

## **КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО ТЕСТУВАННЯ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ**

*Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка*

**Анотація.** Здійснюється пошук умов для варіативної підготовки студентів до виконання тестів України з фізичної підготовки циклічного характеру.

**Annotation.** The search of terms comes true for variant preparation of students to implementation of the State tests and norms of Ukraine from physical preparation of cyclic character.

**Ключові слова:** навантаження, студенти, тестування, бігові права.

Розвиток міжнародного олімпійського руху (МОР) в першу чергу пов'язаний із студентським спортивним рухом у країнах членів МОК. Фізична підготовка студентської молоді є складовою частиною в процесі занять фізичного виховання. Порівнюючи Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України минулих років (ДКУФКС, 1997), яке містило у собі вісім видів випробувань, то тести 2018 року (ММСУ) мають значно спрощений варіант і містять п'ять випробувань, а деякі тести взагалі відсутні – піднімання в сід за 1 хвилину; стрибок в довжину з місця і згинання та розгинання рук в упорі лежачи рекомендуються як додаткові види випробувань.

Базовий норматив тестів для студентів біг на витривалість (2 і 3 кілометри) також полегшений для дівчат на 9.6% (9.40 – 9.50 – 10.30 хв.,с.) і для юнаків на 9.8% (12.00 – 13.30 – 13.00 хв.,с.). У підсумку це свідчить, що викладачі фізичного виховання повинні значно покращити індивідуальну і самостійну роботу студентів з фізичного виховання.

З цієї метою наукова група розробила показники бігу на місці із перерахунком дистанції у 2 кілометри, що значно полегшить підготовку студентів за несприятливих погодних умов або в домашніх помешканнях.

Експериментальна група виконувала біг на місці із згинанням колін у межах 160° - 170°, відстань між стопою і підлогою до 5 см., що свідчить, студенти могли зробити за 1 с. біговий крок 50 см 3 рази – тобто 1,5 метри, темп виконання бігових кроків – середній. Контрольна група студентів виконувала біг на 2 км (коло 400 метрів, юнаки – 3 км.) на академічних заняттях фізичного виховання університету один раз на тиждень частинами (повторний метод з

довільними інтервалами відпочинку). В дослідженні приймало участь 56 дівчат і 16 юнаків.

Розрахунки дистанції бігу на 2 км в залежності від показників бігу на місці і кута згинання колінного суглоба

| Сек /<br>хвилини | Дистанція в метрах і кілометрах     |      |      |      |      |                                     |      |      |      |      |
|------------------|-------------------------------------|------|------|------|------|-------------------------------------|------|------|------|------|
|                  | Кут згинання коліна – 160 -<br>170° |      |      |      |      | Кут згинання коліна – 100 -<br>110° |      |      |      |      |
|                  | 2с                                  | 4с   | 6с   | 8с   | 10с  | 2с                                  | 4с   | 6с   | 8с   | 10с  |
| 60 / 1           | 93                                  | 96   | 99   | 102  | 105  | 140                                 | 144  | 149  | 153  | 158  |
| 180 / 3          | 273                                 | 276  | 279  | 282  | 285  | 410                                 | 414  | 418  | 423  | 428  |
| 300 / 5          | 458                                 | 456  | 459  | 462  | 465  | 679                                 | 684  | 688  | 693  | 697  |
| 420 / 7          | 633                                 | 636  | 639  | 642  | 645  | 949                                 | 954  | 958  | 963  | 967  |
| 540 / 9          | 813                                 | 816  | 819  | 822  | 825  | 1219                                | 1224 | 1228 | 1233 | 1237 |
| 660 / 11         | 993                                 | 996  | 999  | 1002 | 1005 | 1489                                | 1494 | 1498 | 1503 | 1507 |
| 780 / 13         | 1173                                | 1176 | 1179 | 1182 | 1185 | 1759                                | 1764 | 1768 | 1773 | 1777 |
| 900 / 15         | 1353                                | 1356 | 1359 | 1362 | 1365 | 2025                                | -    | -    | -    | -    |
| 1020 / 17        | 1533                                | 1536 | 1539 | 1542 | 1545 | -                                   | -    | -    | -    | -    |
| 1140 / 19        | 1713                                | 1716 | 1719 | 1722 | 1725 | -                                   | -    | -    | -    | -    |
| 1260 / 21        | 1818                                | 1821 | 1824 | 1827 | 1830 | -                                   | -    | -    | -    | -    |
| 1380 / 23        | 1848                                | 1851 | 1854 | 1857 | 1860 | -                                   | -    | -    | -    | -    |
| 1500 / 25        | 1878                                | 1881 | 1884 | 1887 | 1890 | -                                   | -    | -    | -    | -    |
| 1620 / 27        | 1908                                | 1911 | 1914 | 1917 | 1920 | -                                   | -    | -    | -    | -    |
| 1740 / 29        | 1938                                | 1941 | 1944 | 1947 | 1950 | -                                   | -    | -    | -    | -    |
| 1860 / 31        | 1968                                | 1971 | 1974 | 1977 | 1980 | -                                   | -    | -    | -    | -    |
| 1980 / 33        | 1998                                | 2001 | -    | -    | -    | -                                   | -    | -    | -    | -    |

Експериментальна група також виконувала біг на місці з згинанням у колінах у межах 100° - 110°, відстань між стопою і підлогою до 25 - 30 см., студенти могли зробити за 1 секунду біговий крок 75 см. 3 рази, тобто 2, 25 метри, темп виконання бігових кроків – середній. Студенти цієї групи звітувалися кожного місяця про виконання індивідуально-самостійних занять із бігу на витривалість.

