

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський державний університет харчування та торгівлі

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ  
ТА ПРОВЕДЕННЯ ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ХДУХТ**

Харків  
ХДУХТ  
2017

Методичні вказівки для організації та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ХДУХТ / укладач В. В. Спіцин. – Х. : ХДУХТ, 2017. – 29 с.

Укладач: В. В. Спіцин

Рецензент: Дорофєєва Т. І., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри циклічних видів спорту Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди

Кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки «Менеджмент»

Протокол від «25» червня 2017 р. № 10

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «03» липня 2017 р. № 16

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від «30» червня 2017 р. № 6

© Спіцин В. В.,  
укладач, 2017  
© Харківський державний  
університет харчування  
та торгівлі, 2017

## ВСТУП

Сьогодні, в умовах складної політичної, економічної та екологічної ситуації в Україні, викликає все більше занепокоєння стан фізичного здоров'я студентської молоді. Основними завданнями системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є збереження та зміцнення їх здоров'я, формування в них ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з базових чинників здорового способу життя, свідомого ставлення до власного здоров'я, розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості.

Відзначимо, що фізичне виховання студентів має забезпечувати кожній молодій людині, яка бере участь у навчальному процесі, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної та фізичної підготовленості, що спрямовано на формування бази в освоєнні фізичної культури для життєдіяльності, розвитку особистості, формування здоров'я та здорового способу життя.

Індивідуальний рівень фізичної культури людини визначається показниками фізичної підготовленості.

Фізична підготовленість – це показник розвитку основних рухових якостей та навичок, результат фізичної підготовки.

Фізична підготовка – це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на підготовку людини до праці і суспільно корисної діяльності.

Згідно Постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів є обов'язковим та проводиться у травні.

Метою щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, створення належних умов для фізичного розвитку, покращення їх здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Основними завданнями щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів є:

- визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти;
- сприяння розвитку фізичної культури серед здобувачів вищої освіти;

- формування у здобувачів вищої освіти потреби в руховій активності;
- спрямування діяльності університету на фізичний розвиток здобувачів вищої освіти, забезпечення належного рівня їх фізичної підготовленості;
- надання можливості здобувачам вищої освіти самостійно оцінювати рівень їх фізичної підготовленості;
- сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості здобувачів вищої освіти, підвищення рівня їх зацікавленості до служби у ЗСУ, готовності до захисту Вітчизни;
- сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів дозволить:

- визначити належний рівень фізичної підготовленості;
- сформувавати у студентів потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою протягом усього життя;
- надавати можливість студентам проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;
- визначати ефективні засоби фізичного виховання і методики тренування;
- здійснювати контроль за ефективністю фізичного виховання;
- сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів погоджується з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій, що дає змогу порівнювати результати оцінювання з показниками фізичної підготовленості населення інших держав, зокрема країн європейського простору, і оцінювати їх з позиції вимог світових стандартів.

### **1. Організація проведення тестування**

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів Харківського державного університету харчування та торгівлі (ХДУХТ) передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

Згідно пункту 4 «Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року

№ 1045, проведення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності є обов'язковим та безкоштовним.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів ХДУХТ проводиться у травні. Відповідальність за організацію й проведення тестування студентів покладається на членів комісії та кафедру фізичного виховання та спорту. Відповідальність за присутність студентів на оцінюванні фізичної підготовленості покладається на керівництво факультетів та кураторів академічних груп.

Тестування з окремих видів випробувань проводять судейські бригади під контролем комісій, склад якої затверджується ректором університету, та складається з представників адміністрації університету, студентської ради, профспілкової організації, викладачів кафедри фізичного виховання та спорту й медичних фахівців.

До щорічного оцінювання фізичної підготовленості допускаються студенти ХДУХТ денної форми навчання, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, які пройшли медичне обстеження й допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

Перед проведенням тестування, складається заявка на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ХДУХТ за відповідною формою (табл. 1).

Таблиця 1

**Заявка  
на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості  
студентів ХДУХТ**

№ з/п	П.І.Б.	Дата народження	Стать	Спорт. розряд	Види тестів					Відмітка лікаря про допуск
					№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	
1.										
2.										
3.										

Ректор ХДУХТ

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ініціали, прізвище)

На основі заявки формується єдиний список учасників щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ХДУХТ.

Студенти, які підлягають тестуванню, мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Після допуску студента до проходження тестування його реєструють із присвоєнням відповідного номера. У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується.

До початку проведення тестування студентів ознайомлюють з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки. Система оцінювання фізичної підготовленості студентів складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість, яка проводиться протягом двох днів: перший день – на швидкість, силу ніг і витривалість; другий день – на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість. Але, тестування може виконуватись в іншій послідовності, якщо це не матиме негативного впливу на результати у кожному з видів тестів.

Форма проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів – спортивні змагання. Ця форма значною мірою забезпечує надійність результатів.

