



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ

Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко, С. С. Довженко

КОНЦЕПЦІЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ ТА СУЧАСНА
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ СВІТИ

Навчальний посібник

Харків – 2024

УДК 796.015.132:378(075)

Ш 48

*Рекомендовано вченою радою Українського державного університету
залізничного транспорту як навчальний посібник
(витяг з протоколу № 6 від 28 червня 2024 р.)*

Рецензенти:

професор В. А. Тодорова (ПНПУ ім. К. Д. Ушинського),
доцент І. О. Бодренкова (НЮУ ім. Я. Мудрого)

Ш 48 Шепеленко Т. В., Лучко О. Р., Довженко С. С. Концепція сталого розвитку молоді та сучасна оцінка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2024. – 153 с., рис. 1, табл. 92.
ISBN

Навчальний посібник підготовлено для викладачів і самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання з метою розширення методичного забезпечення курсу дисципліни «Фізичне виховання» як складової навчально-методичного комплексу дисциплін.

Навчальний посібник містить теоретичний матеріал, у якому подано основи концепції сталого розвитку, а саме міцного здоров'я і благополуччя населення, за допомогою якісної освіти; методичні та практичні вказівки з розвитку та удосконалення фізичної підготовленості; рекомендації зі складання модульного контролю та заліку для різних категорій здобувачів за станом здоров'я; основи патріотичного виховання та здорового способу життя молоді. Навчальний посібник містить практичну частину для організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня в засвоєнні змісту дисципліни «Фізичне виховання» і подальшого використання у професійній діяльності: питання для самоконтролю, таблиці нормативів фізичної підготовленості, вимоги та правила виконання вправ.

Рекомендовано для викладачів і здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня філологічних, економічних і технічних спеціальностей денної форми навчання.

УДК 796.015.132:378(075)

ISBN

© Український державний університет залізничного транспорту, 2024.

ЗМІСТ

Вступ	6
1. Сталий розвиток – міцне здоров'я та благополуччя молоді	9
Контрольні запитання.....	17
2. Фізична активність і фізичне здоров'я	18
2.1. Основні поняття фізичної активності, її користь для здоров'я.....	19
2.1.1. Фізична активність для вагітних і в післяпологовий період.....	25
2.1.2. Фізична активність для людей із надмірною вагою, метаболічним синдромом і цукровим діабетом другого типу..	26
2.1.3. Фізична активність при онкозахворюваннях і захворюваннях серцево-судинної системи.....	27
2.2. Фізична активність і психічне здоров'я.....	30
2.3. Рекомендації щодо фізичної активності.....	32
2.4. Безпека під час занять фізичною активністю.....	39
2.5. Індивідуальний підхід щодо різноманітної фізичної активності.....	40
Контрольні запитання.....	44
3. Патріотичне виховання молоді засобами фізичного виховання	45
3.1. Формування національної свідомості молоді засобами фізичного виховання.....	48
3.2. Виховання моральних якостей і почуття патріотизму засобами фізичного виховання.....	50
3.3. Спортивно-патріотичне виховання як один із дієвих компонентів виховання молоді.....	52
Контрольні запитання.....	55

4. Стан фізичної підготовленості молоді та сучасна система її оцінювання.....	56
4.1. Модульно-рейтингова система оцінювання якості навчальної діяльності з фізичного виховання.....	57
4.1.1. Мета і завдання дисципліни «Фізичне виховання», основні компетентності.....	59
4.1.2. Пререквізити і постреквізити дисципліни «Фізичне виховання».....	61
4.1.3. Зміст дисципліни «Фізичне виховання».....	62
4.2. Нормативи фізичної підготовленості для складання модульного контролю зі спеціалізації за видами спорту, спеціально медичними групами та групами спортивного удосконалення і тематика тестування з теорії і методики фізичного виховання.....	65
4.3. Вимоги викладача і порядок оцінювання результатів навчання.....	81
4.4. Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.....	86
4.4.1. Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості здобувачів груп загальної фізичної підготовки (ЗФП).....	86
4.4.2. Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості здобувачів груп спеціалізації за видами спорту	96
4.4.3. Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості здобувачів спеціальних медичних груп (СМГ).....	126

4.5. Пріоритетні залікові нормативи з фізичного виховання для здобувачів груп ЗФП, СМГ і груп спеціалізації за видами спорту.....	138
Контрольні запитання.....	142
Висновки	143
Бібліографічний список.....	146
Глосарій.....	148
Предметний покажчик.....	153

ВСТУП

Здоров'я є найбільшою цінністю. Від його рівня залежить якість життя, здатність якісно навчатися, ступінь свободи людини. Гарне, а тим паче відмінне, здоров'я може бути тільки в людини, для якої цінності фізичної культури і здорового способу життя стали фізіологічною потребою.

До різних цінностей фізичної культури дитину починають залучати з народження. Здебільшого це цінності, пов'язані з гігієною тіла, харчуванням і елементами загартування. Батьки залучають дітей дошкільного віку до занять фізичною культурою і спортом здебільшого спонтанно. Цілеспрямоване фізичне виховання починається в дитячих садочках і триває протягом періоду навчання в загальноосвітній школі.

Здавалося б, кожен школяр, який закінчив загальноосвітній заклад, має бути сам собі вчителем фізичної культури. Проте реальність зовсім не така. Наразі невідомо, які цінності фізичної культури і здорового способу життя і наскільки затребувані випускниками шкіл. Тому не випадково з продовженням навчання в закладах вищої освіти в освітніх стандартах із дисципліни «Фізичне виховання» одним із основних завдань стає виховання стійкої мотивації до занять фізичною культурою і цінностей здорового способу життя.

У навчальному закладі будь-якого рівня головна мета фізичного виховання полягає у формуванні стійкої потреби в основних цінностях фізичної культури і здорового способу життя. Сутність модного в наш час поняття «фізична культура особистості» має визначатися в першу чергу сформованою стійкою, а ще краще фізіологічною, потребою в основних (повсякденних) цінностях фізичної культури. Тільки за такого рівня потреб цінності фізичної культури і здорового способу життя будуть затребувані в

самостійному житті і можуть гарантувати стійке, оптимальне здоров'я кожній людині [6].

Дуже важко уявити собі юнака, який прийде на навчання або роботу не почистивши зуби чи невмитим. Ще важче уявити собі молоду дівчину, яка, навіть якщо запізнюється, не зробить ці процедури та ще доповнить їх макіяжем. Ці гігієнічні процедури є органічними (фізіологічними) потребами. Але ж здоров'я людини визначають не тільки гігієнічними потребами. Здебільшого воно залежить від того, як регулярно людина здійснює заходи загартування, виконує ранкову гігієнічну гімнастику, корегувальну та відновлюючу гімнастику, займається фізичними вправами у вільний час, дотримується режиму харчування, праці та відпочинку тощо. Таке використання цінностей має назву «фізична культура 24 години на добу».

За достатньо високих показників фізичної підготовленості інтегральна (загальна) потреба та особисті потреби в основних цінностях фізичної культури як у школярів, так і здобувачів вищої освіти можуть відповідати лише середньому рівню. І навіть під час високої потреби в окремих цінностях вона швидко сходить нанівець у самостійному житті. Відповідно теорії і методики фізичної культури та фізичного виховання не мають бути зведені тільки до фізичних навантажень і техніки виконання вправ. Тому якість фізичного виховання та фізкультурної вихованості як стану, який виникає у результаті цього виховання, слід оцінювати рівнем формування потреби в основних цінностях фізичної культури, а саме якості і кількості використаних спеціальних знань і вмінь у майбутній професійній діяльності, під час утворення сім'ї, в уміннях і навичках керувати своїм здоров'ям, фізичним і функціональним станом. Іншими словами, фізкультурна вихованість – це стан, що характеризується визначеним рівнем інтегральної потреби у фізичній культурі. За стійкої органічної потреби всі такі цінності стають невід'ємними складовими здорового

способу життя. Ось чому у структурі модуля формування стійкої потреби здобувачів у цінностях фізичної культури і здорового способу життя є важливішим результативним моментом.

Отже, у закладі вищої освіти здобувачі повинні удосконалювати свої уміння бути «вчителем фізичної культури» як для себе, так і свого оточення в майбутній побутовій і професійній діяльності.

Навчальний посібник спрямований на активізацію систематичної самостійної діяльності, формування знань і вмінь з оволодіння основними повсякденними цінностями фізичної культури і здорового способу життя. Розроблені таблиці допомагають здобувачам вищої освіти будувати програму свого фізичного самовдосконалення, самостійно оцінювати свою фізкультурну вихованість, рівень потреб в основних цінностях фізичної культури, викладачам – оцінювати якість навчального процесу з фізичного виховання.

1. СТАЛИЙ РОЗВИТОК – МІЦНЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

Сталий розвиток (англ. sustainable development) – загальна концепція щодо необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь, включаючи їхню потребу в безпечному і здоровому довкіллі.

Концепція сталого розвитку з'явилася в результаті об'єднання трьох основних складових: економічної, соціальної та екологічної.

Основною метою сталого розвитку є збереження людства. Однією з п'ятнадцяти цілей сталого розвитку є такі цілі, як «Міцне здоров'я і благополуччя» – зменшення показників дитячої смертності, зміцнення материнського здоров'я, боротьба з різними хворобами (за допомогою профілактики та лікування, освіти, кампаній з імунізації, здорового способу життя, а також цільових програм з охорони здоров'я можна знизити ризик захворюваності та смертності), «Якісна освіта» – досягнення всебічної якісної освіти для всіх (освіта є одним із найпотужніших і перевірених засобів сталого розвитку, спрямована на забезпечення рівноправного доступу до професійного навчання, ліквідації гендерних і матеріальних розбіжностей і забезпечення загального доступу до якісної вищої освіти). Зважаючи на їхній зміст, можна зазначити, що здоров'я є однією з найбільших цінностей. Від його рівня залежить якість життя, здатність успішно навчатися, ступінь свободи людини [10].

За останні десять років спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молоді практично за всіма класами хвороб. Загальна захворюваність підлітків збільшилася на 30,9 %. Підлітки мають найвищі показники захворюваності з ендокринної патології, хвороб нервової системи, кістково-м'язової системи, частоти травм і отруєнь порівняно з іншими групами населення. Частота артеріальної гіпертензії (підвищений

артеріальний тиск) у підлітків за останні роки збільшилася більш ніж у три рази і сьогодні складає 12-38 % випадків. Випадки інфаркту та інсульту все частіше трапляються в молодому віці, особливо в чоловіків. Найвищими серед молоді є темпи зростання захворюваності на злоякісні новоутворення (у 2,4 разу), розлади психіки та поведінки (у 2 рази), уроджених потворностей (в 1,7 разу). Зростає кількість дітей із дисгармонійним розвитком, зменшується кількість практично здорових дітей, збільшується показник первинного виходу на інвалідність. Особливе занепокоєння викликають такі соціально обумовлені хвороби, як туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом.

Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами в сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю). Досвід розвинених країн світу з упровадження широкомасштабних профілактичних програм, спрямованих на зменшення впливу факторів ризику виникнення соціально обумовлених хвороб (хвороб цивілізації), показує, що провідною серед них є зміна способу життя.

Статистика свідчить про загострення в Україні таких негативних явищ: поширення серед молоді наркоманії, вживання алкоголю, тютюнопаління, хвороби, що передаються статевим шляхом, рання вагітність. Гостро постає проблема зростання пивного алкоголізму. Перелік небезпечних для життя і здоров'я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40 % юнаків і 30 % дівчат регулярно вживають алкоголь, 10 % підлітків пробували наркотики, 32,8 підлітків на кожні 100000 закінчують життя самогубством. Уже до 18 років 82 % юнаків і 72 % дівчат

мають досвід паління. Особливо негативним є те, що серед жінок у дітородному віці (20-39 років) палять 25-30 %.

Поступове накопичення рівня психічних розладів і розладів поведінки серед молоді тісно пов'язане з соціальними факторами. Зміна ритму життя, перевтома, постійне нервово напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у майбутньому, розповсюдження шкідливих звичок, нездоровий спосіб життя призводять до психічних розладів і відхилень у соціальній поведінці. Депресивні розлади є причиною 60 % самогубств серед молоді.

Природно, що ситуація незадовільного психічного стану особистості потребує виходу. Для цього кожен обирає різні способи. Більшість намагається проаналізувати ситуацію та виправити її, але певна частина молоді обирає деструктивні способи вирішення проблем за допомогою цигарок, алкоголю або наркотиків.

За останні 10 років кількість хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6–8 разів, смертність серед осіб цієї групи зросла в 40 разів. Поглиблення цього явища викликає загрозу для внутрішньої безпеки країни, зокрема демографічної, оскільки середній вік уражених наркоманією становить 26 років. При цьому реальна кількість споживачів наркотиків у кілька разів перевищує офіційні показники.

Спостерігається тривала чітка тенденція до поширення ВІЛ-інфекції та зростання захворюваності на СНІД. Останні дослідження дають підстави стверджувати про поступовий вихід ВІЛ-інфекції за межі основних груп ризику. Значущість цієї проблеми зростає тому, що найбільшого розповсюдження ВІЛ-інфекція набуває серед молоді віком до 30 років. Уже сьогодні понад 18 % усіх ВІЛ-інфікованих – діти. У такій ситуації досить важливим є попередження ВІЛ-інфікування, проведення активної просвітницької діяльності. Важливою складовою профілактики є інформування молоді щодо цієї проблеми.

Поглиблюється процес смертності населення у працездатному віці: у чоловіків цей показник у п'ять разів вищий, ніж у провідних країнах Європи, у жінок – утричі.

В умовах гострої демографічної кризи надзвичайно актуальним є збереження та покращення репродуктивного здоров'я молоді. Незважаючи на збільшення державної підтримки матерів у зв'язку з народженням дитини, народжуваність в Україні знизилася до рівня, який не забезпечує простого відтворення поколінь. Викликає стурбованість низька культура регуляції народжуваності, відсутність широкої інформації щодо протизаплідних засобів, що призводить до випадків небажаної вагітності та збільшення абортів. Особливе занепокоєння спричиняє проблема раннього початку статевого життя підлітків і, як наслідок, зростання частоти небажаної вагітності, поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом. Кількість абортів серед молоді України за останні десять років зростає в три рази. Збільшується кількість пологів серед дівчат 14–16 років. Вагітність у ранньому віці викликає занепокоєння не тільки з медичної точки зору через несприятливий вплив на здоров'я матері та дитини, але й соціальної через недостатню психологічну та матеріальну підготовленість молодих жінок до відповідального материнства і створення сім'ї. На свідомість і сексуальну поведінку підлітків впливає стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, оскільки вони отримують великий обсяг інформації, зазнають негативного впливу вітчизняної й зарубіжної культури, зокрема й сексуальної.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, невивірної шкоди репродуктивному здоров'ю завдають інфекції, що передаються статевим шляхом, зокрема сифіліс. Так, у дівчаток до 14 років за останнє десятиріччя поширеність сифілісу збільшилась у 23 рази, 15–17 років – у 10,5 разу. Високі показники захворюваності на інфекції, що передаються статевим шляхом, свідчать про ризик розвитку в подальшому таких

порушень репродуктивного здоров'я, як безпліддя, переривання вагітності, внутрішньоутробні інфекції та вади розвитку плода [11].

Ще одна проблема стосується застарілих, традиційних вимог школи до вчителів і учнів. Наприклад, заняття з фізкультури у школі здебільшого орієнтовані на систему нормативів, тому шкільна фізкультура перетворюється в багатьох випадках на примусову діяльність, дітям неможливо прищепити потребу у фізичних навантаженнях. У результаті тільки 13 % молодих людей регулярно займаються фізичною культурою і спортом, нерегулярно – 54 %, взагалі не займаються 33 %. Дослідження популярності фізичного виховання в США показало, що його основою є виховання спортивних пріоритетів і навичок у дітей змалку та поважне ставлення до спортивних досягнень у сім'ї та навчальних закладах [6].