Несприятливі погодні умови можуть вплинути на зміст підготовки до виконання всеукраїнських тестів і нормативів у спринтерській дистанції на 100 метрів. Група науковців методом математичної екстраполяції розробила таблиці бігу на 60 метрів, які відповідали б

нормативам бігу на 100 метрів у діапазоні оцінок від «5» до «1», нижче нами рекомендується таблиця оцінок для дівчат і юнаків першого і другого курсів педагогічного університету.

Нормативи спринтерського бігу на 60 метрів для студентів  
17 – 20 років

| КУРС                 | Дистанція бігу в секундах , бали |           |           |           |           |
|----------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                      | 5                                | 4         | 3         | 2         | 1         |
| <b>Д І В Ч А Т А</b> |                                  |           |           |           |           |
| I                    | 10.0-10.4                        | 10.5-10.7 | 10.8-11.0 | 11.1-11.4 | 11.5-11.8 |
| II                   | 9.7-10.0                         | 10.1-10.4 | 10.5-10.8 | 10.9-11.2 | 11.3-11.5 |
| <b>Ю Н А К И</b>     |                                  |           |           |           |           |
| I                    | 8.2-8.5                          | 8.6-8.9   | 9.0-9.2   | 9.3-9.5   | 9.6-9.8   |
| II                   | 7.7-8.0                          | 8.1-8.4   | 8.5-8.7   | 8.8-9.1   | 9.2-9.5   |

Тобто оцінка бігу у п'ять балів на 60 метрів у дівчат 1 курсу 10.0 відповідає оцінці «відмінно» (15.0 с.) всеукраїнських тестувань з бігу на 100 метрів, а в юнаків результат 8,2 також відмінний, відповідно результату 13,6 с. нормативів України і .т. д (див. таблиці тестів і нормативів за 2018 рік).

Молоді науковці також розробили показники бігу на витривалість (2 і 3 км) для спортивних приміщень периметром 45 метрів (9 x 18) і 120 метрів (дві дистанції по 60 метрів). Показники обсягу бігу нами представлені у таблиці:

| Периметр залу (м) | Кількість кіл бігу, результат в метрах і кілометрах |     |      |      |      |      |      |
|-------------------|---|-----|------|------|------|------|------|
|                   | 1   | 5   | 11   | 22   | 45   | 56   | 67   |
| 45                | 45  | 225 | 495  | 990  | 2025 | 2520 | 3015 |
| 120               | 1   | 4   | 9    | 12   | 17   | 21   | 25   |
|                   | 120   | 480 | 1080 | 1440 | 2040 | 2520 | 3000 |

Вказані показники бігу допоможуть викладачам кафедр фізичного виховання у створенні студентами власних оздоровчих програм з бігу на витривалість.

Не слід забувати про пульсові зони фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання студентів 17-20 років:

**1.Зона розминки** (режим підтримуючий, ЧСС – 100-120 пошт./хв., 50-60% від максимального пульсу, ЧСС переважно 220 мінус вік).

**2.Оздоровча зона** (аеробна, пульсове впрацьовування, ЧСС – 120 – 140 пошт../хв., 60 – 70 % від максимального рівня ЧСС).

**3. Оздоровчо-тренувальна зона** (аеробна, ЧСС – 140 – 160 пошт./хв., 70 – 80% від максимальної ЧСС).

**4. Тренувальна зона** (анаеробна – початок кисневого голодування, ЧСС – 160 – 170 пошт./хв., 80 – 90 % від максимального рівня ЧСС).

**5. Субтренувальна зона** (анаеробна, переважно використовують підготовлені спортсмени, ЧСС – 170 – 190 пошт./хв., 90 – 100% від максимального ЧСС, а інколи і більше).

**Список літератури:**

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: пер. с англ. – М.: Мир, 1997. – 368 с.
2. Бутовский А.Д. Собрание сочинений :в 4 т./ А.Д. Бутовский. – К.: Олимп. л - ра, 2009. – т.1. – 2009. – 336 с.
3. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл Физиология спорта: пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2001 . – 503 с.
4. Мехоношин С.О. Фізичне виховання студентів. Контроль та самоконтроль рухового режиму (поради студентам). – Тернопіль.: Вектор. – 2013 . – 44 с.
5. Хедман Р. Спортивная физиология: пер. со швед. – М.: ФиС, 1980. – 149 с.

Огнистый А.В.

<https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Огниста К.М.

<https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

**СПІВПРАЦЯ РЕГІОНАЛЬНИХ ВІДДІЛЕНЬ НОК УКРАЇНИ ТА  
ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ  
(на прикладі Тернопільської області)**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка*

**Анотація.** У публікації розкриваються шляхи співпраці Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України.

**Ключові слова.** Олімпійський комітет, Олімпійська академія.

**Abstract.** The publication reveals ways of cooperation between the National Olympic Committee of Ukraine and the Olympic Academy of Ukraine.

**Keywords.** Olympic Committee, Olympic Academy.

Сьогодні Міжнародний Олімпійський комітет (МОК) проводить цілий ряд соціальних проєктів, націлених на створення кращого майбутнього для наступних поколінь. Одна з наймогутніших спортивних організацій закликає до боротьби проти різного роду дискримінацій шляхом проголошення толерантності, солідарності і дружби між народами.