаївського гуманітарного інституту Українського державного морського технічного університету ім. адм. Макарова та Волинського державного університету ім. Лесі Українки.

### Висновки.

1. Вперше у вітчизняній літературі представлено тестовий комплекс, який використовується для визначення фізичної підготовленості польських студентів.

Таблиця 1. Нормативні оцінки фізичної

Бали	Стрибок у довжину з	Біг зигзагами, сек	Метання м'яча, см
80	285	20,0	1300
70	265	22,0	1150
60	245	24,0	1000
50	225	26,0	850
40	205	28,0	700
30	185	30,0	550
20	165	32,0	400

Таблиця 2. Нормативні оцінки фізичної

Бали	Стрибок у довжину з	Біг зигзагами,	Метання м'яча, см	Біг 60 м, сек
80	225	22.2	890	8.8
70	205	24.5	790	9.3
60	185	27.1	690	10.1
50	165	29.6	590	10.8
40	145	32.4	490	11.5
30	125	35.0	390	12.2
20	99	37.7	300	12.7

Таблиця 3. Шкала оцінки результатів випробувань в

Рівень фізичної підготов-	Чоловіки і жінки Виконання трьох тестів	Жінки Виконання чотирьох тестів
Високий	167 і більше	221 і більше
Середній	137-166	181-220
Низький	136 і менше	180 і менше

2. Досвід роботи показав доцільність використання даної батареї тестів у фізичному вихованні студентів України.

### Література.

11. Давиденко Е.В., Копылова О.В., Борисов И.А. Экспресс-оценка физического состояния – критерий оптимального уровня нагрузок в занятиях со старшими дошкольниками // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 23-24.
12. Решетников Н.В. Таблица оценки физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 37-41.
13. Рябцев В.М., Токер Д.С. Комплексная оценка физической подготовленности студентов по результат контрольных упражнений // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 3. – С. 11-13.
14. Pilicz S., Przeweda P., Trzeźniowski R. Scale punktowe do oceny sprawności fizycznej polskiej młodzieży. – Warszawa: AWF. – 1993. – 64 s.
15. Pilicz S. Pomiar ogólnej sprawności fizycznej. – Warszawa: AWF. – 1997. – 123 s.
16. Turek M. The application of "EUROFIT" tests at younger school age pupils // The Proceedings of 4<sup>th</sup> International Scientific Conference "Sport Kinetic '95", 1996. – P. 479-483.