Гіподинамія (мала фізична активність), сидячий спосіб життя у школі і вдома призвели до ослаблення серцево-судинної системи та захисних функцій організму. Зважаючи на це, за останні 30 років у Фінляндії, Японії, Канаді та низці інших країн сформувалася державна політика, спрямована на створення умов для широкого впровадження в повсякденне життя різних форм рухової активності та поєднання їх із раціональним харчуванням, профілактикою негативних звичок, збереженням екології тощо. Результати досить значні: смертність людей молодого та середнього віку скоротилася в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася від 10 до 20 років, різко зросла життєва спроможність населення, його добробут.

За сучасним уявленням, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Здоров'я людини тільки на 10 % залежить від рівня медицини, 20 % – стану екології, 20 % – спадковості, 50 % – від способу життя.

Нині все більш поширеною є думка, відповідно до якої здоров'я визначено взаємодією біологічних і соціальних факторів, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму і регуляторних

систем. Здоров'я людини не зведено до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. Людині слід переорієнтуватися з лікування хвороб на турботу про своє здоров'я, зрозуміти, що причина нездоров'я насамперед, не в поганому житті, забрудненому навколишньому середовищі, відсутності належної медичної допомоги, а в байдужості людини до самої себе.

Покращення здоров'я пов'язане перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму. Першим важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за власне здоров'я. Потрібно допомогти усвідомити молоді, що жодні ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

Другим кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі. Це потрібно робити перш за все за рахунок переорієнтації системи пропаганди з вивчення впливу негативних факторів поведінки на переваги здорового способу життя.

Третім кроком має стати засвоєння цих знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення молоді до власного здоров'я і здоров'я людей із соціального оточення.

Цілісна система здорового способу життя ґрунтується на ідеології початку пропаганди до народження дитини, роботи з майбутньою матір'ю, її продовження в сім'ї, дитячому дошкільному закладі, початковій, середній і вищій школі, державних і недержавних структурах служби або праці, у пенсійному віці, тобто протягом усього життя. Потребує розроблення проблема освіти молоді з питань дошлюбного тестування, планування сім'ї,

поведінки матері в період вагітності, із питань наслідків небажаного батьківства, здоров'я майбутньої дитини.

Узагальнені результати соціологічних досліджень висвітлюють одночасне існування протилежних відносно здоров'я ціннісних орієнтацій у молодіжному середовищі, які домінують залежно від того, хто або що найбільше впливає на конкретну групу молоді, якого характеру ідеали, авторитети визначають вектори спрямувань у духовному світі молодих людей. Певна група молоді не цікавиться проблемами власного здоров'я, цінність здоров'я не є нею вищою за інші життєві цінності. Для іншої групи молоді здоров'я – головна цінність, невід'ємна частина успішної кар'єри, добробуту і благополуччя в житті.

Успішна діяльність з інформування молоді про здоров'я пов'язана з потребами пошуку нетрадиційних, оригінальних ідей, розроблення інформаційних матеріалів, пошуку методів і форм доведення інформації. Визначено, що найпопулярнішими формами роботи з формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали інноваційні методики, такі як інтерактивні ігри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро тощо.

Знайти нетрадиційні ідеї впливової інформації щодо формування здорового способу життя досить важко, урахувавши, що досвід людства в цій галузі майже вичерпав усе нове. Фахівці вважають, що існують перевірені роками ідеї подання матеріалу в ЗМІ так, щоб інформація впливала не тільки на свідомість людини, а і підсвідомість. У подальшому спрацьовують стереотипи постійного нагадування, систематичного привертання уваги до теми. Сьогодні, наприклад, може спрацювати ідея самозахисту – спроба переконати людей, що їхнє здоров'я й лікування нікого не цікавить, тому здоров'я – справа особиста, якою кожен повинен опікуватися щоденно. Одночасно необхідно роз'яснювати доступні кожному засоби захисту – найпростіші методи і прийоми здорового способу життя. Для деякого переконливими є приклади конкретних ровесників, які

дійшли до здорового способу життя внаслідок смертельної небезпеки, спричиненої попереднім нехтуванням здоров'ям. Можна готувати спеціальні матеріали про зустрічі з таким людьми. Нині в суспільстві формується ідеал заможної людини, отже, це можна поєднати зі здоров'ям – рекламувати здоров'я як необхідну передумову життєвого успіху.

До недавнього часу профілактика соціально негативних явищ полягала в передаванні молоді спеціалістами інформації та певних знань. Проте світовий досвід свідчить, що у пропаганді здорового способу життя більш ефективним є поширення серед молоді соціально значущої інформації серед своїх однолітків за принципом «рівний – рівному», оскільки саме особистісний приклад ровесників може бути не тільки зразком для позитивної поведінки, але й формувати новий стиль молодіжної поведінки, коли здоровим бути модно та сучасно. Організація впливу за таким принципом викликає більшу довіру й зацікавленість аудиторії. Це важливо й тому, що, як вважають фахівці, нині для великої кількості молоді чи не єдиним і найбільш авторитетним джерелом інформації є найближче молодіжне оточення. Наступна перевага – зручність і відвертість спілкування. Наприклад, викладання проблематики сексу в курсі валеології може створювати незручності для педагогів і підлітків, а обговорення тих самих проблем з добре обізнаним однолітком дає неабияку корисну інформацію.

Ефективним у пропаганді здорового способу життя є вплив людей, яким вдалося подолати шкідливі звички. Ідеться про взаємодопомогу на кшталт роботи групи анонімних алкоголіків, колишніх наркоманів тощо. Наприклад, методика Аллена Карра, колишнього курця зі стажем у 30 років, автора книги «Легкий спосіб кинути курити», допомогла відмовитися від цієї шкідливої звички багатьом людям.

Профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі, формування здорового способу життя є надзвичайно важливою роботою. Ця робота не може бути виконана за один, два чи більше разів. Це має бути

постійна робота, підтримувана на державному рівні. Держава, яка не вкладає кошти у профілактику негативних проявів і формування принципів здорового способу життя, витрачає потім значно більші кошти на лікування нації. Завдання держави – створити умови для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя кожній людині, кожному своєму громадянину.

Отже, у нашому суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з українським рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо здоров'я. Системний підхід до вирішення проблеми підтримання здоров'я населення означає залучення до вирішення її не лише в галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо. Як свідчить світовий досвід, головним фактором, що найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя. Тому перспектива поліпшення здоров'я молоді найбільше пов'язана з системною діяльністю з формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя.

Слід пам'ятати, що найкраща профілактика захворювань – це дотримуватися здорового способу життя: харчуватися їжею з достатньою кількістю вітамінів і мікроелементів, не забувати про рухову активність і вміння виходити зі стресових ситуацій. Пам'ятайте, що регулярні фізичні вправи й фізична активність можуть зробити дива з вашим здоров'ям і тілом [11].

Контрольні запитання

1. Яку основну завдання дисципліни «Фізичне виховання»?
2. Що означає «фізична культура 24 години на добу»?

3. Що означає термін «фізкультурна вихованість»?
4. У чому полягає концепція сталого розвитку?
5. Яка основна мета сталого розвитку?
6. У чому полягає значення якісної освіти в концепції сталого розвитку?
7. Що є основою здоров'я?
8. На чому ґрунтується система здорового способу життя?

2. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Фізична активність допомагає запобігати хворобам серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших захворювань і є ключовою умовою для схуднення та підтримки здорової ваги.

Фізична активність також збільшує кількість спалюваних калорій, що сприяє зниженню маси тіла. Регулярні вправи корисно впливають на обмін речовин, зменшують апетит і допомагають зменшити жирову масу тіла.

Фізичні вправи сприяють не лише кращому зовнішньому вигляду, але й покращують самопочуття і допомагають уникнути багатьох проблем, пов'язаних із надмірною вагою.

Щодо впливу занять спортом на психічний стан здоров'я, то слід зазначити, що фізичні навантаження приносять задоволення організму, тож у результаті він продукує більше ендорфінів, які ще називають гормоном щастя. Головне – визначитися з прийнятним, відповідним віку, навантаженням, аби не заподіяти шкоди здоров'ю.

Фізична активність людини впливає на якість і тривалість її життя. Про це знали ще у Стародавній Греції. Гіппократ наполягав, що брак фізичної активності шкодить здоров'ю, а фраза Арістотеля, що дійшла до нас: «Рух – це життя, життя – це рух», за нинішнього погіршення стану

навколишнього середовища та «пандемії» малорухомого способу життя в комфортних умовах побуту, з фастфуд-харчуванням і гаджетами, звучить більш ніж актуально [11].

Припущення про користь фізичних вправ для здоров'я почали доводити на початку 50-х рр. минулого століття. Першою роботою стала статистична вибірка з когорти транспортних службовців Лондона, де було видно, що в середовищі офісних співробітників логістики, хто працює сидячи, зафіксовано набагато більше смертельних випадків від ішемічної хвороби серця, ніж у посильних і кур'єрів, які постійно рухаються.

У 1960-ті рр. починають активно вивчати впливи фізичного навантаження на серцево-судинну, легеневу, нервову, ендокринну та опорно-рухову системи, регулярних занять фізичними вправами на сон, настрої, психічне самопочуття в людей різного віку і статі. Проте перші рекомендації щодо рівня корисної для збереження здоров'я фізичної активності були надані лише 1995 р. Зробили це наукові медики з Американського коледжу спортивної медицини.

Сьогодні багато лікарів висловлюють думку, що в найближчі десятиліття малорухливий спосіб життя може стати головною проблемою громадської охорони здоров'я. Тому поговоримо докладніше про важливість фізичної активності для підтримки фізичного і психічного здоров'я.

2.1. Основні поняття фізичної активності, її користь для здоров'я

Коли йдеться про фізичну активність, багато хто за «замовчуванням» думає про спорт. Однак фізична активність – це не аматорське, і тим більше не професійне заняття будь-яким видом спорту. За даними ВООЗ, спорт є однією зі складових фізичної активності, яка має набагато більше різновидів і в цілому включає практично весь спектр м'язових дій людини.

Під терміном «фізична активність» (Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), 2002) розуміють сукупність будь-яких різної інтенсивності рухів тіла, виконуваних протягом доби за рахунок роботи скелетних м'язів із витратою енергії.

У класифікації фізичної активності виділяють такі види:

- інтегрована в повсякденну діяльність, структурована, спеціалізована, цілеспрямована, запланована, регулярна, випадкова;
- господарсько-побутова, рекреаційна, виробнича/професійна, спортивна, фізкультурно-оздоровча, лікувальна, пов'язана з транспортом, дозвілля;
- спонтанна – примусово незмінена; помірковано підвищена – заняття фітнесом, активне дозвілля; надзвичайно підвищена – важка праця, спортивні навантаження;
- мала – некомпенсована; середня – компенсована; висока – суперкомпенсована; надмірна – зрив компенсації, перевтома, патологія;
- аеробна (кардіо), анаеробна (силова), вправи на гнучкість, вправи на баланс.

За рівнями фізичної активності виділяють чотири групи активності людини (за Розенблатом і Тристаном). До першої потрапляють люди, які зовсім не займаються фізкультурою, другої – ті, хто роблять зарядку і займаються фітнесом менше 4 год на тиждень, третьої – тренуються від 4 до 10 год, четвертої – понад 10 год на тиждень.

Фізичну активність оцінюють шляхом заповнення розробленої ВООЗ Глобальної анкети фізичної активності. Норма фізичної активності, рекомендована цією організацією, – 600 MET на тиждень (1 MET = споживання кисню, мл, на 1 кг маси тіла за хвилину), що дорівнює 150 хв ходьби у швидкому темпі або 75 хв пробіжки.

За ступенем енергетичних витрат виділяють низьке, помірне та інтенсивне фізичне навантаження. На роботу за комп'ютером, відеогру або

перегляд ТБ витрачають 1,1-1,9 МО енергії. До помірних витрат належить показник 3,0-5,9 МО (ходьба в середньому та швидкому темпі, танці, велосипед по рівному рельєфу). За інтенсивних фізичних навантажень витрачають більше 6 МО (швидкий біг, аеробіка, велосипед у гору, підняття важких речей). Визначити рівень фізичного навантаження можна за енергетичними витратами за допомогою табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Приблизні витрати енергії під час виконання різних видів фізичних вправ

Фізична вправа	Швидкість, км/год	Витрата енергії, ккал/год
Ходьба	3,0 – 4,0	200 – 240
	5,0 – 6,0	300 – 350
Біг	6,0 – 6,5	480 – 500
	9,0 – 10,0	600 – 650
	11,0 – 13,0	800 – 1000
Біг на лижах	7,0 – 8,0	450 – 500
	9,0 – 10,0	600 – 700
	10,0 – 15,0	700 – 1100
Волейбол	-	250 – 300
Баскетбол	-	550 – 600
Футбол	-	450 – 500
Ранкова гігієнічна гімнастика	-	40 – 50
Комплексні заняття з фізичної культури 90 хв	-	400 – 500

У понятті «здоров'я людини» виділяють три нерозривно пов'язані компоненти: біологічне, психічне та соціальне здоров'я. Біологічне здоров'я складається з двох підтипів – соматичного та фізичного. Соматичне здоров'я є закладеною природою біологічною програмою розвитку. Фізичне здоров'я виявляється в поточному стані та функціонуванні його клітин,

органів і систем. Воно залежить від способу життя: рухової активності, харчування, загартування, дотримання правил особистої гігієни, поєднання часу праці та відпочинку, шкідливих звичок, поведінки.

Оцінюють фізичне здоров'я за такими характеристиками:

- стан органів і всіх систем організму;
- наявність/відсутність хронічних хвороб;
- функціонально-фізична підготовленість до фізичних навантажень і

рівень фізичного розвитку:

а) антропометричні дані;

б) частота серцевих скорочень і артеріальний тиск у спокої та під навантаженням;

в) життєва ємність легень, показники тестів на затримку дихання;

г) стан вестибулярного апарату;

д) м'язова сила;

е) гнучкість;

ж) швидкість;

- кардіоваскулярна (загальна), швидкісна та силова витривалість.

Важливими показниками фізичного здоров'я є ступінь опору зовнішнім впливам і адаптаційні можливості організму до змін, що відбуваються в середовищі існування.

За даними ВООЗ, цілеспрямована, регулярна, помірно-підвищена та компенсована фізична активність має такі впливи на здоров'я людини:

1) поліпшення стану і функціонування серцево-судинної та легеневої систем, зниження активності системи згортання крові;

2) підтримка здорової ваги;

3) зміцнення м'язів і кісток;

4) профілактика і лікування неінфекційних хвороб;

5) зниження ризику розвитку хронічних метаболічних патологій;

6) підвищення стійкості до інфекцій, коливань температури і атмосферного тиску, інших змін зовнішнього середовища;

- 7) підвищення фізичної працездатності;
- 8) зниження наслідків стресів, тривожності та депресії.

Люди другої і третьої груп у класифікації рівнів фізичної активності, за Розенблатом-Тристаном, порівняно з людьми першої і четвертої груп мають кращу розумову працездатність, легше навчаються. Помірні та середні фізичні навантаження покращують мітохондріальний біогенез у нейронах мозку, що позитивно впливає на пам'ять і увагу.

Нормальний розвиток дітей і підлітків

Підтримка фізичної активності на рівні вище середнього є запорукою хорошого фізичного здоров'я в дітей, підлітків і молоді (3-17 років), оскільки малорухливий спосіб життя і нераціональне харчування призводять до розвитку ожиріння у 20 % з цієї вікової категорії, що проживають у розвинених європейських країнах.

Тривалість життя

Підтримувати фізичну активність важливо в літньому та похилому віці. Цей фактор продовження життя вивчають давно, але перелік досліджень з цієї теми періодично поповнюється новими роботами. Наприклад, науковцями зроблено висновок, що у віковій категорії після 80 років малорухливі дорослі в три рази частіше вмирають порівняно з менш сидячими однолітками, літнім чоловікам після 70 років слід більше рухатися і дотримуватись правил ЗОЖ, ніж літнім жінкам.