Зауважимо, що через виняткові обставини тестування може проводитись протягом одного дня, де послідовність видів тестів залишається такою самою, що й при дводенному тестуванні. При цьому тест на витривалість виконується останнім. У разі погіршення погодних умов тестування може бути припинено.

## **2. Виконання тестів**

Студенти Харківського державного університету харчування та торгівлі денної форми навчання віком від 18 до 20 років складають тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України для здобувачі вищої освіти (18–20 років) (крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів), до яких входять: рівномірний біг 3000 м (ч), 2000 м (ж) – тест на оцінювання розвитку витривалості; стрибок у довжину з місця, або підтягування на перекладині (ч), або згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ж) – сили; біг 100 м – швидкості; човниковий біг 4x9 м – спритності; нахил тулуба вперед з положення сидячи – гнучкості (табл. 2).

Таблиця 2

**Здобувачі вищої освіти (18–20 років) (крім військових  
навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, 2000 м, (хв)	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, (разів), або стрибок у довжину з місця (см)	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів), або стрибок у довжину з місця (см)	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг 100 м (с)	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4х9 м (с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Студенти Харківського державного університету харчування та торгівлі денної форми навчання віком від 21 до 25 років складають тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України для осіб зрілого віку (21–25 років), до яких входять: рівномірний біг 3000 м (ч), 2000 м (ж) – тест на оцінювання розвитку витривалості; підтягування на перекладині, або ривок гирі 16 кг (ч) – сили рук; підтягування у висі лежачи, або згинання і розгинання рук в

упорі лежачи (ж) – сили рук; стрибок у довжину з місця – сили ніг; нахил тулуба вперед з положення сидячи – гнучкості; піднімання тулуба в положення сидячи, 30 с (ж) 1 хв (ч) – сили червонного преса (табл. 3).

Таблиця 3

**Особи зрілого віку (21–25 років)**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, 2000 м, (хв)	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, або ривок гирі 16 кг (разів)	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	ж	20	15	12	10	
		20	15	10	6	
3	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в положення сидячи, 30 с; 1 хв (разів)	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

1) Рівномірний біг 3000 м, 2000 м

*Обладнання.* Секундоміри, виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від



внутрішнього краю стартової доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

*Умови виконання.* За командою «На старт!» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

*Результат.* Час подолання дистанції з точністю до секунди.

*Методичні вказівки і зауваження.* Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані. Тестування проводиться за погодними умовами, які б сприяли тому, щоб учасники тестування показали свої найкращі результати.

2) Стрибок у довжину з місця

*Обладнання.* Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

*Умови виконання.* Учасник стає носками до лінії, робить мах руками назад і, відштовхнувшись ногами, стрибає вперед.

*Результат.* Кращий стрибок за результатами двох спроб.

*Методичні вказівки і зауваження.* Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибунів у довжину з розбігу. Результат фіксується по найближчому сліду від місця відштовхування, залишеному учасником. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

3) Підтягування на перекладині

*Обладнання.* Перекладина гімнастичного залу або відкритого спортивного майданчика діаметром 2–3 сантиметри, гімнастична лава, магnezія. Перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

*Умови виконання.* Учасник приймає положення вису на прямих руках хватом зверху (долонями вперед), взявшись за перекладину на ширині плечей. За командою викладача він підтягується до рівня, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною, і повертається у вихідне положення.

*Результат.* Кількість безпомилкових підтягувань за спробу.

*Методичні вказівки і зауваження.* Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити зайві рухи ногами для спроби допомогти собі.

Тестування припиняється, якщо учасник підтягування, робить зупинку на 3 та більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

4) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

*Обладнання.* Гімнастичний зал або відкритий спортивний майданчик.

*Умови виконання.* Учасник приймає положення «упор лежачи», руки прямі на ширині плечей пальцями вперед. Голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу.

*Результат.* Кількість безпомилкових відтискань за спробу.

*Методичні вказівки і зауваження.* Згинати руки в ліктьових суглобах необхідно до кута  $90^\circ$ , торкаючись грудьми опори висотою 10 см. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки почергово та з непевною амплітудою.

5) Біг 100 м

*Обладнання.* Пряма доріжка для спринтерського бігу 100 м. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, стартові прапорці (або стартовий пістолет), стартова та фінішна зони.

*Умови виконання.* За командою «На старт!» учасники забігу стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом стартового пістолету) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше.

*Результат.* Час подолання дистанції з точністю до однієї десятої долі секунди.

*Методичні вказівки і зауваження.* З метою спортивної відповідальності дозволяється тільки одна спроба старту (не більше двох фальстартів). Для старту спортсменів суддею-стартером подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для суддів-хронометристів (у разі відсутності стартового пістолета). У забігу можуть брати участь до чотирьох учасників (по кількості розмічених доріжок), але час кожного фіксується судьями-хронометристами окремо.

6) Човниковий біг 4х9 м

*Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, волейбольні майданчики (9х9 м), за кожною лінією на відстані 50 сантиметрів встановлюють 2 дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів) у колі з радіусом 50 сантиметрів і центром на лінії повороту.

