

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

*Носенко Наталья Андреевна,*

*Свирская Тамара Федоровна,*

*Скидан Инна Владимировна,*

*Национальный авиационный университет,*

*г. Киев*

*Аннотация.* Определен исходный уровень физической подготовленности студентов по результатам предварительного контроля. Представлены результаты тестирования скоростных и силовых способностей у юношей и девушек. Дана оценка уровня развития двигательных качеств у студентов 1 года обучения.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, студенты, предварительный контроль.

*Abstract.* Defined initial level of physical fitness of students based on the results of preliminary control. The results of the testing speed and strength abilities of boys and girls. The estimation of the level of development of motor qualities in students one year of study.

*Key words:* physical fitness, students, prior control.

**Актуальность** современных тенденций цивилизации, характерной для экономически развитых стран, механизация и автоматизация, моторизация транспортных средств, сидячий образ жизни и широкое внедрение техники в быт резко снизили потребность в движении.

Одновременно с этим значительно возросли избыточное питание, курение, стрессовые реакции и как следствие – сердечно-сосудистые и другие заболевания. Их предупреждение непосредственно связано с упорядочением питания, отказа от курения и активного использования физической нагрузки.

Для гармонического физического развития, достижения хороших результатов в семестровом тестировании необходимо обладать силой, быстротой, общей выносливостью, гибкостью и ловкостью. Уровень развития этих качеств зависит не только от телосложения, но и от предшествующих двигательных действий.

**Цель:** определить исходный уровень физической подготовленности студентов 1 курса Национального авиационного университета.

**Результаты исследования.** Нами были рассмотрены четыре тестовых показателя физической подготовленности: быстрота (по результатам теста «бег 60 м»); сила мышц туловища (по результатам теста «подъем туловища в сед из положения лежа на спине»); сила мышц плечевого пояса (по результатам теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»); взрывная сила ног (по результатам теста «прыжок в длину с места»).

Оценка результатов двигательных тестов осуществлялась в соответствии с табл. 1.

Нами обработаны результаты тестирования студентов 1 курса в количестве 100 человек (50 юношей и 50 девушек). Результат выполнения теста «бег 60 м» свидетельствует о том, что большинство обследованных юношей (60 %) имеют средний уровень развития скоростных способностей, 30 % – выше среднего, 10 % – высокий уровень.

Таблица двигательных тестов (Дубогай А.Д., 2005 [1])

Тесты	Возраст, годы	Уровень развития двигательных качеств							
		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Прыжок с места, см	16	186	145	187-218	140-170	218-224	171-173	225 и >	174 и >
	17	206	153	207-230	154-180	231-235	181-183	236 и >	184 и >
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	16	18	2	19-30	3-9	31-34	11-12	35 и >	13 и >
	17	23	4	24-35	5-10	36-39	11-14	40 и >	15 и >
Подъем туловища в сед из положения лежа, раз	16	25	20	26-75	21-50	76-100	51-80	105 и >	80 и >
	17	30	30	31-90	31-60	91-115	61-100	116 и >	101 и >
Бег 60 м, с	17	11.5	13.0	9.5-10.5	11.0-12.0	8.5-9.0	10.0-10.5	8.04 и >	9.5 и >

Среди девушек также большинство (54 %) имеют средний уровень развития скоростных способностей, результаты ниже среднего и выше среднего показало по 20 % обследованных студентов, у 6% наблюдался высокий уровень скоростных способностей.

Результаты выполнения теста «подъем туловища в сед из положения лежа на спине» свидетельствуют, что все протестированные юноши и девушки имеют средний уровень развития силы мышц туловища.

Результаты выполнения теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» свидетельствуют, что половина испытуемых (50 %) имеют средний уровень развития силы мышц плечевого пояса, 40 % – ниже среднего, 10 % – высокий уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Среди девушек большинство (60 %) показали результат ниже среднего, 22 % – средний, 13 % – выше среднего, и только 5 % девушек имели высокий уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Средний уровень развития взрывной силы ног наблюдался у 40 % юношей, также у 40 % наблюдался высокий уровень развития взрывной силы ног, у 20 % – выше среднего. Такие же результаты характерны и для девушек.

**Вывод.** Результаты двигательных тестов показали, что на среднем уровне развития находятся скоростные способности и силовые способности мышц туловища у юношей и девушек. У большинства юношей наблюдался средний уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса, у большинства девушек силовые способности мышц рук и плечевого пояса находились на уровне ниже среднего.

Исходя из данных, полученных в результате тестирования, можно давать индивидуальные рекомендации студентам, для самостоятельного совершенствования того или иного двигательного качества. Кроме того, результаты двигательных тест-

тов придатні не тільки для первинного тестування студентів, но і для поточного контролю тренуваності і розвитку того чи іншого двигального якості.

### Список используемой литературы

1. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду / А.Д. Дубогай. – К.: Молодь, 2005. – 110 с.
2. Зінченко В.Б. Фітнес технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011.– 152с.

## УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПРАВИЛ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

*Данильченко Юлия Викторовна,  
Национальный авиационный университет,  
г. Киев*

*Аннотация.* Приведены результаты анкетирования студентов с целью определения уровня знаний студентов по технике безопасности при занятиях физическим воспитанием. Определены основные требования по технике безопасности на занятиях физическим воспитанием. касающиеся преподавателей и студентов.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, студенты, знания техники безопасности.

*Abstract.* The results of the survey of students to determine the level of student safety when engaging in physical education. The basic safety requirements for physical education classes. on teachers and students.

*Keywords:* physical education, students, knowledge of safety

**Актуальність:** Зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності, розширення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, підтримання техніки безпеки на заняттях є актуальними завданнями фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Кожен викладач з фізичного виховання несе повну відповідальність за збереження життя і здоров'я студентів. Пам'ятаючи про це, викладач повинен навчити студентів безпечним діям перед виконанням фізичних вправ та основам першої невідкладної допомоги, слідкувати за виконанням ними техніки безпеки, суворо дотримуватися принципів навчання, знати фізичну підготовленість і функціональні можливості кожного студента, заняття проводити на належному організаційному та методичному рівні. З огляду на вище зазначене, знання та дотримання правил техніки безпеки при заняттях фізичним вихованням зі студентською молоддю є досить актуальним.

**Мета** – вивчити рівень знань студентів щодо техніки безпеки при заняттях фізичним вихованням.

**Результати досліджень.** На початку кожного навчального семестру студентів ознайомлюють з правилами техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання (інструкція № 271 з техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання для студентів Національного авіаційного університету, затверджена ректором НАУ від 16.05.2012 року). Викладачі кафедри фізичного виховання мають проходити інструктаж згідно інструкції № 272 з охорони праці для співробітників кафедри фізичного виховання Гуманітарного інституту НАУ, затвердженої ректором НАУ від 16.05.2012 року. У приміщенні спортивного комплексу вживаються заходи