У період 1995-2007 рр. група дослідників із Кембриджського університету проводила опитування, результати якого було опубліковано 09.01.2008 р. у Публічній медичній бібліотеці: кожна людина може продовжити своє життя на 14 років, а після 85 років продовжити його на 75 %. Для цього потрібно:

- відмовитися від куріння тютюну;
- відмовитися від алкоголю зовсім або скоротити його вживання на половину рекомендованої добової дози;

- щоденно з'їдати п'ять порцій овочів/фруктів;
- кожного дня цілеспрямовано займатися фізичними вправами протягом 30 хв.

Сукупність чотирьох факторів ризику: тютюн + алкоголь + недостатня кількість овочів/фруктів і дефіцит фізичної активності – збільшує ризик смерті в 4,4 рази, трьох факторів – у 2,5 рази, двох факторів – майже у два, одного фактора – у 1,4 рази. «Найсильніший незалежний предиктор смертності в будь-якому віці – фізична активність, пов'язана зі зниженим ризиком загальної, передчасної та пізньої смертності. Далі йдуть куріння, низький метаболізм, звичка довго спати, ЧСС (тахікардія/брадикардія), погана звичка дотримуватися середземноморської дієти. Фізичну активність слід широко заохочувати, оскільки вона є найсильнішим захисним фактором у будь-якому віці».

Фізична активність позитивно впливає на метаболізм, гомеостаз ліпідів і вуглеводів, чутливість м'язових і жирових клітин до інсуліну, добову секрецію гормону росту. Зменшити ризик метаболічних порушень і домогтися нормалізації ваги та поступового зникнення надлишків абдомінального жиру можна за допомогою аеробних динамічних навантажень низької або середньої інтенсивності, які мають повторювальний характер [15].

Про те, що без руху м'язи атрофуються, знають усі. Відбувається це в будь-якому віці. Саркопенія – втрата м'язової маси та сили, оскільки недостатність руху призводить до порушення мітохондріального біогенезу та ремоделювання, зниження щільності та життєздатності мітохондрій міоцитів. І навпаки, фізичні навантаження допомагають підтримувати чи нарощувати об'єм та силу скелетної мускулатури.

Постійні та індивідуально дозовані циклічні та фізичні навантаження з вільними вагами і на силових тренажерах зміцнюють кісткову тканину в будь-якому віці.

Для підтримки здоров'я зв'язково-суглобового апарату рекомендовано регулярно робити суглобову гімнастику, вправи на гнучкість і розтяжку.

2.1.1. Фізична активність для вагітних і в післяпологовий період

Вагітним, які ведуть рухливий спосіб життя, можна розраховувати на зниження ризику виникнення надмірного збільшення маси тіла в мамі та плода, гестаційної гіпертензії та діабету, прееклампсії, мертвонародження, ускладнень у пологах як у мамі, так і новонародженого. Належного рівня фізична активність у післяпологовому періоді знижує шанси післяпологової депресії, допомагає швидше повернути допологову фізичну форму [15].

За відсутності протипоказань, усім вагітним і жінкам у післяпологовому періоді ВООЗ рекомендує:

- скоротити періоди в положенні сидячи або лежачи, замінивши їх будь-якою діяльністю, навіть низької інтенсивності;
- займатися фізично активною діяльністю з аеробним типом навантаження середньої та високої інтенсивності не менше 150 хв/тижд.;
- крім аеробної, необхідні щоденні легкі силові навантаження;
- під час вагітності рекомендовано легкі вправи на розтяжку;
- для зниження ризику нетримання сечі у III триместрі можна, починаючи з початку II триместру, щодня робити вправи для зміцнення м'язів тазового дна;
- не займатися активною діяльністю високої інтенсивності за спеки та високої вологості;
- пити воду до, під час і після фізичних навантажень;
- уникати видів фізичної активності, що можуть призвести до падіння;
- не виконувати фізичні вправи в положенні на спині у II-III триместрах;

- тим, хто до вагітності не займався фітнесом, слід починати з невеликих фізичних навантажень, поступово збільшуючи їхню регулярність, тривалість та інтенсивність;
- тим, хто до вагітності регулярно займався аеробним фітнесом або фізично активною діяльністю високої інтенсивності, можна продовжувати таку практику і під час виношування плода, і в післяпологовий період.

Повернення до активної фізичної діяльності після природних пологів слід здійснювати поступово, а при кесаревому розтині дотримуватися всіх додаткових рекомендацій лікаря.

2.1.2. Фізична активність для людей із надмірною вагою, метаболічним синдромом і цукровим діабетом другого типу

Люди з надмірною вагою та/або метаболічними порушеннями (метаболічний синдром, переддіабет, діабет другого типу) мають особливі потреби у фізичній активності. Їм рекомендовані регулярні фізичні навантаження помірної та середньої інтенсивності щодня:

1. Ходити з середньою інтенсивністю або в спокійному темпі потрібно 6-7 разів на тиждень протягом 60 хв без зупинок. Збільшувати навантаження як за інтенсивністю, так і тривалістю потрібно поступово:

- за часом – починати з 20 хв, додаючи по 5 хв через кожен тиждень;
- інтенсивністю – починаючи з вправ низької інтенсивності < 3 MET.

2. Сумарне денне навантаження показника крокоміра має бути не менше 10 000–12 000 кроків на день. Збільшувати її треба за схемою +500 кроків до вихідного рівня кожні три дні;

3. Щоденні силові навантаження на тренажерах, з еспандерами або гантелями: три рази на день по 10-15 хв;

4. Для тих, хто працює сидячи, потрібні обов'язкові перерви для фізичної активності: 45 хв роботи сидячи / 15 хвилин фізичних вправ.

У вільний час необхідно уникати положень лежачи та сидячи. Доведено, що 2,0-2,5 год в положенні стоячи замість положення сидячи збільшують денні енерговитрати на 300–350 ккал, або 10–20 %, що за дотримання раціонального харчування допоможе схуднути протягом року на 15 кг.

2.1.3. Фізична активність при онкозахворюваннях і захворюваннях серцево-судинної системи

Фізичні вправи є критично важливою складовою допоміжної терапії під час лікування багатьох видів раку. Доведено, що регулярні та інтенсивні фізичні вправи забезпечують потужний профілактичний ефект проти раку з потенціалом зниження захворюваності на 40 %. Ефект найбільш сильний при захворюванні на рак молочної залози та колоректальний рак. Накопичено дані про захисний вплив на рак передміхурової залози (пізні стадії в чоловіків похилого віку).

Фізичні вправи зменшують силу симптомів; покращують результати хірургічного втручання; посилюють терапевтичний ефект традиційних променевих і фармацевтичних методів лікування за рахунок підвищення переносимості, зменшення побічних ефектів; підтримують фізичні функції органів і систем, знижують ризик хронічних захворювань; зменшують набір жиру і втрату м'язової та кісткової маси; покращують психологічне здоров'я; після встановлення діагнозу фактично збільшують виживання на 50–60 %.

При цьому дуже важливо, щоб призначення та керування вправами були адаптовані до індивідуального пацієнта і були контрольовані навченими та професійно акредитованими фахівцями з фізичних вправ.

Сьогодні проводять дослідження, мета яких – довести користь фізичної активності для людей з онкологією сечового міхура, ендометрію, шлунка, стравоходу, нирок.

Перше дослідження, що доводить зв'язок між роботою серця та фізичною активністю, було опубліковано в 1968 р. Знаменитий шведський спортивний фізіолог Бенгт Салтін і його колеги в роботі «Реакція на фізичні навантаження після постільного режиму та після тренування» довели: 20 днів лежання в ліжку знижують показник максимального споживання кисню (VO_{2max}) і максимальний серцевий викид (хвилинний об'єм крові, СВМОК) на 26 %; два місяці занять фізичною аеробною активністю середньої інтенсивності підвищують VO_{2max} на 18 %, а СВМОК – на 14 % [15].

Під впливом тривалого регулярного фізичного навантаження змінюється і морфологія серцевого м'яза. У спортсменів, які займаються видами спорту на витривалість, розмір серця збільшується за рахунок збільшення стінок і розміру лівого шлуночка. Це у свою чергу зменшує кінцево-сistolічний об'єм і збільшує ударний об'єм, що призводить до покращення ефективності роботи серця.

Фізична активність збільшує час між скороченнями серця як під навантаженням, так і в спокої (брадикардія).

Регулярні фізичні вправи корисні для серцево-судинної системи молодих, літніх, здорових і хворих людей. З цих причин фізичну активність рекомендовано в усьому світі для профілактики та лікування серцево-судинних захворювань. У людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, тренування з помірними фізичними навантаженнями протягом трьох місяців знижує АТ (артеріальний тиск) і ЧСС (частота серцевих скорочень), підвищує варіабельність серцево-судинної системи та чутливість артеріального барорефлексу.

Викликане збільшенням рівня фізичної активності покращення потужності кардіореспіраторної системи знижує ризик серцево-судинних хвороб на 60-70 %. При цьому регулярні аеробні (кардіо) навантаження збільшують тривалість життя на три-сім років [15].

На жаль, незважаючи на всі дослідження та зусилля з популяризації здорового способу життя, у деяких роботах відомих науковців показано, що рак і серцево-судинні захворювання залишаються провідними причинами смерті у всьому світі. Тому ВООЗ, міжнародні медичні асоціації, фонди та організації продовжують популяризувати користь фізичної активності та вплив способу життя на фізичне здоров'я, зниження ризику захворюваності та продовження життя.

Фізична активність для людей, що страждають на гіпертензію. Для профілактики та контролю артеріальної гіпертензії слід внести до способу життя такі зміни:

1. Гіпертензивна терапія має допомогти знизити вагу в пацієнтів із надмірною масою тіла, містити рекомендації щодо утримання або помірною споживання алкоголю, обмеження споживання солі, профілактичного приймання калію, магнію та кальцію, а також керування стресом.

2. Тим, хто контролює артеріальну гіпертензію $>180/105$ мм рт. ст. фармакологічно, особливо тим, хто не приймає бета-блокатори, фізичні навантаження обов'язкові, але їхню тривалість та інтенсивність має підібрати лікар.

3. Людям із легкою гіпертонією слід виконувати помірні ритмічні вправи для нижніх кінцівок 50-60 хв (швидка ходьба, біг підтюпцем, плавання чи їзда на велосипеді). Настання гіпотензивного ефекту на 10 мм рт. ст. займатися потрібно три-чотири рази на тиждень. Така фізична активність ефективніша, ніж енергійні вправи. Літнім людям слід віддавати перевагу менш травматичній і безпечній від падінь та отримання травм скандинавській ходьбі та плаванню.

Вправи з опором або силові вправи не рекомендовані для зниження артеріального тиску людям із гіпертонією, якщо вони – єдина форма фізичних вправ.

Наведені рекомендації узгоджуються з рекомендаціями Всесвітньої ліги гіпертонії, Американського коледжу спортивної медицини, звітом головного хірурга США про фізичну активність і здоров'я та Групою розробки консенсусу Національного інституту охорони здоров'я США щодо фізичної активності та серцево-судинного здоров'я [15].

Людям, які не страждають на артеріальну гіпертензію, слід регулярно займатися аеробними фізичними вправами. Вони не лише знижують артеріальний тиск, а й знижують ризик розвитку ішемічної хвороби серця.

2.2. Фізична активність і психічне здоров'я

Психічне здоров'я людини пов'язане з її самосвідомістю і залежить від мотиваційних потреб і вольових якостей. За визначенням ВООЗ, під психічним здоров'ям розуміють стан людини, що дає змогу здійснювати самореалізацію та пізнавальні функції, адекватно протистояти звичайним стресовим ситуаціям, продуктивно працювати, контролювати емоції та поведінку, бути членом суспільства. Поняття психічного здоров'я, крім розуму, інтелекту, емоцій і рівнів тривожності, включає моральне здоров'я – система цінностей, встановлення та мотивація поведінки, вольові якості.

На сьогодні відомо, що в переважній більшості випадків аеробна (кардіо) активність потенційно зменшує або уповільнює прогресування симптомів деменції, покращує просторове навчання та концентрацію уваги, скорочує дефіцит пам'яті за рахунок профілактики змін білої речовини у глибинних відділах головного мозку, стимуляції збільшення обсягу та нейропластичної індукції нейрогенезу гіпокампа – ділянки головного мозку, відповідальної за когнітивні функції, скорочення розмірів амілоїдних бляшок, що знаходяться в церебральних судинах гіпокампа; покращує мозкові кровотік і метаболізм; стимулює поглинання глюкози в тім'яних і скроневих відділах головного мозку; активує нейротрофічний фактор

головного мозку та позитивно впливає на синаптичну пластичність і її сигнальні каскади.

Про зв'язок між зниженням фізичної активності та розвитком когнітивних негативних змін зазначено у великому канадському дослідженні «Темп ходьби та ризик зниження когнітивних функцій та деменції у людей похилого віку», у якому взяли участь близько 3000 людей. Було виявлено, що ті, хто став ходити повільніше, став повільніше думати, у них відзначено зниження показників концентрації уваги та пам'яті порівняно з тими, хто продовжував ходити зі звичайною для себе швидкістю. Окрім того, надалі виявилось, що у групі тих, хто «ходять повільно», у літньому віці люди помирали частіше [11].

Також є дослідження, які доводять, що 12-тижнева регулярна фізична аеробна активність і вправи на розтяжку позитивно впливають на когнітивні здібності людей, які перенесли інсульт.

Доведено, що саме регулярне виконання протягом тривалого періоду часу аеробних фізичних навантажень зменшує ризик розвитку недоумства та хвороби Альцгеймера. Відбувається це завдяки зниженню вмісту в крові ліпідів, підвищенню перфузії та збільшенню об'єму мозку.

Аеробна фізична активність також допомагає людям із хворобою Паркінсона. У 2017 р. було проведено дослідження, у результаті якого у всіх пацієнтів з таким діагнозом, яким було запропоновано танцювальну терапію в обсязі по 60 хв два рази на тиждень протягом 10 тижнів, спостерігали значне покращення як рухових, так і когнітивних функцій. При цьому позитивні зміни збереглися після завершення програми.

Ще одна користь фізичних вправ у психіатрії – це зниження занепокоєння, тривожності, симптомів психозу та депресії, покращення настрою та самопочуття. Спрацьовує така антидепресивна фізкультурна терапія в осіб із високим і середнім рівнем тривожності. Вік пацієнтів не має значення. Для досягнення ефектів необхідно щонайменше 20-40 хв інтенсивних аеробних (кардіо) вправ.

Аеробна (кардіо) та анаеробна (силова) фізична активність, а також вправи на опір, розтяжку та/або баланс покращують настрій і дають відчуття щастя. Відбувається це через компенсаторне вироблення ендорфінів і дофаміну у відповідь на роботу скелетних м'язів і поліпшення кровопостачання гіпофіза, гіпоталамуса та гіпокампа.

Найкращі види фізичної активності, що стимулюють вироблення ендорфінів і дофаміну, – це ходьба у швидкому темпі; біг; йога; веслування, велосипед; бодібілдинг; важка атлетика, пауерліфтинг.

Імовірність отримання ейфорії під час тренування або після нього безпосередньо залежить від його інтенсивності. Наприклад, «ейфорію бігуна» можна відчути лише при помірно складному, досить інтенсивному та необхідному за тривалістю навантаженні.

Фізична активність також допомагає боротися зі стресом, оскільки напружена робота скелетної мускулатури активізує симпатичну нервову систему, імітує реакцію «бий або біжи», знижує рівень гормонів стресу.

Фізичні вправи, якщо виконувати тільки для себе і в дуже інтенсивній або компульсивній манері, можуть завдати шкоди психічному здоров'ю, призвести до невротичних захворювань і психічних розладів, стати причиною анорексії, булімії, допінгоманії, погіршення фізичного здоров'я.

У спортсменів, особливо в бігунів, а також бодібілдерів, перетренованість (надмірна фізична активність) може викликати значне порушення настрою або навіть синдром «затхлості» (погіршення фізичної та інтелектуальної працездатності, розлади поведінки та сну). Це може призвести до дисфункції гіпоталамуса, перевтоми мозкової діяльності, клінічної депресії.