*Умови виконання.* За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, повертається назад і кладе його в стартове півколо. Таким же чином переносить другий кубик.

*Результат.* Час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у стартове півколо.

*Методичні вказівки і зауваження.* Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

7) Нахил тулуба вперед з положення сидячи

*Обладнання.* Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

*Умови виконання.* Учасник сидить на підлозі так, щоб його п'яти були на рівні нульової позначки лінійки, відстань між п'ятами 20–30 см, ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки витягнуті вперед долонями донизу паралельно ногам. Партнери утримують учасника за коліна, щоб уникнути їх згинання. По команді викладача учасник плавно нахиляється вперед і намагається дотягнутися руками якомога далі по лінійці.

*Результат.* Фіксація кінчиками пальців рук положення максимального нахилу протягом 2 секунд, яка є кращою з двох спроб.

*Методичні вказівки і зауваження.* Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

8) Ривок гири 16 кг

*Обладнання.* Гиря 16 кг, поміст або майданчик розміром 2х2 м.

*Умови виконання.* Ривок гири виконується в один прийом спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом піднімає гирю вгору до повного випрямлення руки і її фіксації. Працююча рука, нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замахи.

*Результат.* Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гири правою і лівою руками за спробу.

*Методичні вказівки і зауваження.* Учасник може починати виконання тесту з будь-якої руки і переходити до виконання другою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю у верхньому або нижньому положенні не більше 5 с. Під час проведення тестування

суддя зараховує кожний правильно виконаний підйом після фіксації гірі не менше ніж на 0,5 с.

Тестування припиняється у разі використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гірі, в тому числі гімнастичних накладок; наданні собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб; встановлення гірі на голову, плече, груди, ногу або поміст; виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі: дожимання гірі; торкання вільною рукою ніг, тулуба, гірі, руки, що виконує випробування.

9) Підтягування у висі лежачи

*Обладнання.* Низька гімнастична перекладина діаметром 2–3 сантиметри, гімнастична лава, магнезія.

*Умови виконання.* Підтягування у висі лежачи виконується з вихідного положення: вис лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см.

З вихідного положення учасник підтягується до підйому підборіддя вище грифа поперечини, потім опускається у вис і, зафіксувавши на 0,5 с вихідне положення, продовжує виконання випробування.

*Результат.* Кількість безпомилкових підтягувань за спробу.

*Методичні вказівки і зауваження.* Спроба не зараховується у разі: підтягування з ривками або з прогином тулуба; підборіддя не піднялося вище грифа поперечини; відсутність фіксації вихідного положення; почергове згинання рук.

10) Піднімання тулуба в положення сидячи.

*Обладнання.* Секундомір, гімнастична мата.

*Умови виконання.* Учасник тестування лягає спиною на гімнастичну мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає ступні учасника так, щоб п'яти торкалися опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається у положення сидячи. Протягом певного часу він повторює вправу з максимальною частотою.

*Результат.* Кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом визначеного часу.

*Методичні вказівки і зауваження.* Відштовхуватись від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися

виконувати вправу без зупинки, але й після зупинки тестування можна продовжувати.

### 3. Оформлення результатів проведення тестування

Після кожного виду тестів суддя повідомляє учасникам результати тестування. Результати тестування учасників заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (табл. 4).

Таблиця 4

#### Відомість проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ХДУХТ

№ з/п	П.І.Б.	Дата народження	Види тестів										Сума балів за результатами тестування	Додаткові бали за оцінку ступеня відповідності маси	Рівень фізичної підготовленості	
			№ 1		№ 2		№ 3		№ 4		№ 5					
			результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал				
1																
2																
3																

Всього виконали учасників:	Чоловіків	Жінок
з них за рівнем фізичної підготовленості		
високий		
достатній		
середній		
низький		

Голова комісії \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Секретар комісії \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості для студентів віком 18–20 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір, а на їх підставі визначається чотири рівня фізичної підготовленості: високий, достатній, середній та низький відповідно (табл. 5).

Таблиця 5

**Шкала результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді (18–20 років)**

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

Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості студентів віком від 21 року складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір та додаткових балів за оцінку ступеня відповідності маси тіла та зросту (ІМТ). ІМТ дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та її зросту і тим самим оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою. Індекс маси тіла розраховується за формулою  $I=m/h^2$ , де  $m$  – маса тіла (кг),  $h$  – зріст (м), і вимірюється в  $кг/м^2$  (табл. 6).

Таблиця 6

**Шкала результатів виконання тестів і нормативів для студентів від 21 року**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
30–26	Високий	Відмінно
25–21	Достатній	Добре
20–16	Середній	Задовільно
15 та менше	Низький	Незадовільно

Результати оцінювання заносяться до зведених відомостей, які зберігаються в установленому порядку, та передаються за належністю до відповідних центральних і місцевих органів виконавчої влади (табл. 7).

