

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк. ___ / 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Державного університету
«Житомирська політехніка»

протокол від 13.03. 2024р. № 1

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для проведення практичних занять
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»,
щодо організації оцінювання фізичної підготовленості (тестування)
студентів Державного університету «Житомирська політехніка».
для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 101 «Екологія»
освітньо-професійна програма «Екологія»
спеціальності 103 «Науки про землю»
освітньо-професійна програма «Управління земельними і водними ресурсами»
спеціальності 183 «Технології захисту навколишнього середовища»
освітньо-професійна програма «Технології захисту навколишнього середовища»
спеціальності 184 «Гірництво»
освітньо-професійна програма «Гірництво»
спеціальності 192 «Будівництво та цивільна інженерія»
освітньо-професійна програма «Промислове та цивільне будівництво»
спеціальності 193 «Геодезія та землеустрій»
освітньо-професійна програма «Геодезія та землеустрій»
факультет гірничої справи, природокористування та будівництва
кафедра фізичного виховання та спорту

Рекомендовано на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту
“25” січня 2024 р., протокол № 1

Розробники: кандидат педагогічних наук, доцент КРУК Микола,
ОДНОВОРЧЕНКО Ігор, доктор філософії з фізичної культури і спорту
ГРЕСЬ Марина, КУРИЛЛО Тетяна, ЦУД Інна, ОСТРОГЛЯД Андрій,
ЩЕНКО Сергій, ЧИЖ Віктор.

Житомир
2024

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк __ / 2

Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації оцінювання фізичної підготовленості (тестування) студентів Державного університету «Житомирська політехніка». – Житомир: ДУ «Житомирська політехніка», 2024. – 10 с.

Розробники: кандидат педагогічних наук, доцент КРУК Микола, ОДНОВОРЧЕНКО Ігор, доктор філософії з фізичної культури і спорту ГРЕСЬ Марина, КУРИЛЛО Тетяна, ЦУД Інна, ОСТРОГЛЯД Андрій, ЩЕНКО Сергій, ЧИЖ Віктор.

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент, **Павло ТКАЧЕНКО** завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету;

кандидат педагогічних наук, доцент, **Іван МИЧКА**, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення ЖДУ ім. Івана Франка.

Рекомендовано до друку Вченою Радою факультету гірничої справи, природокористування та будівництва Державного університету «Житомирська політехніка» (протокол № 2 від 22 лютого 2024 р.)

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк ___ / 3

Пояснювальна записка

Навчання у закладах вищої освіти, зокрема і у Державному університеті «Житомирська політехніка», це важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Педагогічний процес з фізичного виховання передбачає як теоретичну та методичну, так і, особливо, практичну направленість впливів з метою формування у студентів особистої фізичної культури.

Фізична підготовленість - важливий результат фізичного виховання, яке здійснюється у закладах вищої освіти. У зв'язку із науковим і технічним прогресом у навчанні, система оцінки та контролю фізичної підготовленості студентів ЗВО зазнала змін.

В останні роки все частіше висловлюються сумніви щодо доцільності впровадження у практику обов'язкових нормативних вимог для оцінки фізичної підготовленості студентської молоді. Хоч варто зазначити, що попередні системи оцінювання і контролю фізичної підготовленості студентів не завжди були науково обґрунтовані та вимагали вдосконалення, як у складі комплексу контрольних вправ, що використовувалися, так і у нормативних вимогах до них.

Педагогічний контроль є необхідною передумовою ефективного планування навантаження і вибору правильної стратегії впливу на організм майбутнього фахівця. Систематичне спостереження за руховою підготовленістю дозволяє своєчасно спостерігати картину розвитку рухових якостей і навиків, виявляти відстаючі і досягати необхідного ефекту у вирішенні завдань фізичного виховання

Контроль за фізичною підготовленістю включає оцінку рівня розвитку фізичних якостей. Для об'єктивної оцінки рівня розвитку фізичних якостей використовуються рухові тести.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк __ / 4

До складання контрольних нормативів допускаються студенти I – II курсів, які систематично відвідували практичні заняття з фізичного виховання, у тому числі самостійно, пройшли медичне обстеження і віднесені лікарем до основної, підготовчої або спеціальної медичної групи, а також ознайомлені з вимогами правил техніки безпеки.

Оцінювання фізичної підготовленості, або тестування, передбачає виконання студентами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня розвитку фізичних якостей.