2.3. Рекомендації щодо фізичної активності

Потреби у фізичній активності залежать від віку і стану здоров'я. Наведемо рекомендації найпоширеніших цільових груп (табл. 2.2).

Рекомендації ВООЗ із питань фізичної активності та малорухомого життя
для різних вікових категорій

Вік	Аеробна (кардіо) фізична активність середньої/високої інтенсивності	Анаеробна (силова) фізична активність середньої/високої інтенсивності	Доповнення
5-17	мін 60 хв/день		Фізичне навантаження високої інтенсивності, спрямоване на розвиток і зміцнення кістково-м'язової тканин – мінімум три рази на тиждень. Обмеження періодів дозвілля біля телевізора, гаджетів і т. п.
18-64	150-300/75-150 хв на тиждень	мінімум два рази на тиждень	Вправи на гнучкість і розтяжку – два-три рази на тиждень. Максимально замінити малорухливі періоди на активність низької чи середньої інтенсивності
>65	150-300/75-150 хв на тиждень	мінімум три рази на тиждень	Суглобова гімнастика та вправи на рівновагу і координацію рухів – чотири-сім разів на тиждень. Співвідносити інтенсивність занять фізично активною діяльністю з рівнем свого фізичного здоров'я

Для людей із інвалідністю і хронічними патологіями ВООЗ рекомендує дотримуватися тих самих рекомендацій щодо фізичної активності, що й здоровим людям у своїй віковій групі. Виняток становлять гіпертоніки, діабетики та онкохворі. Їм режим фізичної активності підбирає і за необхідності корегує лікар.

Методика інтегрування фізичної активності в повсякденне життя

Спростити перетворення малорухомого способу життя на спосіб життя, рухова активність якого відповідає стану здоров'я, підтримує або покращує його, допоможе виконання таких пунктів:

1. Визначити, які з потрібних видів аеробної та анаеробної фізичної активності подобаються вам більше за інші, свідомо вимагають менших зусиль до початку тренувань і мають великий потенціал для отримання морального задоволення.

2. Звернути увагу на поступове збільшення тривалості, а після – плавне підвищення інтенсивності тренувального заняття. Щоб інтенсифікувати загальну денну рухову активність, деякий період часу можна ділити тренування на кілька коротких сесій (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Дозування інтенсивності оздоровчих занять за пульсом після закінчення тренування або серії силових вправ

Вікова категорія	Інтенсивність за пульсом (удари за хвилину)		
	<i>Низька</i>	<i>Середня</i>	<i>Висока</i>
18-29	130	150	≥160
30-39	120	140	150-159
40-49	110	120	140-149
50-55	100	115	135-139
56 і більше	95	110	130-134

Наведемо приклад підвищення інтенсивності тренування зі скандинавської ходьби з включенням проходження деяких ділянок дистанції з помірним та інтенсивним навантаженням. План складено для вікової категорії 18-29 років (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Інтенсивність тренування зі скандинавської ходьби (вік 18-29 років)

Тиждень	Заняття	Дистанція, км		Навантаження
		жінки	чоловіки	
1	2	3	4	5
I	1	4-5	7-8	низьке
	2	4-5	7-8	низьке
	3	5-6	8-10	низьке
II	4	4-5	7-8	низьке
	5	4-5	4-8	низьке + помірне (ж – 1 км, ч – 2 км)
	6	7	10	низьке
III	7	4-5	7-8	низьке + помірне (ж – 2-3 км, ч – 3-4 км)
	8	6-7	8-10	низьке + помірне (ж – 3-4 км, м – 5-6 км)
	9	8-10	12-15	низьке
IV	10	4-5	7-8	середнє
	11	4-5	7-8	середнє
	12	5-6	8-10	низьке + помірне (ж – 2-3 км, м – 4-5 км)
V	13	5-6	8-10	низьке + помірне (ж – 2-3 км, ч – 4-5 км)
	14	8-10	12-15	низьке
	15	5-6	8-10	помірне та інтенсивне (ж – 2 км, ч – 3 км)

1	2	3	4	5
VI	16	5-6	8-10	низьке
	17	8-10	12-15	низьке
	18	5-6	8-10	помірне та інтенсивне (ж – 2-3 км, ч – 4-5 км)
VII	19	4-5	7-8	низьке
	20	4-5	7-8	помірне
	21	5-6	8-10	низьке
VIII	22	8-10	12-15	помірне та інтенсивне (ж -3-4 км, м – 5-6 км)
	23	5-6	8-10	низьке
	24	8-10	12-15	низьке

3. Підвищувати рівень денної фізичної активності за рахунок зміни навичок. Наприклад, почати ходити по сходах замість підйомів/спусків ліфтом, практикувати щогодинне виконання 5-15-хвилинних фізкультпауз, збільшити навантаження під час піших прогулянок за допомогою скандинавських палиць, включення до тижневого плану велопогулянок, додавати загартовувальні процедури до гігієнічних, не забувати робити зарядку.

4. Скласти план на кожен день тижня за часом і чітко дотримуватися його, поставивши тренування та нову фізичну активність на перше місце. Звички зміняться, і потяг до тренувань з'явиться після 30 днів дотримання складеного плану.

5. За можливості попросити близьких підтримати ваші починання. Спільні заняття приносять більше задоволення, спрощують звикання та полегшують перехід до рухливого способу життя.

6. Почати ходити до фітнес-клубу, щоб займатися в групі. Це допоможе зберегти і підтримувати мотивацію, дасть можливість отримувати необхідну інформацію та консультації фахівця.

7. Докладати зусиль для ведення здорового способу життя в цілому. Скласти план переходу на раціональне харчування, вживати адекватні заходи для виходу зі стресових ситуацій, звернути увагу на нормалізацію умов і режиму сну.

Людам, які ведуть малорухомий спосіб життя, і детренованим людям, особам старше 40 років і пацієнтам із серцево-судинними захворюваннями підвищувати інтенсивність щоденної фізичної активності можна лише після медичного обстеження.

Подолання перешкод і мотивація. Рутинні перепони, які перешкоджають підтримуванню потрібного рівня фізичної активності, – відсутність часу, мотивації, невелика кількість енергії, занадто низька або висока температура повітря, атмосферні опади. Відсутність часу можна обійти розподілом потрібного обсягу фізичної активності на кілька невеликих блоків. Тренування 30 хв можна поділити на три блоки по 10 хв. Користь для загального здоров'я від цього не зменшиться.

Проблеми з мотивацією виникають не лише в новачків. Змусити себе тренуватися допоможуть такі лайфхаки:

- п'ятихвилинне мотиваційне самонавіювання;
- обов'язково йти на тренування, але при цьому зробити собі, як виняток, «напіввихідний» – займатися потрібну кількість часу, але з нижчою інтенсивністю або меншою кількістю повторів вправ, зі збільшеними паузами для відпочинку;
- якщо зовсім неможливо, наприклад, через крепатуру (біль у м'язах), то налаштуватися на 10-хвилинне тренування, яке саме по собі перетвориться на 20-30-хвилинне, потрібне для підтримки нормальної щоденної фізичної активності навантаження;

- на якийсь час відмовитися від виконання «неулюбленої» справи;
- об'єктивно оцінити прийнятність виду фізичної активності;
- поєднувати корисне з приємним – займатися з музичним супроводом, переглядом серіалу чи улюбленої телепрограми;
- перенести день починань із понеділка на неділю.

Нестача енергії легко компенсується продуктами спортхарчування. Безпосередньо перед навантаженням прийміть протеїновий (сироватковий, рослинний) коктейль, передтренувальний комплекс і протеїново-вуглеводний тонік, або можна заповнити суперфудом – бананом чи протеїновим батончиком. Щоб скинути вагу, краще вибирати продукти без цукру.

Займатися помірною та інтенсивною фізичною активністю на природі за температури нижче $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$ і вище $+28\text{ }^{\circ}\text{C}$ не рекомендовано. За таких погодних умов краще займатись у приміщенні з кондиціонером. Якщо такої можливості нема, пробіжку слід замінити ходьбою.

Єдина серйозна перешкода для тренувань у дощ чи сніг – спортивне взуття зі слизькою підошвою. Купівля дорогого сучасного спортивного взуття, що дає змогу безпечно займатися під час атмосферних опадів, – додатковий стимул, який принесе ще більше задоволення під час і після тренувань [11].

Практичні поради щодо створення та підтримки здорових звичок у сфері фізичної активності:

1. Виробити звичку до тренувань допомагає ведення щоденника і щоденне нагадування, навіть якщо ви тренуєтесь.

2. Поставити собі досяжні та реальні короткострокові цілі. Наприклад, не схуднути протягом місяця на 20 кг, а скинути 1,5 кг на тиждень. Обов'язково призначати призові нагороди за виконання поставлених завдань і цілей. Слідкувати за тим, щоб заохочення не суперечили новим звичкам, правилам і наступним цілям.

3. Заняття з групою однодумців – вагомий фактор, що посилює мотивацію і дає змогу легше пережити період звикання до збільшеної фізичної активності. Деяких добре спонукає до тренувань купівля квартального, піврічного або річного абонементу, а також і реалізація духу суперництва. Бажання стати кращим у групі – чудовий мотиватор для регулярних тренувань і здорового способу життя.

4. Найпотужніший мотиватор – прилюдна обіцянка займатися, схуднути, стати власником нової прокачаної фігури, пробігати 10-15 км, взяти під контроль хронічне захворювання. Сьогодні прийнято давати обіцянку і в соцмережах, з подальшим висвітленням подій і демонстрацією результатів.

5. Ще один спосіб посилити мотивацію до зайняття спортом – це полегшити організму секрецію гормону щастя – дофаміну. Регулярно приймати БАД спортивного харчування, включити в раціон продукти, багаті на тирозин: тверді сири, яловича печінка, горіхи, яйця.

6. Найсильніші емоції – страх втрати і жага до володіння. Знаючи це, можна знайти для себе дієві мотиватори, які допоможуть легше досягати поставлених цілей і результатів. Маючи такі знання, легше досягнути своєї мети і бути досить мотивованим.

2.4. Безпека під час занять фізичною активністю

Підвищуючи рівень своєї фізичної активності, тренуватися треба так, щоб не нашкодити здоров'ю. Для цього потрібно дотримуватися таких правил і рекомендацій:

- 1) підібрати спортивну форму, взуття, аксесуари, предмети екіпірування, які відповідають виду спорту і погодним умовам;
- 2) займатися регулярно;
- 3) підвищувати навантаження поступово та плавно;

- будь-який вид тренування: – з аеробною, анаеробною чи змішаною аеробно-анаеробною фізичною активністю, а також незалежно від її тривалості, слід починати з розминки; пікове навантаження має бути в середині; закінчувати двофазною 10-15-хвилинною затримкою – біг підтюпцем / ходьба + вправи на розтяжку;

4) дотримуватися водно-сольового балансу, пити достатньо води та/або ізотоніка до, під час і після тренування.

Сьогодні досягти поставленої мети і займатися для підтримки здоров'я легше за допомогою продуктів спортивного харчування та добавок для активного довголіття. Інформацію, які саме БАДи (біологічно-активні добавки) підійдуть вам, можна узнати від тренера чи інструктора.

Вагітним і людям похилого віку тренуватися для підтримки фізичної активності і в міру сил не тільки можна, а й потрібно. Для людей із хронічними захворюваннями рівень навантаження та комплекс ЛФК (лікувальна фізична культура) вправ має підібрати лікар.

2.5. Індивідуальний підхід щодо різноманітної фізичної активності

Вибираючи необхідне для підтримки здоров'я заняття фізичними вправами, слід визначитися, який саме вид вам потрібен. Усі фахівці рекомендують займатися аеробними і анаеробними фізичними навантаженнями, включаючи силові вправи, для розтяжки та рівноваги. Але в цій комбінації, особисто для вас, пріоритетним може бути один із них.

Популярні, нескладні та доступні види аеробних (кардіо) навантажень – це повторювані рухи з низькою або середньою інтенсивністю, загальний час яких перевищує 20 хв:

- ходьба;
- скандинавська ходьба;
- біг підтюпцем, біг;

- велосипед;
- кардіотренажери;
- танці;
- динамічна йога;
- різні види аеробіки;
- плавання;
- рухливі ігри тощо.

Повторювані (циклічні) аеробні навантаження за допомогою кисню перетворюють одну молекулу глюкози в крові на 38 молекул АТФ (аденозинтрифосфорна кислота, АТФ (англ. АТР) – нуклеозидтрифосфат, що відіграє основну роль в обміні енергії в клітинах живих організмів). Це універсальне джерело енергії для всіх біохімічних процесів у живих системах, клітинах скелетної мускулатури.

Коли цукор у крові закінчується, «вмикаються» запаси підшкірного та абдомінального жиру. Аеробна фізична активність сприяє схудненню, зниженню ризику метаболічних порушень, збільшенню чутливості м'язової та жирової тканини до інсуліну. Вона рекомендована і тим, хто займається бодібілдингом, оскільки кардіонавантаження підвищують рівень добового вироблення гормону росту.

За анаеробних навантажень доставлення кисню до м'язів зменшується, і організм використовує інший шлях продукції енергії. Для цього йому потрібні креатинфосфат чи глюкоза. За допомогою анаеробного механізму з однієї молекули глюкози утворюються лише дві молекули АТФ. Популярні анаеробні види фізичних навантажень – це середньої та високої інтенсивності руху або напруги м'язів, що тривають менше 2 хв:

- гантельна гімнастика;
- пауерліфтинг;
- бодібілдинг;
- швидкісні біг і плавання на короткі дистанції;
- пірнання без аквалангу.

Силові анаеробні та спринтерські навантаження сприяють збільшенню м'язової маси, розвивають силу, підвищують щільність кісткової тканини, зменшують прояви саркопенії. Вони також допомагають покращити метаболізм у спокої та призводять до змін у розподілі жирових запасів (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Види фізичної активності з різним ваговим навантаженням

Різновид фізичної активності з високим ударним і ваговим навантаженням	Різновид фізичної активності з низким ударним і ваговим навантаженням
<p>піші прогулянки; теренкур; біг підтюпцем, біг; бігові тренажери; ходьба вгору сходами; стрибки з мотузкою; види аеробіки з ударним навантаженням; латиноамериканські танці; теніс; бодібілдинг, пауерліфтинг</p>	<p>еліптичні тренажери; велосипед, велотренажери; веслування; йога; пілатес; плавання, аквааеробіка; лижі; тайчі; повільні бальні танці; гольф, більярд</p>

Важливо вибрати не тільки потрібний вид фізичної активності, а й такий, який до вподоби. Нецікаві тренування швидко набридають, бажання зникає, простіше повернутися до малорухомого способу життя.

Відвідувати групові заняття, які проводить тренер, або працювати з індивідуальним інструктором важливо. Фахівець стежитиме за тим, щоб обсяг та інтенсивність тренувань не зашкодили здоров'ю. Він підкаже потрібні комплекси вправ і схеми тренувань, прийнятні саме для вас, покаже

правильну техніку виконання вправ, розповідь про нюанси дихання, вкаже на помилки та допоможе їх виправити. Крім того, сьогодні багато тренерів та інструкторів пройшли курси дієтичного і спортивного харчування і допоможуть порадами або складуть для вас вузькоспрямовані дієти та індивідуальне меню раціонального харчування.

Фізична активність покращує здоров'я. Різні види діяльності сприяють різним типам фізіологічних змін і наслідкам для здоров'я. Навіть легка активність корисна і краща за сидіння на місці. При підвищенні фізичної активності до бажаного рівня знижується частота небажаних явищ, зміцнюється фізичне та психічне здоров'я, продовжується життя.

Регулярна фізична активність – це ключовий фактор гарного самопочуття і профілактики серцево-судинних хвороб, зайвої ваги, діабету другого типу, колоректального раку та раку молочної залози. Вона також позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи когнітивні дисфункції, прояви тривожності та депресії. Будь-який рівень і різновид фізичної активності краще, ніж її відсутність. Підвищення рівня фізичної активності та скорочення часу малорухомого способу життя корисне абсолютно для всіх, у тому числі й людей із хронічними захворюваннями або інвалідністю.