Таблиця 7

**Інформація про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України Харківського державного університету харчування та торгівлі**

№ з/п	Кількість студентів	Кількість осіб, які допущені до тестування		Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості												
				високий			достатній			середній			низький			
1		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них	
			чоловіки	жінки		чоловіки	жінки		чоловіки	жінки		чоловіки	жінки		чоловіки	жінки

Для посилення мотивації проходження щорічного оцінювання встановлюється заохочення для осіб, які отримали оцінку рівня фізичної підготовленості «відмінно», та для студентів 1–3 курсів – взаємозв’язок отриманої оцінки рівня фізичної підготовленості з результатом підсумкового контролю успішності з фізичного виховання у поточному семестрі, який не може бути вищим за оцінку рівня фізичної підготовленості.

Розвиток фізичних якостей – це процес, спрямований на формування оптимального рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності організму. Тому підвищення рівня фізичної підготовленості – важлива умова покращення працездатності студентів.

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою та спортом здійснюють позитивний вплив на формування у студентської молоді здорового способу життя, їх духовний та фізичний розвиток. Результати багатьох вітчизняних та зарубіжних досліджень показують, що фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну та розумову працездатність. Для того, щоб функціональні системи організму відповідали всім вимогам, які їм пред'являє сучасне життя, необхідно своєчасно та систематично розширювати діапазон компенсаторних можливостей організму людини.

#### **4. Фізичні якості та особливості їх розвитку у студентів**

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна швидкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

У спеціальній літературі можна зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини. Не вдаючись у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи іншого терміну, розглядаємо їх як рівнозначні.

Для подальшого розгляду фізичних якостей є потреба з'ясувати ще два терміни: «розвиток фізичних якостей» та «виховання фізичних якостей». Різні автори відстоюють той чи інший варіант, маючи на увазі одні і ті ж процеси. Певно, ми не відійдемо далеко від істини, якщо під терміном «розвиток» будемо мати на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом. Термін «виховання фізичних якостей» свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з



прогнозом результатів. Тобто, виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

У кожної людини рухові здібності розвинуті по-своєму. В основі різного розвитку здібностей лежить ієрархія різних природжених (спадкових) анатомо-фізіологічних завдатків:

- анатомо-морфологічні особливості мозку і нервової системи (властивості нервових процесів – сила, рухливість, врівноваженість, індивідуальні варіанти будови кори, ступінь функціональної зрілості її окремих областей тощо);

- фізіологічні (особливості серцево-судинної і дихальної систем – максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу);

- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення);

- тілесні (довжина тіла й кінцівок, маса тіла, маса м'язової і жирової тканини та ін.).

#### *Сила та її розвиток*

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому. Силкові здібності – це комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила».

Силкові можливості людини залежать від багатьох факторів. Насамперед, це величина фізіологічного поперечника м'язів. Чим товстіше м'яз, тим більше зусилля він може розвинути. Однак у практиці часто зустрічається таке, коли більш товстий м'яз програє в силі більш тонкому. Це пояснюється тим, що в дію вступає наступний фактор – нервова регуляція, обумовлена трьома різними показниками: частотою нервових імпульсів, що надійшли в м'яз; кількістю включень у роботу рухових одиниць (м'язових волокон); ступенем синхронізації (збігу) зусиль всіх рухових одиниць, що беруть участь у напрузі м'язів. Силкові можливості людини обумовлені також біомеханічною структурою рухів – довжиною плечових важелів і можливістю залучення в роботу великих м'язових груп. Розрізняють основні види сили: максимальну силу, вибухову силу й силу витривалість.

Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які людина може виявити при максимальній м'язовій нарузі.

Під вибуховою силою розуміється здатність людини виконати максимальні зусилля в короткий строк, наприклад, при метанні гранати на дальність, при стрибках у довжину.

Під силовою витривалістю розуміється здатність тривалий час утримувати необхідну напругу.

Основні компоненти фізичного навантаження, що обумовлюють зростання різних видів сили:

1) Величина опору. При розвитку максимальної сили найбільш ефективними є вправи, які виконуються з більшою граничною і приграничною напругою м'язів (70–100% від максимальної). Необхідно підкреслити, що значні обтяження сприяють поліпшенню внутрішній м'язовій координації й не роблять належного впливу на між м'язову координацію. Для вдосконалювання між м'язової координації необхідно підбирати вправи, які виконуються з неграничними силовими напруженнями. Що ж стосується ізометричних (статичних) вправ, то величина повинна бути в межах 80–100% від максимально доступних. Новачкам і малопідготовленим особам застосувати максимальні статичні напруження не рекомендується.

Для розвитку вибухової сили використовуються вправи з відносно більшим опором (в 70–90% від максимального рівня), а при розвитку силовій витривалості величина зусиль не повинна перевищувати 40–60% від максимальної для даної людини.

2) Темп виконання вправ. При розвитку максимальної сили вправи виконуються в середньому темпі. Застосування максимального темпу (кількість рухів в одиницю часу) не дає належного ефекту в розвитку сили, тому що в цьому випадку високо інтенсивна робота утруднює формування координації нервових процесів, необхідних для прояву сили.