Тест – це стандартизоване за змістом, формою й умовами виконання завдання, або певним чином пов'язані між собою завдання, які дозволяють діагностувати рівень прояву певних властивостей студентів.

Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів і їх кількісного вираження. За допомогою цього методу виявляють рівень умінь і навичок, здібностей і можливостей студентів, а також їхню відповідність певним нормам. Під нормою фізичної підготовленості у фізичному вихованні розуміють результат у фізичній вправі, відповідний оцінним вимогам фізичної підготовленості.

На основі результатів тестування можна: оцінювати дійсний рівень фізичної підготовленості, визначати рівень розвитку окремих фізичних якостей, визначати ефективні засоби фізичного виховання і відповідну методика фізичної підготовки, проводити відбір у фізкультурні гуртки і спортивні секції з різних видів спорту для поповнення резерву спорту вищих досягнень.

Відповідно до інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості, затвердженої наказом Міністерства молоді та спорту України за № 4607 від 04 жовтня 2018 року, враховуючи досвід проведення тестування розвитку фізичних якостей студентів

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк __ / 5

Державного університету «Житомирська політехніка» та інших ЗВО, до виконання запропоновано 8 тестів, зокрема: біг на витривалість, піднімання тулуба із положення лежачи на животі, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулубу в сід, присідання на двох ногах, стрибки через скакалку, що виконуються як дівчатами, так і юнаками, а також, піднімання зігнутих ніг у висі на гімнастичній стінці для дівчат і згинання - розгинання рук в упорі на брусах для юнаків (Див. ДОДАТОК).

Рекомендації, що до виконання тестів:

1. Біг на витривалість.

Біг на довгі дистанції (12-хвилинний біг) має на меті контроль розвитку загальної витривалості студентів і проводиться на біговій доріжці стадіону або на будь-якій рівній місцевості, зокрема, у спортивному залі. Максимальна кількість учасників забігу – 20 осіб.

Для дівчат та юнаків умови тестування однакові. За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію у положення високого старту і за командою «Руш!» долають дистанцію. Переходити на ходьбу не дозволяється.

Результатом тестування є час протягом якого студент виконував бігову вправу, не зупиняючись і не переходячи на ходьбу. Час кожного учасника фіксується окремо.

2. Піднімання тулуба із положення лежачи на животі.

Студент лягає на живіт, на підлогу або туристичний карімат, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнуті, прямі руки витягнуті вперед, кисті напружені, голова ледь нахилена назад. Піднімання тулуба із положення лежачи на животі виконується із такого вихідного положення (далі – ВП). Лежачи на животі, тулуб максимально нахилити назад, прогнутись у поясничному відділі хребта, руки відвести назад-вверх, голову ледь нахилити назад.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк ___ / 6

Результатом тестування є кількість піднімань тулуба із ВП у положення лежачи на животі, тулуб максимально нахилений назад.

Відштовхуватися від карімату кистями рук забороняється. Студент повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу дозволяється продовжувати.

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі – ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45°, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, – повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»; відсутності фіксації ВП; почергового розгинання рук; відсутності торкання грудьми підлоги (платформи); розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45°.

4. Підтягування на перекладині.

Підтягування на перекладині для юнаків виконується на перекладині діаметром 2-3 сантиметри, розташованій на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк ___ / 7

За командою «Можна!», студент підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань. Спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації ВП; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування. Кожному учасникові дозволяється лише одна спроба.

Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

Підтягування на перекладині для дівчат виконується у висі лежачи із опорою п'ятками на підлогу.

5. Піднімання тулубу в сід.

Студент лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, руки вздовж тулуба, п'ятки торкаються опори. Піднімання тулубу в сід виконується із такого вихідного положення (далі – ВП). Після команди "Можна!", студент сідає, витягуючи руки вперед і повертається у ВП, торкаючись спиною і руками туристичного карімату.

Результатом тестування є кількість піднімань із положення лежачи у положення сидячи.

Відштовхуватися від карімату ліктями забороняється. Студент повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу дозволяється продовжувати.

б. Присідання на двох ногах.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк __ / 8

Студент стає на рівну поверхню, ноги нарізно, стопи паралельно на відстані 15-20 см. Присідання на двох ногах виконується із такого вихідного положення (далі – ВП). Після команди "Можна!", студент виконує положення упор присівши, витягуючи руки вперед або руки зігнуті досередини, пальці сплетені, голову тримати прямо і повертається у ВП.