Регулярна фізична активність є вкрай важливою і у воєнний час. По-перше, фізичні навантаження знижують рівень кортизолу і стимулюють вироблення ендорфінів, чим ефективно профілактують стрес. По-друге, вони зберігають м'язовий тонус, рухливість суглобів, координацію рухів і час реакції, чим знижують ризик отримання травм. По-третє, фізичні навантаження покращують постачання мозку киснем, тим самим підтримують нормальну мозкову діяльність і забезпечують швидке прийняття важливих для збереження життя рішень.

Контрольні запитання

1. У чому полягає фізична активність?
2. Які види діяльності складають фізичну активність?
3. Яка норма фізичної активності рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я?
4. Назвіть складові здоров'я.
5. Як поділяють фізичне навантаження за енергетичними витратами?
Наведіть приклади.
6. Що означають поняття «соматичне здоров'я» і «фізичне здоров'я»?
7. За якими характеристиками оцінюють фізичне здоров'я?
8. Наведіть приклади суттєвого впливу регулярної компенсованої фізичної активності на здоров'я людини.
9. Який вплив фізичної активності для вагітних і в післяпологовий період?
10. Який ефект фізичних вправ на серцево-судинну систему людини?
11. У чому полягає психічне здоров'я людини?
12. Інтенсивність фізичних вправ у вікових категоріях за частотою серцевих скорочень.
13. Наведіть приклади фізичної активності за різним ваговим навантаженням.

3. ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасні соціально-економічні і політичні трансформації українського суспільства, що супроводжуються, окрім іншого, зниженням рівня життя населення, його соціально-майновим розшаруванням, пропагандою жорстокості, бездуховності, насильства, вплинули на моральні норми і цінності підростаючого покоління. Молодь виявилася не готовою до сприйняття змін, які відбуваються у всіх сферах життєдіяльності. Тому найголовнішим пріоритетом гуманітарної політики в Україні і важливою складовою національної безпеки має стати патріотичне виховання молоді, що вплине на усвідомлення власної ідентифікації зі своєю Батьківщиною, відчуття гордості за досягнення свого народу, необхідності збереження унікальності культури країни та захисту інтересів власного народу. Головною спрямованістю патріотичного виховання є формування в молоді любові до своєї країни, готовності до виконання громадянських і конституційних обов'язків [3].

Суттєве значення в патріотичному вихованні має і фізична підготовка молоді. Спорт, як складова фізичного виховання, впливає на основні сфери життєдіяльності суспільства, ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності, спосіб життя людей. Виховний потенціал фізичної культури і спорту реалізується завдяки формуванню в особистості такого поняття, як патріотизм. Патріотизм охоплює емоційно-моральне й дієве ставлення до рідної землі, своєї нації, матеріальних і духовних надбань країни. Розвиток фізичної культури і спорту є важливим компонентом соціальної політики держави. Він забезпечує втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, активізацію людського фактора, визначає поведінку людини, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань. У процесі фізичного удосконалення

розвиваються особистісні якості, формуються моральні і психологічні основи особистості. Фізична активність здійснюється на основі опанування індивідом накопичених знань у галузі фізичного вдосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових її природи й опосередкованого впливу на соціальні складові. Тому її можна вважати суттєвим елементом, що в поєднанні з іншими факторами формує фізичну культуру людини і в цьому розумінні є найважливішим компонентом суспільного виховання і самовиховання особистості, а отже, і основним компонентом патріотичного виховання. Фізична культура – це інтегрований комплексний предмет, покликаний не лише задовольнити природну потребу в русі, але й допомогти молодій людині свідомо обрати здоровий, повноцінний спосіб життя. Заняття людиною спортом стимулюють розвиток таких якостей особистості, як рішучість, наполегливість, самодисциплінованість. Тренування, змагання виховують у людини впевненість, цілеспрямованість, витривалість. У процесі фізичного виховання, використання його специфічних засобів, форм і методів комплексно вирішують завдання розумового, морального, естетичного, військово-патріотичного виховання, формується особистість на національних спортивних традиціях народу. Організуючи роботу з патріотичного виховання, потрібно враховувати, що в Україні історично склався широкий спектр регіонально-політичних і регіонально-культурних відмінностей, які проявляються і на заняттях фізичною культурою та сортом. Отже, система фізичного виховання здатна сформувати в молоді не лише повагу до загальнолюдських гуманістичних цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої громадянсько-національно свідомої молоді людини, творчої особистості, здатної самостійно ухвалювати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності з метою збереження національної ідентичності українського суспільства та підвищення іміджу країни у глобальному просторі.

Фізична активність можна забезпечити шляхом опанування особистістю здобутих знань у сфері фізичного вдосконалення людини, ціленаправленої зміни фізіологічних складових її природи та впливу на суспільні складові. Саме через це фізичну активність потрібно розглядати як суттєвий елемент, який у поєднанні з супутніми факторами утворює фізичну культуру підлітка і виступає найважливішою складовою суспільного виховання та самовиховання індивіда, а отже, займає основне місце серед компонентів патріотичного виховання. Поняття фізичної культури транслюють як комплексний інтегрований предмет, здатний не лише задовольняти природні потреби в русі, але й безпосередньо допомагати молоді усвідомлено обирати здоровий спосіб життя. Правильно підібрані та дозовані заняття руховою активністю здатні стимулювати розвиток низки особистісних якостей: рішучості, наполегливості, самодисципліни. Регулярні тренування, змагальні заняття виховують у підлітка цілеспрямованість, витривалість, упевненість. Впродовж фізичного виховання, зокрема використання його своєрідних засобів, методів і форм, комплексного вирішення розумових, моральних, естетичних завдань, національно-патріотичного виховання, можна спостерігати формування особистості з фізкультурно-спортивними традиціями народу. Повноцінне функціонування патріотичної системи виховання методами фізичної культури і спорту неможливе без його законодавчого забезпечення. Міністерством освіти і науки України було подано проєкт «Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді», основною метою якого є формування у свідомості підлітка національно-патріотичних настроїв: віри в майбутнє країни, самоідентифікації зі своєю нацією, бажання працювати на користь народу; розуміння культурних і національних цінностей; знання історії, символіки, обрядів, звичаїв країни, її регіонального різноманіття. При організації роботи з патріотичного виховання необхідно враховувати, що в нашій державі історично склався

доволі широкий спектр політичних і культурно-регіональних відмінностей, які проявляються, зокрема, на заняттях із фізичного виховання і спорту. Фізичну підготовку розглядають як процес спеціалізованого фізичного виховання, направлений на підготування підлітків до майбутньої праці та діяльності на користь суспільства. Під поняттям фізичного вдосконалення прийнято розуміти процес максимального оптимізування рівня фізіологічного і психоемоційного здоров'я людини та всебічного розвитку її фізичних здібностей, що відповідає поставленим вимогам професійної діяльності в певних умовах підприємства, військової справи тощо і забезпечує довготривалу високу працездатність. Реальні запити та умови життя суспільства визначають конкретні напрями і показники фізичного вдосконалення, що змінюються одночасно з розвитком суспільства. Заняття підлітками фізичною культурою направлені на зміцнення та підвищення їхнього рівня здоров'я, усебічний розвиток фізичних здібностей, а також використання цих умінь у процесі суспільної практики та повсякденного життя.

Важливо розуміти, що сучасна система фізичного виховання здатна сформувати у старших підлітків не тільки повагу до гуманістичних загальнолюдських цінностей, але і забезпечити національно-патріотичне виховання свідомої, громадсько налаштованої людини, творчої особистості, здатної до самостійного прийняття рішень і їх реалізації під час життєдіяльності, як метод збереження національної ідентичності українського соціуму та іміджевого підвищення країни у світовому просторі [3].

3.1. Формування національної свідомості молоді засобами фізичного виховання

Національна свідомість – цілісна система духовних феноменів нації, що сформувались у процесі історичного розвитку, відображують основні

засади буття нації, охоплює власне національні та запозичені й асимільовані посередництвом акультурації процесів ідеї, настанови, устремління, культурні здобутки, що формують духовність нації. Найважливішими складовими національної свідомості є етнічна та національна ідентичність, етнічна свідомість, національна самовідданість, подвійна етнонаціональна свідомість, національна мрія, національна ідея, національний менталітет, характер, національні комплекси.

Формування громадянина-патріота України, підготовленого до життя, з високою національною свідомістю, виховання громадян, здатних побудувати громадянське суспільство, в основу якого були б закладені та постійно втілювалися демократія, толерантність і повага до прав людини, набуває сьогодні особливого значення.

Формування національної свідомості здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання – це особистісний орієнтований педагогічний процес, спрямований на набуття інтегративної якості, яка характеризує позитивне ставлення до Батьківщини, усвідомлення власної причетності до українського етносу та національної спадщини, відповідальне ставлення до розвитку особистості та вибору ціннісних орієнтацій [3].

Навчання має бути емоційним і збуджувати позитивні емоції. Протягом усього часу навчання в університеті здобувачі потребують взірця для наслідування. В інтересах суспільства і самих молодих людей формувати зразки для наслідування за допомогою видатних українських спортсменів, їхніх досягнень, про які розповідатимуть викладачі кафедри фізичного виховання та вестимуть бесіди про місце фізичної культури та спорту в житті давніх і сучасних людей, що сприятиме свідомому ставленню до стану свого здоров'я і ведення здорового способу життя.

У навчально-виховний процес необхідно постійно впроваджувати форми і методи виховної роботи, які лежать в основі козацтва, що зумовлює

свідоме ставлення до стану свого здоров'я, досягнення висот у спортивних змаганнях.

Застосовані на заняттях рухливі і народні ігри, розваги, естафети, козацькі забави, спортивні ігри за спрощеними правилами тощо сприяють вихованню патріотичних почуттів, моральних і фізичних якостей, формують свідомого громадянина України, мотивують до самовдосконалення фізичного стану, формування національної свідомості, виховання патріотизму.

Ігри, сформовані під впливом національно-визвольних війн, які містять у своїх історичних сюжетах бойовий і патріотичний характер, є справжньою базою національного виховання. Безпосередньо використовують історичні сюжети, у яких оспівана доля козаків. Усе це закладає основи любові до своєї історії, народного війська, своєї країни, сім'ї, формують людську гідність [13].

Найкращою мотивацією до безкорисної суспільної праці є почуття гордості за свою державу, співпереживання за минуле, причетність до творення її сьогодення та майбутнього. Усе це сприяє вихованню студентської молоді в дусі патріотичного обов'язку та завдань національно-патріотичного виховання, поваги до військової служби, готовності до захисту Батьківщини, поваги до чинного законодавства та України як незалежної, суверенної, демократичної, соціальної, правової держави.

3.2. Виховання моральних якостей і почуття патріотизму засобами фізичного виховання

Головною метою фізичного виховання є підготовка за всіма напрямками розвинутих особистостей, готових до праці, а також захисту Вітчизни. Відомо, що людина, яка має великий запас різноманітних рухових навичок, а також великий рівень розвитку фізичних і морально-вольових

якостей, здатна засвоювати в короткий термін будь-яку трудову діяльність. Такі ж якості потрібні і у військовій діяльності. Тому фізичне виховання молоді слід спрямовувати на її моральне і патріотичне виховання [13].

По-перше, слід координувати і удосконалювати педагогічну діяльність; по-друге, розвивати в молоді патріотичне почуття за допомогою бесід і матеріалів для самостійного вивчення та ознайомлення з історичними традиціями, воєнними та спортивними перемогами; по-третє, важливо сформувати у процесі занять фізичною культурою вольове здорове покоління з розвинутими інтелектуальними якостями, що допомагають бути корисним суспільству не тільки в мирний час, але й тяжкі воєнні часи.

Складні умови воєнного часу потребують великих фізичних і нервово-емоційних напружень і фізичних зусиль. Готовність людини до цих умов, здатність переносити фізичні і психічні навантаження складають одну з вирішальних умов успіху військових дій. Фізична культура має забезпечити високий рівень фізичних і морально-вольових якостей.

Спортивна діяльність, виховуючи патріотизм і формуючи морально-вольові якості (чесність, відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість тощо), розвиває в молоді любов до Вітчизни та високу відповідальність за свою фізичну підготовку. Виховання морально-вольових якостей щільно пов'язане з патріотичним вихованням і психологічною підготовкою. Патріотизм, відповідальність перед колективом (групою, командою тощо), прагнення своєю перемогою на змаганнях підняти престиж закладу, міста чи держави є міцним стимулом для систематичних занять фізичною культурою і спортом. А це у свою чергу сприяє наполегливості, цілеспрямованості, бажанню перемогти, долати будь-які перешкоди. Головна роль у формуванні громадянського світогляду молоді належить педагогу, який має допомогти їй у цьому. За сучасних жорстких умов підготовка молоді до життя в умовах воєнного часу та після нього – це насамперед формування цілеспрямованості та самостійності,

впевненості у власних силах. Відродження патріотичних почуттів можна досягти вирішенням різних завдань, зокрема й через фізичний розвиток молоді і формування потреби у здоровому способі життя.

Система фізичного виховання здатна сформувати в молоді не лише повагу до загальнолюдських цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої свідомої молоді, творчої особистості, здатної самостійно ухвалювати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності для збереження національної ідентичності та підвищення іміджу країни. У процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом створюється глибокий зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим і естетичним розвитком особистості. Багатогранні здібності, сформовані фізичною культурою і спортом, у процесі праці, соціального спілкування, наукового пізнання стають необхідними компонентами подальшого розвитку людини і різних видів суспільної діяльності. Тому елементи духовного і фізичного вдосконалення людини, надбані у процесі фізичної і спортивної діяльності, важливі для її індивідуального соціально-духовного, патріотичного розвитку. Історія наших пращурів і нинішні події навчили нас, що за майбутнє необхідно боротися. Виховний процес через фізичну культуру і спорт – ключ до морального і патріотичного виховання молоді.

3.3. Спортивно-патріотичне виховання як один із дієвих компонентів виховання молоді

Патріотизм є інтегративною якістю особистості, що включає патріотичні знання, погляди, переконання, почуття, поважне ставлення до історичного минулого, успадковане від традицій, емоційно ціннісне ставлення до служіння інтересам рідної країни, прагнення бути за неї відповідальним, готовність виконати громадянський обов'язок і служити в

лавах Збройних Сил України, Національної гвардії України, тероборони та інших силових підрозділів, прагнення своєю діяльністю сприяти розквіту країни. Патріотизм – це свідомо та добровільно прийнята позиція громадян, у яких пріоритет суспільного, державного – не обмеження, а стимулом індивідуальної свободи та умовою всебічного розвитку громадянського суспільства. Таке розуміння патріотизму є базовим, а концепція – напрям формування та реалізації цього типу соціальної поведінки громадян [13].

В основу патріотичного виховання покладені історичні і культурні цінності традиції і звичаї народу, значення яких на сьогодні постійно зростає за умов європейської інтеграції України, у зв'язку з цим патріотичне виховання стає важливим державним завданням.

Одним із дієвих компонентів патріотичного виховання є спортивно-патріотичне виховання – багатопланова, систематична, цілеспрямована та скоординована діяльність державних органів, громадських об'єднань та організацій із формування фізично та духовно розвиненої, морально стійкої особистості, яка здатна реалізувати творчий потенціал, має високий рівень громадянськості, патріотизму, готова до виконання конституційного обов'язку.

Мета спортивно-патріотичного виховання – розвиток у підлітків і молоді патріотизму, свідомості, громадськості як найважливіших духовних, соціально значущих цінностей особистості, розвиток високої працездатності, формування професійно значущих якостей, умінь і готовність їх активно проявляти в різних сферах життя. Саме під час занять фізичною культурою і спортом багаторазово забезпечено умови для прояву таких якостей, як рішучість, наполегливість, самодисципліна. Постійне усвідомлене подолання фізичних труднощів, боротьба з втомою виховують волю і впевненість у своїх силах. Багато змагальних, а особливо ігрових моментів моделюють можливі життєві ситуації. Правила та норми поведінки у спортивній діяльності, прояв колективізму, працьовитості, поваги до членів своєї команди та суперника переносять у повсякденне життя.