3) Тривалість виконання вправи. З метою вдосконалювання внутрішньої м'язової координації застосовуються вправи з більшими обтяженнями. Кількість повторень в одному підході повинна бути від 1–3 до 4–7. Для поліпшення між м'язової координації число повторень збільшується до 8–12, а вага обтяжень знижується до середніх величин. Максимально доступна вага обтяжень використовується не частіше, ніж 1–2 рази в тиждень, тому що більш часте застосування більших зусиль може викликати значне емоційне стомлення.

У цей час відома досить велика кількість методів розвитку сили. Однак у процесі фізичної підготовленості військовослужбовців затвердилися три найбільш ефективні методи: повторний, метод більших і максимальних зусиль, «до відмови».

Повторний метод розвитку сили складається в повторенні силовій роботі в 50–60% від максимальної через однакові проміжки

часу. Доцільно число повторень в одному підході доводити до 6–10, а всього підходів виконувати 5–8 з перервами між ними в 2–3 хвилини. Величину обтяжень варто застосовувати залежно від підготовленості студентів.

На перших етапах навчання застосовуються обтяження, що становлять 30–40% максимально доступних, а в міру росту підготовленості силові напруги збільшуються до 50–60% максимальних. Найбільш ефективні перерви в заняттях 1 день.

Метод більших і максимальних зусиль полягає в повторенні вправ, пов'язаних із проявом більших і максимальних м'язових зусиль (90–100% максимальних). В одному підході робота виконується 1–2 рази. Усього підходів доцільно робити 2–3 з перервами між ними до 5–6 хвилин.

Метод «до відмови» заснований на безперервному виконанні вправ на максимальну кількість разів. Величина зусиль при цьому повинна бути в межах 70–80% від максимальної. Цей метод має 3 різні варіанти повторень у підходах:

- а) виконання вправ в одному підході «до відмови», але кількість підходів не «до відмови»;
- б) виконання вправ «до відмови» тільки в останньому підході;
- в) виконання вправ в одному підході до відмови й кількість підходів «до відмови».

#### *Швидкість та її розвиток*

Під швидкістю розуміється здатність людини виконувати рухові дії й рухи за мінімальний час. В основі якості швидкості лежить рухливість нервових процесів, що виражається в удосконалюванні протікання процесів збудження й гальмування в різних відділах нервової системи. Прояв швидкості багато в чому залежить і від складу м'язових волокон, рівня м'язової й між м'язовою координації, усередині можливостей біохімічних механізмів, що забезпечують інтенсивність розпаду хімічних речовин. Розрізняють елементарні прояви швидкості. Елементарні форми містять у собі:

- а) час реакції (простої і складної);
- б) швидкість виконання одиночного руху;
- в) частоту рухів.

Для розвитку й удосконалювання швидкості застосовуються вправи невеликої тривалості з граничною або приграничною швидкістю. Це, насамперед, біг і плавання на короткі дистанції, спортивні ігри з вираженими моментами прискорень, стрибкові вправи, вправи в єдиноборствах, деякі силові вправи, виконувані на

швидкість. Засоби розвитку швидкісних якостей варто підбирати з урахуванням подібності координаційних структур з рухами й діями змагальної або військово-професійної діяльності, тому що прямий перенос швидкості досить утруднений. Наприклад, розвиток швидкісних можливостей у процесі занять з рукопашного бою практично не сприяє поліпшенню результатів у бігу на 100 м.

Засоби, спрямовані на розвиток швидкості, повинні відповідати наступним вимогам:

а) техніка вправ повинна забезпечувати виконання рухів на граничних швидкостях;

б) вправи повинні бути добре засвоєними, щоб під час їхнього виконання вольові зусилля були спрямовані переважно не на спосіб, а на швидкість виконання;

в) тривалість вправ повинна бути такою, щоб до кінця їхнього виконання швидкість не знижувалася внаслідок стомлення (тривалість швидкісних вправ не повинна перевищувати 20–22 с).

Основними методами розвитку швидкості є повторний, перемінний, змагальний, ігровий.

Повторний метод – один із провідних методів розвитку й удосконалювання швидкості. Його суть полягає в повторенні вправ з граничною або приграничною швидкістю. Довжина дистанції в бігу й число повторень повинні бути такими, щоб інтенсивність роботи значно не знижувалася до кінця виконання дії. Для розвитку максимальної швидкості оптимальною дистанцією в бігу є дистанція до 60 м, у плаванні – до 25 м. Кількість повторень повинна бути в межах 4–6 разів. У перервах між повтореннями рекомендується використовувати активний відпочинок, що дозволяє підтримувати збудливість центральної нервової системи на досить високому рівні. У бігу під час відпочинку між повтореннями варто включати спокійну ходьбу, а в плаванні – повільні рухи у воді.