Результатом тестування є кількість присідань із ВП у положення упор присівши.

7. Стрибки через скакалку.

Студент стає на рівну поверхню, вихідне положення – скакалка ззаду, коли скакалка утримується за кінці прямими руками внизу ззаду. Після команди "Можна!", студент виконує пронесення скакалки над головою і робить стрибок через неї.

Результатом тестування є кількість стрибків через скакалку.

Студент повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки, якщо студент втомився або скакалка зачепилась за ногу, вправу дозволяється продовжувати.

8. Піднімання зігнутих ніг у висі на гімнастичній стінці (дівчата).

Студентка приймає вихідне положення – простий вис на гімнастичній стінці, звичайним хватом, спиною до неї. Гімнастична стінка – це прилад, що являє собою вертикальні стійки (відстань – 90-100 см) з поперечними щаблинами (відстань – 15-25 см) між ними для виконання вправ, переважно для загального розвитку. Після команди "Можна!", студентка виконує піднімання ніг, згинаючи їх у колінному суглобі до кута 90°, приймаючи положення "вис кутом зігнувши ноги".

Результатом тестування є кількість разів виконаних студенткою піднімань ніг.

Згинання - розгинання рук в упорі на брусах (юнаки).

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк __ / 9

Студент приймає вихідне положення – упор (простий упор) на брусах, тобто положення, при якому він спирається одними руками, без допоміжної опори іншими частинами тіла та звернений обличчям до брусів. Після команди "Можна!", студент згинає і розгинає руки ліктювому суглобі.

Результатом тестування є кількість повторень.

Використана література

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: – ПП «Видавництво «ОЮМ», 2012. – 288 с.

2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – 2 - е вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.

3. Наказ Мінмолодьспорту України від 04.10.2018 № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

4. Положення і методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів (для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей Академії та науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання і спорту). Уклад. Ключко В.М. – Харків: ХНАМГ, 2007. – 29 с.

5. Черняков В.В. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навчальний посібник до I курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту спеціальності 6.01017 – фізична культура і спорт.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк __ / 10</i>

/ В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. – 128 с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф - 23.08 - 05.02/2/XXX.XX.X/Б/XXX- 2024
	Екземпляр № 1	Арк __ / 11

ДОДАТОК

Державний університет «Житомирська політехніка»

Контрольні навчальні нормативи з фізичної підготовки для студентів І-ІІ курсів.

№	Групи, бали Тести	Основна					Підготовча					Спеціальна					
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1	Біг на витривалість, хв.	Ю	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6	6	5	4	3	2
		Д	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6	6	5	4	3	2
2	Піднімання тулуба із положення лежачи на животі, к-сть разів.	Ю	30	26	22	18	15	26	22	18	15	12	18	15	13	11	10
		Д	20	17	15	13	11	17	15	13	11	9	13	11	9	7	6
3	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів.	Ю	40	37	33	29	25	36	32	28	24	20	20	18	16	14	12
		Д	22	19	16	13	10	18	15	12	9	6	12	10	8	6	4
4	Підтягування на перекладині, у висі лежачи, к-сть разів.	Ю	15	13	10	8	6	13	11	9	7	5	10	8	6	4	2
		Д	20	17	15	13	11	18	15	13	11	9	12	10	8	6	5
5	Піднімання тулуба в сід, к-сть разів.	Ю	53	47	42	35	30	45	41	37	32	27	35	30	25	20	15
		Д	45	40	35	31	28	35	32	29	26	22	28	25	21	18	15
6	Присідання на двох ногах, руки за головою, к-сть разів.	Ю	50	46	42	38	35	45	43	39	35	32	30	26	22	19	15
		Д	40	36	32	28	25	35	31	28	25	22	23	20	16	13	10
7	Стрибки через скакалку, к-сть разів.	Ю	120	105	90	75	60	110	100	85	70	55	70	60	50	45	40
		Д	140	120	100	80	60	125	110	95	75	55	75	65	55	50	40
8	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, к-сть разів. Піднімання зігнутих ніг на гімнастичній стінці, к-сть разів.	Ю	20	15	10	7	5	15	10	7	5	3	10	7	5	3	2
		Д	30	25	20	15	10	25	20	15	10	5	15	12	9	6	3