Розкриття потенційних можливостей молоді сприяє формуванню таких особистісних якостей, як упевненість, рішучість, сміливість, бажання та реальна можливість подолати труднощі, жага до перемоги в чесній боротьбі. Отже, можна вважати, що фізичні здібності формуються, якщо людина розвивається універсально, тобто гармонійно в усіх сферах життя, з розширенням рухової життєдіяльності та можливістю ефективного прояву предметних операцій у житті. Фізична культура і спорт займають у цьому основне місце, об'єднують практичну та психічну діяльність. У цій діяльності підлітки та молодь взаємодіють із суспільним і природним середовищем. Чим універсальнішими будуть такі зв'язки, тим більш усебічно та гармонійно розвинутими будуть підлітки та молодь.

Для нормального функціонування підліткам і молоді необхідно забезпечувати певний обсяг фізичних і соціальних компонентів, таких як їжа, повітря, сонячне світло, відпочинок, рух тощо. Фізична культура і спорт, як відомо, розширює ці можливості, а також вирішує завдання підтримування необхідної рівноваги між суспільством і довкіллям у руховому, емоційному та інших аспектах. Фізичні вправи зазвичай використовують не тільки для зміцнення здоров'я, але й для того, щоб адаптувати організм молоді до різних потреб суспільного життя, сприяти прояву індивідуальної творчості. У процесі занять фізичною культурою і спортом виховують морально-вольові якості – мужність, рішучість, ініціативу, винахідливість, організованість, дисципліну, почуття дружби, товариства тощо. Як і будь-яка діяльність, фізична культура і спорт мають складну системно-структурну організацію заданих параметрів і компонентів, а саме інформаційний, що включає знання про власний організм і його можливості, операційний, що формує способи та засоби патріотичної діяльності, мотиваційний, який орієнтує до готовності захисту своєї країни, сім'ї, діяльний, що вирішує завдання прояву рішучості та готовності в екстремальних ситуаціях, ціннісний, що виховує ідеали самовідданості.

Отже, основним завданням фізкультурно-спортивної діяльності має бути забезпечення рівня значущості державного патріотизму в підростаючого покоління, усвідомлення кожним юнаком, дівчиною залежності долі країни, народу від того, якою мірою всі вони керуватимуться у своїх діях патріотичним началом.

Контрольні запитання

1. Що є найголовнішим пріоритетом гуманітарної політики держави?
2. Які складові патріотичного виховання?
3. Яке значення фізичної культури і спорту в патріотичному вихованні молоді?
4. У чому полягає національна свідомість молоді?
5. Які засоби і методи фізичної культури і спорту формують національну свідомість?
6. Що таке морально-вольові якості?
7. У чому полягає спортивно-патріотичне виховання?
8. Яка мета спортивно-патріотичного виховання?

4. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДІ ТА СУЧАСНА СИСТЕМА ЇЇ ОЦІНЮВАННЯ

Діяльність сучасної студентської молоді характеризується постійним збільшенням об'єму інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я. За останні 15 років у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Більше здобувачів не можуть скласти нормативів державних тестів із фізичного виховання. Серед факторів, що призвели до подібної ситуації, є соціальний, генетичний, екологічний; шкідливі звички; недостатня рухова активність; невміння молоді дбати про своє здоров'я, недостатній професіоналізм викладачів; розбіжність програм фізичного виховання в закладі вищої освіти (ЗВО), зменшення рухових можливостей здобувачів освіти під час сесії, недостатня інтенсивність навантажень, велика чисельність здобувачів у навчальних групах, недостатнє матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу тощо [9]. Слід зазначити, що фактори фізичної підготовленості мають важливе значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії. Фізичне виховання в ЗВО є невід'ємною складовою формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання здобувачів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану здобувачів у процесі професійної підготовки. Фізичне виховання студентської молоді включає

комплекс соціально-педагогічних засобів, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і формування життєво необхідних рухових вмінь і навичок [4]. Дисципліна «Фізичне виховання» у здобувачів вищої освіти Українського державного університету залізничного транспорту викладається протягом першого-другого курсів у таких формах: практичні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом, оздоровчі та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і є цілісним процесом фізичного вдосконалення [7]. З кожним роком усе більше сфер трудової діяльності охоплює комп'ютерне керування, у той же час безперервно зростає рівень розумового навантаження на сучасного фахівця, що у свою чергу веде до зниження фізичної активності та розвитку гіподинамії. Тому для зміцнення здоров'я, покращення професійної працездатності, здатності витримувати багатогодинні, а інколи і екстремальні, розумові навантаження все більш важливою стає проблема формування високого рівня фізичної підготовленості та професійної надійності майбутнього спеціаліста. Сучасна людина повинна відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності.

Отже, завдання формування стійкої потреби в основних цінностях фізичної культури і здорового образу життя не може бути вирішено, якщо таку мету не ставлять під час планування навчальних занять.

4.1. Модульно-рейтингова система оцінювання якості навчальної діяльності з фізичного виховання

Педагогічна практика показує, що будь-яка оцінка потребує більш точної диференціації оцінювання якості знань, умінь, навичок. І тут нічого

не потрібно вигадувати. В Австралії, США, деяких західноєвропейських ЗВО більше 100 років існує 100-бальна, так звана рейтингова, система оцінювання успішності [6].

Час висуває нові вимоги до організації навчального процесу, підвищення якості підготовки спеціалістів і, що особливо важливо, необхідності готувати фахівців такого рівня, які були б конкурентоспроможними в будь-якій країні світу. Тому прагнення ЗВО увійти до єдиного освітнього простору і стало стимулом переходу до рейтингової системи оцінювання успішності. Перехід на 100-бальну шкалу оцінювання у фізичному вихованні за умови індивідуалізації норм окремих тестів сприяє формуванню у здобувачів стійкої потреби в руховій активності, використанні гігієнічних і природних факторів. Перехід на 100-бальну рейтингову систему пов'язаний як із переходом до єдиного освітнього простору, більш раціональної організації навчального процесу, оцінювання його якості, так і біологічними закономірностями розвитку і стану організму здобувачів [12].

У навчальному посібнику надано загальне уявлення про систему оцінювання якості навчальної діяльності з фізичного виховання, розкрито її зміст і структуру модуля з дисципліни «Фізичне виховання» (рис. 4.1), умови підвищення рейтингу, зміст блоків модуля, надано методику оцінювання кожного тесту за 100-бальною шкалою, що максимально спрощує оцінювання успішності викладачем і самооцінювання здобувача.

Одне з завдань навчального посібника – розроблення єдиної 100-бальної рейтингової системи оцінювання якості успішності здобувачів Українського державного університету залізничного транспорту з фізичної і функціональної підготовленості, фізкультурного виховання за Тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України та Положенням про контроль та оцінювання знань здобувачів в УкрДУЗТ.

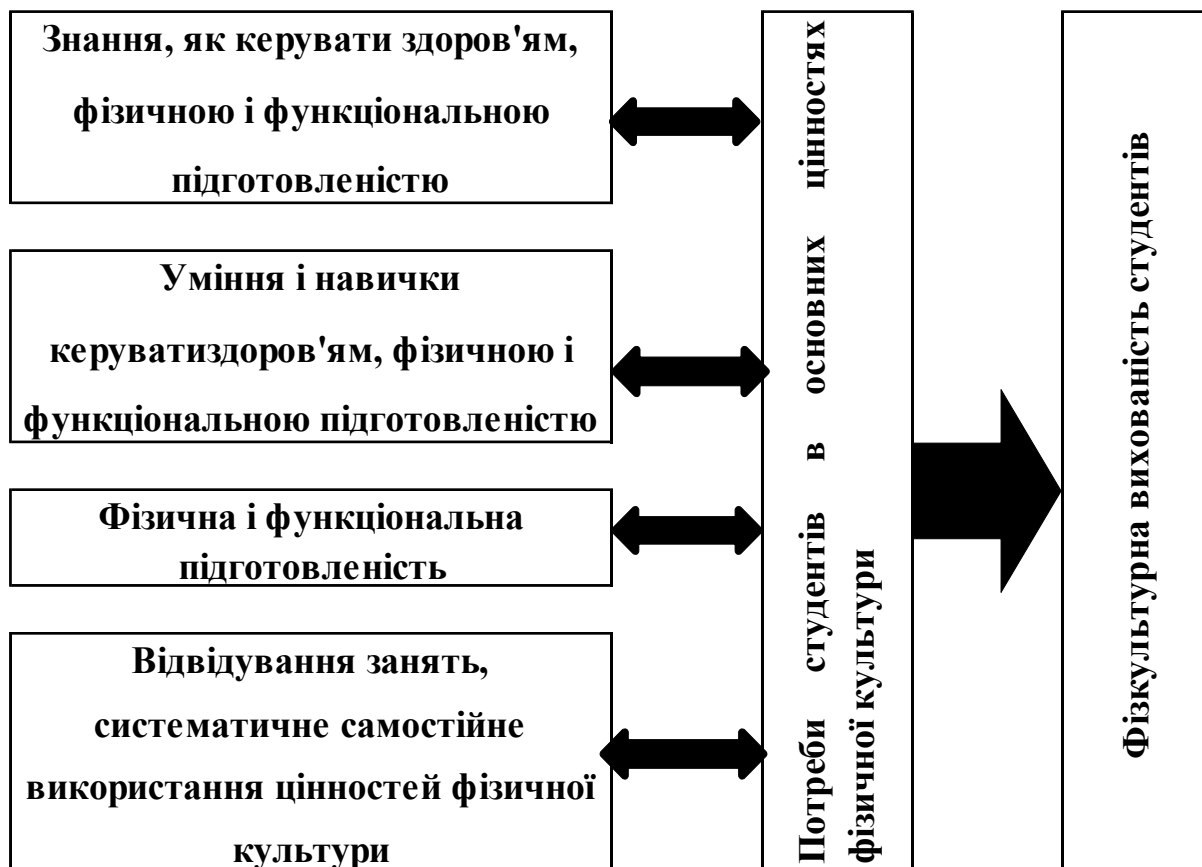


Рис. 4.1. Структура модуля з дисципліни «Фізичне виховання»

4.1.1. Мета і завдання дисципліни «Фізичне виховання», основні компетентності

Фізична культура і спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини. Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою навчальних планів закладу, що сприяє зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищенню їхньої працездатності та підготовки кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими та фізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва. Отже, віддача від фізкультурних занять проявляється через такі складові: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат працівників через втомлюваність або хвороби, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу. Фізкультурні заняття

забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя і зростання інтелектуально-психологічного потенціалу людини.

Дисципліна «Фізичне виховання» є позакредитною.

Мета викладання дисципліни «Фізичне виховання» полягає в послідовному формуванні фізичної культури здобувачів вищої освіти як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї.

Завданням вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є виховання у здобувачів вищої освіти високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високої працездатності; збереження та зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; набуття здобувачами необхідних знань і умінь з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування [8].

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

- **знати:** значення фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, основи здорового способу життя, необхідні у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні; правильне формування і всебічний розвиток організму, профілактику захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання та професійної діяльності; зберігати і примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій;

- **вміти:** дотримуватися високих моральних, вольових і фізичних якостей, бути готовим до високої працездатності, збереження та зміцнення здоров'я як невід'ємної складової національного майбутнього держави, використовувати систему практичних умінь і навичок із занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності для забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; використовувати рухові вміння і навички для забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії; творчо використовувати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність для досягнення особистих професійних цілей; виконувати тести і нормативи на рівні вимог щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;

- **мати уявлення** про застосування здобутих знань, умінь і навичок у повсякденному і професійному житті.

4.1.2. Пререквізити і постреквізити дисципліни «Фізичне виховання»

Попередніми дисциплінами можна вважати типові уроки фізичної культури в середній школі або коледжі, які визначають той середній рівень фізичної підготовленості випускників, із яким абітурієнти вступають до університету. Щорічний досвід приймання викладачами кафедри фізичного виховання та спорту загальнофізичних нормативів у першокурсників показує, що більшість випускників середніх і середніх професійних навчальних закладів за станом здоров'я не відповідають значенням середніх вікових нормативів. Такий стан визначений, мабуть, тим, що заняття фізичною культурою у школах, коледжах і середніх професійних навчальних закладах сприяє в основному тільки розвитку рухової

активності тих, хто навчається на рівні навичок без поглибленого фізіологічного розуміння значення фізичних вправ у формуванні тіла, розвитку сили та витривалості, принципів побудови тренувального процесу, появи справжнього здоров'я тощо. Тому такий стан є підставою для зазначених мети і завдань, які реалізує програма з дисципліни «Фізичне виховання» в університеті [8].

Університетська освіта покликана формувати у здобувачів світогляд на рівні методологічного мислення, тому навчальна дисципліна «Фізичне виховання» разом з іншими гуманітарними дисциплінами сприяє формуванню у здобувачів системи цінностей здоров'я і здорового способу життя як частини їхнього світогляду. Здобувачі ознайомлюються з основами фізіологічної діяльності органів і систем організму за будь-якого фізичного навантаження, потім вони набувають навичок і вмінь із виконання різних фізичних вправ, визначення індивідуальних критеріїв навантажень. У результаті грамотної побудови навчально-тренувальних занять здобувачі відчують позитивний вплив фізичних вправ на свій організм і виконують такі вправи не тільки на заняттях за розкладом, але і самотійно, а що найголовніше – і після закінчення університету. У подальшому здобувачі вищої освіти зможуть самотійно грамотно будувати тренувальні процеси як із підвищення своїх фізичних можливостей, такі для підтримки свого здоров'я та форм. Отже, у майбутніх фахівців залізничних спеціальностей формується потреба у здоровому образі життя.

4.1.3. Зміст дисципліни «Фізичне виховання»

Дисципліна «Фізичне виховання» в УкрДУЗТ – практична. Курс навчання розрахований на два роки (I, II, III, IV семестри) (табл. 4.1). У перший рік (I-II семестр) *розвиваються* фізичні та психофізичні якості і навички, другий (III-IV семестри) – *удосконалюються* фізичні та психофізичні якості і навички, необхідні для майбутньої професійної

діяльності та і житті. До змісту практичних занять входить матеріал із професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) за професійною спрямованістю. ППФП спрямована на розвиток і удосконалення засобами фізичної культури фізичних і психічних якостей, оволодіння прикладними руховими навичками, які сприяють засвоєнню професії. Практичні заняття здійснюються два рази на тиждень по 2 год.

Для проведення практичних занять із фізичного виховання створюється три навчальних відділення: основне, спортивного удосконалення, спеціальне. До спеціального відділення зараховують здобувачів, віднесених за станом медичного обстеження до спеціальної медичної групи або тимчасово звільнених від практичних занять за станом здоров'я. До основного відділення зараховують здобувачі вищої освіти, які за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та підготовленості віднесені до основної та підготовчої медичної груп. До груп спортивного удосконалення (спортивні секції) зараховують здобувачів основної медичної групи, які виконали контрольні вправи і нормативи, необхідні для зарахування у відповідну групу. Навчання на заняттях із фізичного виховання здійснюється за такими спеціалізаціями: оздоровча аеробіка, футбол, художня гімнастика, бадмінтон, волейбол, баскетбол, шахи, шашки, настільний теніс, легка атлетика, групи загальної фізичної підготовки. Групи спортивного удосконалення: спортивна аеробіка, черлідінг, волейбол (чоловичий, жіночий), баскетбол (чоловичий), художня гімнастика, легка атлетика, спортивне орієнтування, бадмінтон, шахи-шашки, настільний теніс, футбол.

Зміст теоретичного розділу передбачає оволодіння здобувачами знань з основ теорії та методики фізичного виховання. Теоретичні знання відбуваються у формі систематичних бесід на практичних заняттях, здобувачі самостійно вивчають навчальну і спеціальну літературу.