Перемінний метод також є ефективним методом розвитку швидкості. Він полягає в чергуванні вправ, що виконуються у швидкому й повільному темпі. Наприклад, пробігання 30–50 м з максимальною швидкістю й 100–150 м – з найбільшою швидкістю. Під час виконання вправ низької інтенсивності створюються передумови для достатнього відпочинку, а наступна швидкісна робота відбувається на тлі повного відновлення. За допомогою змінного методу можна успішно розвивати й швидкісну витривалість. У такому випадку зменшується час виконання рухів у повільному темпі або трохи збільшується швидкісна робота (за рахунок подовження дистанції).

Застосовується також і синтетичний варіант, тобто одночасно змінюються обидва компоненти змінного методу.

Для розвитку швидкості рекомендується виконувати 3–4 повторення в одній серії, а для розвитку швидкісної витривалості кількість повторень трохи збільшується (залежно від підготовленості й індивідуальних особливостей студентів).

Змагальний метод є найбільш ефективним методом розвитку швидкості. Умови змагань викликають емоційний підйом, що сприяє значному прояву швидкісних якостей.

Ігровий метод заснований на вихованні швидкості в процесі гри. З психологічної точки зору, прояв швидкості багато в чому залежить від мотивів, що спонукають осіб, що займаються, виконувати ту чи іншу швидкісну дію. Тому в процесі занять повинні передбачатися вправи, які цікавили б студентів.

У процесі виховання швидкісних якостей велике значення надається розвитку сили. Завдання силової підготовки, спрямованої на підвищення швидкості виконуваних рухів, вирішуються двома основними шляхами:

- а) підвищенням рівня розвитку максимальної сили;
- б) вихованням швидкісно-силових здібностей (здатність проявляти більшу силу в умовах швидких рухів).

Заняття силової спрямованості будуються з урахуванням характеру прояву швидкості в змагальній або професійній діяльності. При цьому під час виконання вправ вага обтяжень не повинна бути надмірно великою. У протилежному випадку це може призвести до обмеженої амплітуди рухів і перекручуванню їхньої структури, а також до небажаних координаційних змін.

У процесі розвитку швидкості рухів досить часто спостерігається їх стабілізація, з'являється так званий швидкісний бар'єр. Багаторазове повторення однотипних, стандартних вправ приводить до стабілізації різних характеристик рухів (динамічних, просторових, тимчасових), що в результаті позначається й на стабілізації швидкості.

Шляхи подолання «швидкісного бар'єра» можуть бути наступними:

- створення додаткових полегшених умов, які сприяють підвищенню граничної швидкості, наприклад, біг по похилій доріжці, плавання за допомогою гумових амортизаторів, зменшення ваги спортивного снаряду та ін.;

– використання ускладнених умов для створення почуття легкості виконання вправ у звичайних умовах (після бігу вгору або по піску – біг по доріжці стадіону). При цьому, як доведено експериментально, не тільки створюється почуття легкості, але й реально збільшується швидкість пересування.

Найважливішою методичною умовою розвитку швидкості є планування роботи швидкісного характеру на першу половину основної частини заняття до настання стомлення студентів.

Швидкісні вправи необхідно використовувати не в стандартному, незмінному виді, а варіативних ситуаціях і формах. У цьому плані дуже корисні спортивні й рухливі ігри. При розучуванні швидкісних вправ найбільш раціонально виконувати їх зі швидкістю 85–90% від граничної.

#### *Витривалість та її розвиток*

Під витривалістю розуміється здатність організму людини протистояти стомленню в якій-небудь діяльності. Прийнято розрізняти загальну й спеціальну витривалість.

Загальна витривалість характеризується здатністю тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності, пов'язану з функціонуванням усього м'язового апарату й усіх систем організму.

Під спеціальною витривалістю варто розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певній діяльності (переважно силового, швидкісного або швидкісно-силового характеру).

Залежно від специфіки виконуваної роботи виділяють кілька видів спеціальної витривалості: силова (динамічна й статична), швидкісна, швидкісно-силова.

Засоби розвитку загальної витривалості:

– циклічні вправи помірної потужності (біг і плавання на довгі дистанції, лижні перегони на 10–70 км, марш-кидки);

– циклічні вправи великої потужності (крос 3–10 км, плавання 400–1500 м, лижні перегони 5–10 км, марш-кидки та ін.).

Засоби розвитку спеціальної витривалості підбираються з урахуванням специфіки професійної або спортивної діяльності. Необхідно відзначити, що на відміну від загальної витривалості, спеціальна витривалість не дає «переносу», тобто вона повинна розвиватися за допомогою тих вправ або подібних тим, які властиві тій або іншій діяльності.

Основним методом розвитку загальної витривалості є рівномірний метод. Він характеризується тривалим навантаженням

(від 20 і більше хв) з помірною інтенсивністю при частоті пульсу 130–180 уд/хв – залежно від періоду підготовки й підготовленості студента. Рівномірний метод широко застосовується особливо на початкових етапах розвитку витривалості. У порівнянні з іншими цей метод має ряд істотних переваг: помірна тривала робота створює сприятливі умови для узгодження всіх систем організму, зменшується небезпека перетренування, дається можливість розподіляти зусилля під час виконання фізичних вправ.

Повторний метод розвитку витривалості полягає в повторному чергуванні навантаження й відпочинку. Залежно від рівня підготовленості студентів визначається тривалість та інтенсивність фізичної роботи, число повторень, інтервали відпочинку. При повторній роботі час проходження відрізків дистанції не повинен перевищувати 1,5 хв, а швидкість пересування повинна бути досить високою – на рівні 75–85% від максимальної, інтервали активного відпочинку – 3–4 хв, а кількість повторень визначається індивідуальними можливостями організму й самопочуттям студентів, що займаються. При дозуванні навантаження можна керуватися показниками частоти серцевих скорочень. Наприкінці роботи частота пульсу повинна бути в межах 160–180 уд/хв, а наприкінці відпочинку рівнятися приблизно 120–140 уд/хв. Цей метод дозволяє розвивати як аеробні, так і анаеробні можливості людини.

Перемінний метод виражається у безперервному проходженні певної дистанції з різною швидкістю. Чергування інтенсивності навантажень може бути ритмічним (періоди роботи підвищеної інтенсивності змінюються такими ж періодами зниженої інтенсивності) і аритмічним. Змінний метод вважається одним з основних для розвитку загальної й спеціальної швидкісної витривалості.

Інтервальний метод тренування – це багаторазове повторення короткочасного навантаження з інтенсивністю 90–95% від максимальної через певні проміжки часу (тривалість роботи від 30 с до 1,5 хв). Багаторазове виконання короткої, але інтенсивної роботи підсилює анаеробні процеси, які, у свою чергу, стимулюють аеробний обмін під час відпочинку. Змінюючи обсяг, інтенсивність і інтервали відпочинку можна вибірково впливати на аеробні й анаеробні механізми прояву витривалості, тобто розвивати або загальну, або швидкісну витривалість.

Інтервальний метод тренування вимагає гарної попередньої підготовленості людини, тому такий метод варто застосовувати лише

для найбільш підготовлених студентів і переважно тоді, коли необхідно в короткий строк підняти рівень анаеробної продуктивності.

Коловий метод полягає в декількох повтореннях (2–4 рази) комплексу з 8–12 вправ. Цей метод переважно спрямований на розвиток спеціальної витривалості (силової). При коловому методі вага обтяжень або кількість повторень окремих вправ дорівнює 50% від максимально можливих.

Змагальний метод є не тільки гарним методом розвитку витривалості, але й діючим методом розвитку вольових якостей.

Ігровий метод також може бути ефективним при розвитку витривалості. Під час гри у студентів спостерігається емоційний підйом, що дає можливість виконати роботу з більш високим навантаженням і домогтися значних фізіологічних зрушень в організмі. Ігровий метод тренування сприяє розвитку як загальної, так і спеціальної витривалості.

Основним принципом розвитку загальної витривалості є поступове збільшення тривалості фізичних вправ помірної інтенсивності. Найкраще це завдання вирішується циклічними рухами за допомогою рівномірного методу (кросовий біг, ходьба на лижах, плавання). Тривалість роботи повинна бути не менш 15–20 хв, а швидкість проходження дистанції, наприклад у бігу, не повинна перевищувати 10–12 км/год (1 км за 6 хв). Інтенсивність фізичного навантаження за показниками пульсу повинна бути в межах 130–160 уд/хв.

На різних етапах фізичної підготовки студентів співвідношення між обсягом і інтенсивністю тренувальної роботи змінюється. Чим ближче до змагань або заліків інтенсивність росте, а обсяг зменшується. При цьому обране співвідношення компонентів навантаження повинне зберігатися протягом декількох занять, але не більше ніж на впродовж 30–40 днів. У протилежному випадку, у зв'язку зі звиканням організму до навантаження, ефект буде незначний.

У міру росту фізичної підготовленості студентів варто також застосовувати методи повторної й змінної вправи. При повторній і змінній роботі час проходження окремих відрізків дистанцій не повинен перевищувати 1–1,5 хв, а швидкість пересування – 80–85% від максимальної. Інтервали відпочинку повинні забезпечувати відновлення пульсу до 102–110 уд/хв. Число повторень визначається можливістю зберігати швидкість пересування.



### *Спритність та її розвиток*

Під спритністю розуміється здатність людини швидко, точно, раціонально й винахідливо вирішувати рухові завдання (особливо складні й раптово виникаючі). Спритність характеризується здатністю до швидкого й раціонального оволодіння новими складними рухами або до перетворення раніше вироблених форм рухів і дій відповідно до мінливої обстановки, а також до швидкого перемикання від одних рухових дій до інших. До основних факторів, що визначають спритність, належить: координаційні функції центральної нервової системи, ступінь розвитку аналізаторів сенсорних синтезів, запасу рухових навичок та ін.