Огляд курсу «Фізичне виховання»

Показник	Галузь знань	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Дисципліна позакредитна	03, 05, 07, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 26, 27, 28	Загальної підготовки
	Спеціальність 035, 051, 071, 072, 073, 075, 076, 123, 126, 131, 133, 141, 144, 151, 152, 172, 192, 193, 263, 273, 275/275.02, 281	
Модулі – 4		Рік підготовки: перший і другий
Змістові модулі – 8		
Загальна кількість годин – 240		Семестр 1-4
Тижневі години для денної форми Навчання - 4	Перший рівень вищої освіти: (бакалаврський)	Практичні 240
<i>Самостійна робота здобувачів - 80</i>		Самостійна робота 80
		Індивідуальні завдання 40 год
		Вид контролю: залік

4.2. Нормативи фізичної підготовленості для складання модульного контролю зі спеціалізації за видами спорту, спеціально медичними групами та групами спортивного удосконалення і тематика тестування з теорії і методики фізичного виховання

Нижче подано таблицю вимог для складання модулів із дисципліни «Фізичне виховання» (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Нормативи фізичної підготовленості для складання модуля зі спеціалізації за видами спорту, спеціальними медичними групами (СМГ) і групами загальної фізичної підготовки (ЗФП)

Група ЗФП	
жінки	чоловіки
1	2
Модуль 1	
Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі, рази. Вис на зігнутих руках, с. Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. З вису на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 2	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Нахил тулубу вперед із положення сидячи на підлозі, см. Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук на паралельних жердинах, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Нахил тулубу вперед із положення сидячи на підлозі, см. Індивідуальне завдання
Модуль 3	
Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, рази. Вис на зігнутих руках, с. Індивідуальне завдання	З вису на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї, рази. Піднімання тулуба вперед із положення сидячи на підлозі, рази. Підтягування на перекладині, рази. Індивідуальне завдання

1	2
Модуль 4	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі, см. Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачина підлозі, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячина підлозі, см. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Вис на зігнутих руках, с. Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. З вису на перекладині піднімання прямихніг із торканням до неї, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 6	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачина підлозі, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі, см. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачина підлозі, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі, см. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Вис на зігнутих руках, с. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку, рази. Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині, рази. Згинання та розгинання рук на паралельних жердинах, рази. З вису на перекладині піднімання прямихніг із торканням до неї, рази. Індивідуальне завдання

1	2
Групи спеціалізацій за видами спорту	
Баскетбол	
Модуль 1	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Вис на зігнутих руках, с. Стрибки в довжину з місця, см. Індивідуальне завдання	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Підтягування на перекладині, рази. У висі на перекладині піднімання прямихніг із торканням до неї, рази.
Модуль 2	
Човниковий біг 4х9 м, с. Кидок м'яча стоячи з боку від щита з 10 спроб, рази. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання	Човниковий біг 4х9 м, с. Вис на зігнутих руках, с. Кидок м'яча стоячи з боку від щита з 10 спроб, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 3	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Штрафний кидок із 10 спроб, рази. 40-секундний човниковий біг, м. Індивідуальне завдання	Передача м'яча, техніка виконання (т/в). Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Штрафний кидок із 10 спроб, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита, рази. Кидок м'яча в русі, рази. Індивідуальне завдання	Стрибки в довжину з місця, см. Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита, с. Кидок м'яча в русі, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Вис на зігнутих руках, с. Стрибки в довжину з місця, см. Індивідуальне завдання	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Підтягування на перекладині, рази. У висі на перекладині піднімання прямихніг із торканням до неї, рази. Індивідуальне завдання

1	2
Модуль 6	
Човниковий біг 4x9 м, с. Кидки м'яча стоячи з боку від щита з 10 спроб, рази. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання	Човниковий біг 4x9 м, с. Вис на зігнутих руках, с. Кидок м'яча стоячи з боку від щита з 10 спроб, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Штрафний кидок із 10 спроб, рази. 40-секундний човниковий біг, с. Індивідуальне завдання	Передача м'яча, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Штрафний кидок із 10 спроб, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита, с. Кидок м'яча в русі, рази. Індивідуальне завдання	Стрибки в довжину з місця, см. Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита, с. Кидок м'яча в русі, рази. Індивідуальне завдання
Оздоровча аеробіка, черліденг	
Модуль 1	
Біг 100 м, с. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Шпагат, техніка виконання (т/в), см. Індивідуальне завдання	
Модуль 2	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази. Знання та виконання комплексу № 1, т/в. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання	
Модуль 3	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Вертикальний мах назад, т/в. Індивідуальне завдання	
Модуль 4	
Знання та виконання комплексу № 2, техніка виконання. Пірует на одній нозі, т/в. Стрибок у довжину з місця, см. Індивідуальне завдання	

1	2
Модуль 5	
Біг 100 м, с. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Шпагат (т/в), см. Індивідуальне завдання	
Модуль 6	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази. Знання та виконання комплексу № 1, т/в. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання	
Модуль 7	
Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Вертикальний мах назад, т/в. Індивідуальне завдання	
Модуль 8	
Знання та виконання комплексу № 2, т/в. Пірует на одній нозі, т/в. Стрибок у довжину з місця, см. Індивідуальне завдання	
Художня гімнастика	
Модуль 1	
Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, рази. Біг 100 м, с. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Індивідуальне завдання	
Модуль 2	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Перекат обруча, перекид, т/в. Індивідуальне завдання	
Модуль 3	
Танцювально-ритмічні кроки чотири різновиди, помилки. Виконання оберту на одній нозі, т/в. Виконання шпагату, т/в. Індивідуальне завдання	
Модуль 4	
Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, к/в. Біг 100 м, с. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. Індивідуальне завдання	
Модуль 5	
Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, к/в. Біг 100 м, с. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Індивідуальне завдання	

1	2
Модуль 6	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Переكات обруча, перекид, т/в. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання	
Модуль 7	
Переворот убік – «колесо», т/в. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, к/в. Виконання шпагату, т/в. Індивідуальне завдання	
Модуль 8	
Танцювально-ритмічні кроки чотири різновиди, помилки. Виконання оберту на одній нозі, т/в. Виконання шпагату, т/в. Індивідуальне завдання	
Футбол, футзал (чоловіки)	
Модуль 1	
Стрибок у довжину з місця, см. Удар по м'ячу на точність по воротах, рази. Кидки м'яча двома руками з-за голови на дальність, м. Індивідуальне завдання	
Модуль 2	
Вис на зігнутих руках, с. Жонглювання м'ячем, рази. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Індивідуальне завдання	
Модуль 3	
Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. У висі на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї, рази. Індивідуальне завдання	
Модуль 4	
Підтягування на перекладині, рази. Човниковий біг 4 х 9 м, с. Удар по м'ячу на точність по воротах, рази. Індивідуальне завдання	

1	2
Модуль 5	
<p>Вис на зігнутих руках, с. Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Жонглювання м'ячем, рази. Індивідуальне завдання</p>	
Модуль 6	
<p>Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання</p>	
Модуль 7	
<p>Удари на дальність, м. Ведення м'яча з обведенням стійок і ударом по воротах, 30 м. Біг 100 м, с. Індивідуальне завдання</p>	
Модуль 8	
<p>Стрибок у довжину з місця, см. Удар по м'ячу на точність по воротах, рази. Кидки м'яча двома руками з-за голови на дальність, м. Індивідуальне завдання</p>	
Настільний теніс	
Модуль 1	
<p>Біг 100 м, с. Стрибки в довжину з місця, см. Піднімання тулуба вперед із положення сидячи на підлозі, рази. Індивідуальне завдання</p>	<p>Біг 100 м, с. Стрибки в довжину з місця, см. Підтягування на перекладині, рази. Індивідуальне завдання</p>
Модуль 2	
<p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Приймання м'яча, т/в. Індивідуальне завдання</p>	<p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Приймання м'яча, т/в. Індивідуальне завдання</p>

1	2
Модуль 3	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. Човниковий біг 4 х 9 м, с. Нападаючий удар, т/в. Індивідуальне завдання	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. Човниковий біг 4 х 9 м, с. Нападаючий удар, т/в. Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Біг 100 м, с. Стрибок у довжину з місця, см. Подача м'яча з крутінням, т/в. Індивідуальне завдання	Біг 100 м, с. Стрибок у довжину з місця, см. Подача м'яча з крутінням, т/в. Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Вис на зігнутих руках, с. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Подача м'яча, т/в. Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині, рази. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Подача м'яча, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 6	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Приймання м'яча, т/в. Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Приймання м'яча, т/в. Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Човниковий біг 4 х 9 м, с. Нападаючий удар, т/в. Індивідуальне завдання	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Човниковий біг 4 х 9 м, с. Нападаючий удар, т/в. Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Біг 100 м, с. Стрибок у довжину з місця, см. Подача м'яча з крутінням, т/в. Індивідуальне завдання	Біг 100 м, с. Стрибок у довжину з місця, м. Подача м'яча з крутінням, т/в. Індивідуальне завдання

1	2
Волейбол	
Модуль 1	
Стрибок у довжину з місця, см. Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Індивідуальне завдання	Стрибок у довжину з місця, см. Підтягування на перекладині, рази. Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Індивідуальне завдання
Модуль 2	
Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, рази. Човниковий біг 4x9 м, с. Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Індивідуальне завдання	Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, рази. Човниковий біг 4x9 м, с. Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Індивідуальне завдання
Модуль 3	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Вис на зігнутих руках, с. Подача м'яча через сітку – пряма зверху, рази. Індивідуальне завдання	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Подача м'яча через сітку – пряма зверху, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Передача м'яча зверху-знизу над головою, т/в. Стрибок у довжину з місця, см. Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках, с. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Передача м'яча зверху-знизу над головою по чергово, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, рази. Човниковий біг 4x9 м, с. Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Індивідуальне завдання	Стрибок у довжину з місця, см. Підтягування на перекладині, рази. Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Індивідуальне завдання

1	2
Модуль 6	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Вис на зігнутих руках, с. Подача м'яча через сітку – пряма зверху, рази. Індивідуальне завдання	Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, рази. Човниковий біг 4х9 м, с. Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Передача м'яча зверху-знизу над головою, рази. Стрибок у довжину з місця, см. Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках, с. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Передача м'яча зверху-знизу над головою по чергово, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Подача м'яча через сітку – пряма зверху, рази. Човниковий біг 4х9 м, с. Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Індивідуальне завдання	Подача м'яча через сітку – пряма зверху, рази. Човниковий біг 4х9 м, с. Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м), рази. Індивідуальне завдання
Легка атлетика, спортивне орієнтування	
Модуль 1	
Біг 100 м, с. Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, рази. Човниковий біг 4 х 9 м, с. Індивідуальне завдання	Біг 100 м, с. Підтягування на перекладині, рази. Човниковий біг 4 х 9 м, см. Індивідуальне завдання
Модуль 2	
Піднімання тулубу в сід за 1 хв, рази. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Індивідуальне завдання

1	2
Модуль 3	
Вис на зігнутих руках, с. У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках, с. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. У висі на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Біг 400 м, 500 м, с. Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, рази. Стрибок у довжину з місця, см. Індивідуальне завдання	Біг 800 м, 1500 м, с. Згинання та розгинання рук в упорі набрусах, рази. Стрибок у довжину з місця, см. Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Біг 100 м, с. Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, рази. Човниковий біг 4 x 9 м, с. Індивідуальне завдання	Біг 100 м, с. Підтягування на перекладині, рази. Човниковий біг 4 x 9 м, с. Індивідуальне завдання
Модуль 6	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачина підлозі, рази. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Вис на зігнутих руках, с. Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на підлозі, рази. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках, с. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази. У висі на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї, рази. Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Біг 500 м, с. У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°, с. Стрибок у довжину з місця, см. Індивідуальне завдання	Біг 1000 м, с. Згинання і розгинання рук в упорі набрусах, рази. Стрибок у довжину з місця, см. Індивідуальне завдання

1	2
Спеціально медичні групи	
Модуль 1	
<p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, рази.</p> <p>Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв.</p> <p>Присідання на двох ногах, руки вперед за 1 хв, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>	<p>Підтягування на перекладині, рази.</p> <p>Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв.</p> <p>Присідання на двох ногах, руки вперед за 1 хв, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>
Модуль 2	
<p>Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, рази.</p> <p>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>	<p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.</p> <p>Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>
Модуль 3	
<p>Підтягування на низькій перекладині, рази, або вис на зігнутих руках, с.</p> <p>З положення лежачи, руки вздовж тулуба; піднімання прямих ніг у кут 90⁰, рази. Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>	<p>Підтягування на перекладині, рази, або вис на зігнутих руках, с.</p> <p>З положення лежачи, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг у кут 90⁰, рази.</p> <p>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. Індивідуальне завдання</p>
Модуль 4	
<p>Присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв, рази.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, рази.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>	<p>Присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв, рази.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, рази.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>

1	2
Модуль 5	
<p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені, рази.</p> <p>Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази.</p> <p>Присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>	<p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені, рази.</p> <p>Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази.</p> <p>Присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>
Модуль 6	
<p>Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, рази.</p> <p>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>	<p>Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, рази.</p> <p>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>
Модуль 7	
<p>Вис на зігнутих руках, с.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені, рази.</p> <p>З положення лежачи, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг у кут 90°, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>	<p>Вис на зігнутих руках, с.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені, рази.</p> <p>З положення лежачи, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг у кут 90°, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>
Модуль 8	
<p>Присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв, рази.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, рази.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>	<p>Присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв, рази.</p> <p>Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, рази.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, рази.</p> <p>Індивідуальне завдання</p>

Тематика теоретичного та методичного розділів для комп'ютерного або письмового тестування в модульному контролі

1, 2 модуль

Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя.

3, 4 модуль

Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту. Основи психогігієни.

5, 6 модуль

Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя.

7, 8 модуль

Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

Тематика теоретичного і методичного тестування та практичні завдання для здобувачів, які тимчасово звільнені від практичних занять

1 модуль

поточний контроль

Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування.

Методичні рекомендації щодо проведення занять із фізичного виховання зі здобувачами спеціальних медичних груп.

модульне тестування

Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя.

2 модуль

поточний контроль

Фізична культура та основи здорового способу життя здобувачів. Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту.

Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності.

Профілактика захворювань і релаксація фізичного стану здобувачів.

модульне тестування

Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя.

3 модуль

поточний контроль

Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я.

модульне тестування

Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту. Основи психогігієни.

4 модуль

поточний контроль

Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж.

Основи методики загартування.

модульне тестування

Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту. Основи психогігієни.

5 модуль

поточний контроль

Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної підготовки за різного рівня фізичної підготовленості.

Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

модульне тестування

Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя.

6 модуль

поточний контроль

Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури. Перша медична допомога при хворобливому стані. Правила надання першої медичної допомоги при побутових, спортивних та інших травмах.

Основи методики фізичного тренування.

модульне тестування

Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя.

7 модуль

поточний контроль

Основні засоби профілактики нервово-психічних і фізичних напружень.

Методика добирання і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення за різних видів праці.

модульне тестування

Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

8 модуль

поточний контроль

Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.

Основи атлетизму. Методика занять атлетизмом.

модульне тестування

Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

4.3. Вимоги викладача та порядок оцінювання результатів навчання

Вимоги викладача:

- відвідування практичних занять за розкладом є обов'язковим;
- на початку занять, якщо є зміни в самопочутті, здобувач повинен повідомити викладача про стан здоров'я;
- присутність здобувачів перевіряють на початку занять, у випадку запізнення здобувач повинен із дозволу викладача увійти до спортивного залу та включитися в роботу;
- письмові роботи з тестування здобувачі повинні виконувати своєчасно з дотриманням засад академічної доброчесності;
- під час занять мобільні телефони слід вимкнути;
- здобувачі повинні приходити на заняття в охайній спортивній формі і спортивному взутті;
- здобувачі повинні бути ввічливими та дисциплінованими.

Порядок оцінювання результатів навчання визначено Положенням про контроль та оцінювання якості знань здобувачів в Українському державному університеті залізничного транспорту.

Письмове тестування з теоретичного розділу, методичного розділу, оцінювання фізичної підготовленості відбувається за рейтинг-системою згідно з Тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Згідно з Положенням про впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу використовують 100-бальну шкалу оцінювання.