Спритність ефективніше всього розвивати на початку основної частини навчального заняття, поки зберігається оптимальна працездатність. Інтервали відпочинку між вправами повинні бути досить повними. Якщо під час виконання вправи на спритність буде порушуватися координація рухів, то необхідно або збільшити інтервали відпочинку, або перейти до вирішення менш складних рухових завдань.

Розвиток спритності краще всього проводити на початку основної частини тренувального заняття, інтервали відпочинку повинні бути достатніми для відносно повного відновлення.

Основними методами розвитку спритності є метод незвичайних рухових завдань і сенсорний метод.

Метод незвичайних рухових завдань полягає в тому, що студент швидко й точно виконує незвичайні для нього рухи й дії. Незвичайність рухових завдань забезпечується новизною вправи, координаційною складністю її виконання, зміною способу виконання вправи, незвичайністю вихідних положень, дзеркальним виконанням, зміною просторових границь, у яких виконується вправа тощо.

Сенсорний метод полягає в тому, щоб шляхом застосування додаткової й термінової інформації підвищити можливість студентів управляти своїми рухами. Наприклад, додаткова й термінова інформація надходить у процесі виконання рухової дії студентом від фахівця фізичної підготовки та спорту у вигляді мовних сигналів (команд), які сприяють більш якісному регулюванню руху (зміна структури руху, динамічних, просторово-часових характеристик).

### *Гнучкість та її розвиток*

Гнучкість визначається, як фізична здатність людини виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи.

Останнє пов'язано як з механічними властивостями м'язових волокон (опірність їх розтягування), так і з регулюванням тонуусу м'язів під час виконання рухової дії. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів, лімітує можливості просторових переміщень тіла і його ланок.

Гнучкість поділяють на пасивну та активну. Пасивна гнучкість визначається за амплітудою рухів, що здійснюються під впливом зовнішніх сил. Активна гнучкість виражається амплітудою рухів, що здійснюються за рахунок напруження власних м'язів, які обслуговують той чи інший суглоб. Величина пасивної гнучкості завжди більше активної. Під впливом стомлення активна гнучкість зменшується, а пасивна збільшується. Рівень розвитку гнучкості оцінюють за амплітудою рухів, яка вимірюється або кутowymi градусами, або лінійними заходами. У практиці фізичного виховання виділяють загальну і спеціальну гнучкість. Перша характеризується максимальною амплітудою рухів у найбільш великих суглобах опорно-рухового апарату, другий – амплітудою рухів, відповідної техніки конкретного рухової дії.

Гнучкість розвивають в основному за допомогою повторного методу, при якому вправи на розтягування виконують серіями. Активна і пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Рівень розвитку гнучкості повинен перевершувати ту максимальну амплітуду, яка необхідна для оволодіння технікою вивчається рухової дії. Цим створюється так званий запас гнучкості. Досягнутий рівень гнучкості необхідно підтримувати повторним відтворенням необхідної амплітуди рухів.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності й еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми, між рівнем розвитку гнучкості в різних суглобах залежності не існує.

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Термін «сенситивний» увійшов у спеціальну літературу і означає особливо чутливі або «сенситивні» періоди стосовно розвитку фізичних якостей.

Навчання вправ та виховання фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей. І якщо ми їх розглянемо окремо, то це продиктовано бажанням глибше проаналізувати кожен із названих сторін процесу фізичного виховання.

Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати «переносом». Перенос може бути позитивним, якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або негативним (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої). Наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що, в свою чергу, сприяє зростанню сили м'язів. Водночас у висококваліфікованих спринтерів може спостерігатись навіть зворотний зв'язок, тобто зростання сили (внаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю.

Відзначимо, чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший і позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

## Список використаної літератури

1. Виленський М. Я. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / М. Я. Виленський, Г. К. Карповський // Теор. і практ. фіз. культ. – К., 1989. – № 21. – С. 21–25.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі фізичного виховання і спорту / М. С. Герцик. – Львів : ВНТЛ, 2005. – 186 с.
3. Демонський Т. Ю. Методичні основи оздоровчої фізкультури / Т. Ю. Демонський. – К. : Медицина, 2006. – 65 с.
4. Івашенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник / В. П. Івашенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : Видавництво, 2006. – 420 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.
7. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 10 лютого 2017 року № 195/30063 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
8. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. Посібник / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.
10. Чиж Ю. А. Фізична культура – джерело здоров'я / Ю. А. Чиж. – К. : Здоров'я, 2006. – 265 с.
11. Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі / В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВВКДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 284 с.

Навчальне видання

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ  
ЩОРІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
СТУДЕНТІВ ХДУХТ**

Укладач  
СПІЦІН Віталій Володимирович

Відповідальний за випуск зав. кафедри канд. пед. наук, доц В. В. Спіцин

Техн. редактор О. В. Щегельська

План 2017 р., поз. 173

---

Підп. до друку 23.12.2017 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсет.

Ум. друк. арк. 2,0 Тираж 20 прим.

---

Видавець і виготівник

Харківський державний університет харчування та торгівлі

вул. Клочківська, 333, Харків, 61051

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4417 від 10.10.2012 р.