Принцип формування оцінки за модуль у складі залікових кредитів I, II, III, IV за 100-бальною шкалою показано в табл. 4.3, 4.4, де наведена максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач за різними видами навчального навантаження.

Таблиця 4.3

Формування оцінки за модуль для здобувачів вищої освіти за спеціалізаціями, групами СМГ і ЗФП

Максимальна кількість балів за модуль, яку можуть отримати здобувачі, які займаються у групах спеціалізацій за видами спорту, ЗФП, СМГ, групах спортивного удосконалення														
I семестр														
Змістовий модуль 1						МО ₁	Змістовий модуль 2						МО ₂	ПСО
ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		
II семестр														
Змістовий модуль 3						МО ₃	Змістовий модуль 4						МО ₄	ПСО
ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	$\frac{MO_3 + MO_4}{2}$
Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		Н ₁	Н ₂	Н ₄	ІЗ	Т	ДБ		
III семестр														
Змістовий модуль 5						МО ₅	Змістовий модуль 6						МО ₆	ПСО
ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	$\frac{MO_5 + MO_6}{2}$
Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		

Продовження табл. 4.3

IV семестр														
Змістовий модуль 7						МО ₇	Змістовий модуль 8						МО ₈	ПСО
ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	$\frac{MO_7 + MO_8}{2}$
Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		

Примітки:

ПК – поточний контроль; **МК** – модульний контроль; **МО** – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

Т (30 балів) – тестування з теорії та методики фізичного виховання;

Н_{1, 2, 3} (15 балів x3 = 45) – норматив загально-фізичної підготовки зі спеціалізації за видами спорту, групами спортивного удосконалення медичних груп;

ІЗ (15 балів) – індивідуальне завдання;

ДБ (10 балів) – додатковий бал.

Поточне тестування оцінює рівень розвитку і удосконалення фізичної підготовленості (три нормативи) та індивідуальне завдання. Максимальна кількість балів – 60 балів.

Модульний контроль складається з тестування з теорії та методики фізичного виховання і додаткових балів. Максимальна кількість балів – 40 балів.

Додаткові бали можуть бути нараховані за участь у спортивних змаганнях різного рівня, спортивно-масових заходах університету, науковій, методичній, організаційній роботі.

Таблиця 4.4

Формування оцінки за модуль для здобувачів вищої освіти, які звільнені від практичних занять за станом здоров'я

Максимальна кількість балів за модуль, яку можуть отримати здобувачі, які звільнені від практичних занять за станом здоров'я							
I семестр							
Змістовий модуль 1		МО ₁	Змістовий модуль 2			МО ₂	ПСО
ПК (60 балів)	МК (40 балів)	100	ПК (60 балів)	МК (40 балів)	100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$	
ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т ІЗ		ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т ІЗ			
II семестр							
Змістовий модуль 3		МО ₃	Змістовий модуль 4			МО ₄	ПСО
ПК (60 балів)	МК (40 балів)	100	ПК (60 балів)	МК (40 балів)	100	$\frac{MO_3 + MO_4}{2}$	
ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т ІЗ		ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т ІЗ			
III семестр							
Змістовий модуль 5		МО ₅	Змістовий модуль 6			МО ₆	ПСО
ПК (60 балів)	МК (40 балів)	100	ПК (60 балів)	МК (40 балів)	100	$\frac{MO_5 + MO_6}{2}$	
ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т ІЗ		ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т ІЗ			

Продовження табл. 4.4

IV семестр							
Змістовий модуль 7		МО ₇	Змістовий модуль 8			МО ₈	ПСО
ПК (60 балів)	МК (40 балів)	100	ПК (60 балів)	МК (40 балів)	100	$\frac{MO_7 + MO_8}{2}$	
ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т ІЗ		ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т ІЗ			

Примітки:

ПК – поточний контроль; **МК** – модульний контроль; **МО** – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

Т (30 балів) – тестування з теорії та методики фізичного виховання;

ТЗ_{1, 2, 3, 4, 5, 6} (10 балів кожне) – теоретичне завдання;

ІЗ (10 балів) – індивідуальне завдання.

Поточне тестування оцінює рівень засвоєння матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, вивчений самостійно. Максимальна кількість балів – 60 балів.

Модульний контроль складається з письмового тестування з теорії та методики фізичного виховання та індивідуального завдання. Максимальна кількість балів – 40 балів.

Додаткові бали можуть бути нараховані за участь у науковій роботі, допомогу в організації і проведенні спортивно-масових заходів.

Оцінки семестрового заліку визначають як середньоарифметичне оцінок двох модулів відповідного залікового кредиту.

При заповненні заліково-екзаменаційної відомості та залікової книжки здобувача оцінку, виставлену за 100-бальною шкалою, переводять до шкали ECTS (A, B, C, D, E) (табл. 4.5) [14].

Таблиця 4.5

Шкала ECTS

Визначення назви за державною шкалою (для заліку)	Визначення назви за шкалою ECTS	За 100-бальною шкалою	ECTS оцінка
зараховано	Відмінно – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90-100	A
	Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками	82-89	B
	Добре – загалом правильна робота з певною кількістю грубих помилок	75-81	C
	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків	69-74	D
	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-68	E

не зараховано	Незадовільно – потрібно попрацювати, перед тим як отримати залік (без повторного вивчення модуля)	35-59	FX
	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота (повторне вивчення модуля)	< 35	F

Додаткові бали оцінювання та контролю якості знань і вмінь здобувачів I-II курсів УкрДУЗТ з дисципліни фізичного виховання наведено в табл. 4.6.

Таблиця 4.6

Нарахування додаткових балів

Найменування заходу	Бали
Участь у щорічних обласних змаганнях серед здобувачів «Спорт впродовж життя»	5 балів
Обласні змагання за видами спорту	5 балів
Всеукраїнські та міжнародні змагання: <ul style="list-style-type: none"> • турніри • чемпіонати України • кубки України • універсіада 	участь 7 балів, призові місця 8-10: I місце – 10 балів, II місце – 9 балів, III місце – 8 балів
- участь у студентській науково-технічній конференції	2 бали
- підготовка до участі в міському конкурсі наукових робіт.....	7 балів
- підготовка до участі у всеукраїнському конкурсі наукових робіт	10 балів
Участь в університетських заходах (онлайн заходах): <ul style="list-style-type: none"> • свято «День здоров'я» • свято «Калейдоскоп спорту» • Спартакіада з видів спорту серед факультетів за кожний захід • Спартакіада з видів спорту серед перших курсів за кожний захід • участь у культурно-масових заходах 	5 балів 3 бали 2 бали 2 бали 2 бали
Участь в організації університетських спортивно-масових заходів	2 бали (за кожний захід)

Академічна доброчесність. Порухення кодексу академічної доброчесності Українського державного університету залізничного транспорту є неприпустимим.

Дотримання засад академічної доброчесності є двостороннім процесом: викладачів і здобувачів. Зокрема, дотримання Кодексу академічної доброчесності означає поважати особистість як викладачем здобувача, так і здобувачем викладача; викладачу бути прикладом для здобувачів, як долати особисті слабкості, боротися зі спокусами і труднощами; протистояти корпоративним інтересам, якщо вони будуть заважати чесно виконувати свою роботу як викладача, так і здобувача. Плагіат (списування) та інші форми нечесної роботи є неприпустими [8].

Інтеграція здобувачів із обмеженими можливостями. Вища освіта є провідним фактором підвищення соціального статусу, досягнення духовної, матеріальної незалежності і соціалізації молоді з обмеженими функціональними можливостями й відображує стан розвитку демократичних процесів і гуманізації суспільства.

Для інтеграції здобувачів із обмеженими можливостями в освітній процес Українського державного університету залізничного транспорту створена система дистанційного навчання на основі сучасних педагогічних, інформаційних, телекомунікаційних технологій і групи лікувальної фізичної культури.

4.4. Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти

4.4.1. Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості здобувачів груп загальної фізичної підготовки (ЗФП)

Спринтерський біг на 100 м (табл. 4.7, 4.8). За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту

(низький старт не використовують) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Визначають час.

Таблиця 4.7

Спринтерський біг 100 м, с (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15.8	15	16.3	13	16.8	11	17.3	9	17.7	7	18.0	5	18.2	3
15.9		16.4		16.9		17.4		17.8		18.1		18.3	
16.0	14	16.5	12	17.0	10	17.5	8	17.9				18.4	1
16.1		16.6		17.1		17.6				18.5			
16.2		16.7		17.2									

Таблиця 4.8

Спринтерський біг 100 м, с (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
13.2	15	13.7	13	14.1	11	14.5	9	14.7	7	14.9	5	15.3	3
13.3		13.8		14.2		14.6		14.8		15.0		15.4	
13.4	14	13.9	12	14.3	10					15.1	4	15.5	1
13.5		14.0		14.4				15.2		15.6			
13.6													

Стрибок у довжину з місця (табл. 4.9, 4.10). Учасник тестування стає носками до лінії, приймає вихідне положення (В.П.) - стійка ноги нарізно, піднімає руки вгору, потім виконує замах руками назад, різко виносить їх уперед і відштовхується ногами, вистрибуючи якомога далі. Оцінюють відстань від точки відштовхування до ближчої точки приземлення.

Таблиця 4.9

Стрибок у довжину з місця, см (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
210	15	199	13	192	11	186	9	181	7	177	5	167	3
209		198		191		185		180		176		166	
208		197		190		184	179	175	165				
207		196	12	189	10	183	8	178	6	174		164	2
206		195		188		182		173		163			
205	14	194	12	187						172	4	162	1
204		193								171		161	
203									170	160			
202									169				
201									168				
200													

Таблиця 4.10

Стрибок у довжину з місця, см (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
260	15	249	13	237	11	230	9	221	7	213	5	194	3
259		248		236		229		220		212		193	
258		245		235		228	219	211	192				
257		243	234	8	226	218	210	191					
256		241	233		223				217	209			
255	14	240	12	232	10	222		216	6	208	4		
254		239		231				215		200			
253		238			214	205							
252						200							
251						197							
250						195							

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (табл. 4.11, 4.12). Учасник тестування приймає положення упору лежачи. За командою «Можна» починає згинати руки так, щоб кут плече – передпліччя складав 90° , потім повертається у В.П. Вправу повторювати максимальну кількість разів.

Таблиця 4.11

Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, рази (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
24	15	20	13	18	11	16	9	14	7	11	5	9	3
23		19	12	17	10	15	8	13	6	10	4	8	2
22	14											7	1
21													

Таблиця 4.12

Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, рази (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
44	15	39	13	36	11	33	9	30	7	27	5	23	3
43		38	12	35	10	32	8	29	6	26		22	2
42	14	37		34		31		28		25	4	21	1
41										24		20	
40													

Підтягування на перекладині (табл. 4.13). Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна» згинає руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у В.П. – вис. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.13

Підтягування на перекладині, рази (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
												2	1

Вис на зігнутих руках (табл. 4.14, 4.15). Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда «Можна», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках. Визначають час.

Таблиця 4.14

Вис на зігнутих руках, с (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
21	15	17	13	15	11	13	9	11	7	9	5	7	3
20		16	12	14	10	12	8	10	6	8	4	6	2
19	14											5	1
18													

Таблиця 4.15

Вис на зігнутих руках, с (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
60	15	49	13	43	11	36	9	32	7	26	5	15	3
59		48		42		35		31		25		14	
58		47		41		34		30		24		13	2
57		46	12	40	10	33	8	29	6	23		12	
56		45		39				28		22		11	
55	14	44		38				27		21	4	10	
54				37						20			
53										19			
52										18			
51										17			
50										16			

Човниковий біг 4x9 м (табл. 4.16, 4.17). За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За

командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50 см), повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і повертається назад та кладе в стартове коло. Визначають час.

Таблиця 4.16

Човниковий біг 4x9 м, с (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10.2	15	10.5	13	10.8	11	11.1	9	11.3	7	11.5	5	11.7	3
10.3	14	10.6	12	10.9	10	11.2	8	11.4	6	11.6	4	11.8	2
10.4		10.7		11.0									
												12.0	1

Таблиця 4.17

Човниковий біг 4x9 м, с (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8.8	15	9.3	13	9.6	11	9.8	9	10.1	7	10.3	5	10.6	3
8.9		9.4		12		9.7		10		9.9		8	
9.0	14	9.5				10.0				10.5		10.8	
9.1												10.9	1
9.2													

Піднімання тулуба в сід за 1 хв (табл. 4.18, 4.19). Учасник тестування лягає спиною на мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер міцно тримає ноги. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук мата, після чого знову повертається в положення сидячи. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.18

Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв, рази (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
47	15	43	13	40	11	37	9	34	7	32	5	30	3
46		42		39		36		33		31		29	
45	14	41		38								28	1
44													

Таблиця 4.19

Піднімання тулуба в сід із положення сидячи за 1 хв, рази (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
53	15	48	13	44	11	40	9	37	7	35	5	30	3
52		47		43		39		36		34		29	
51	14	46	12	42	10	38				33	4	28	2
50		45		41						32		25	
49										31			

Нахил тулуба вперед із положення сидячи (табл. 4.20, 4.21).

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки розташовані доверху, долоні разом. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинає колін, намагається дотягнутися руками якомога далі за п'яти. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с з фіксуванням пальців на розмітці. Тест повторюють двічі. Кращий результат записують. Оцінюють кількість сантиметрів.

Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на спині, ноги закріплені, руки за головою (табл. 4.22). В. П. – лежачи на спині на рівній поверхні, руки за головою, пальці з'єднані, лікті в сторони, торкаються поверхні, ноги закріплені. Після команди «Можна» учасник переходить у

положення сидячи, до прямого кута, лікті в сторони, потім повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями поверхні. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.20

Нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі, см (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	18	13	16	11	14	9	12	7	10	5	8	3
19	14	17	12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2
												6	1

Таблиця 4.21

Нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі, см (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
19	15	17	13	15	11	13	9	11	7	9	5	7	3
18	14	16	12	14	10	12	8	10	6	8	4	6	2
												5	1

Таблиця 4.22

Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на спині, руки за головою, рази (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
60	15	51	13	45	11	40	9	37	7	33	5	26	3
59		50		44		39	8	36		31		25	
58		49		43		38	35	30		24			
57	14	48	12	41	10			34	6	29	4	23	2
56		47						28		22			
55		46						27		21		1	
54													
53													
52													

Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (табл. 4.23). В. П. – упор руками на жердинах. За командою «Можна» без махових дій ногами згинати та розгинати руки в кут 90^0 . Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.23

Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах, рази (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	14	11	12	9	9	7	6	5	4	3
19		15	12	13	10	11	8	8	6	5	4	3	
18	14					10				7			
17													1

У висі на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї (табл. 4.24). В. П. вису на перекладині, хват зверху, за командою «Можна» піднімати ноги вгору, торкатися перекладини передньою поверхнею ступні. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.24

У висі на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї,
рази (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	10	7	8	6	6	5	5	3	3
11	14	9	12							4	4	2	2
												1	1

У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90^0 (табл. 4.25). В. П. – вис на перекладині, хват зверху, за командою «Можна» піднімати прямі ноги до кута 90^0 , потім повертатися у В.П. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.25

У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90^0 , рази (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	10	7	8	6	6	5	5	3	3
11	14	9	12							4	4	2	2
												1	1

Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (табл. 4.26). Учасник тримає в руках скакалку, яка знаходиться позаду. За командою «Можна» вмикають секундомір, учасник починає виконувати стрибки на двох ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки протягом одної хвилини. Зараховують кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 4.26

Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази (жінки та чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
160	15	154	13	148	11	143	9	137	7	127	5	118	3
159		153		147		142		136		126		117	
158		152		146		141		135		125		116	
157	14	151	12	145	10	140	8	134	6	124	4	115	2
156		150		144		139		133		123		114	
155		149						138		132		122	
								131		121		112	
								129		120		111	
								128		119		110	1
												109	

4.4.2. Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості здобувачів груп спеціалізації за видами спорту

Спеціалізація – легка атлетика

Біг на 500 м (жінки), 1000 м (чоловіки) (табл. 4.27, 4.28). За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Визначають час.

Таблиця 4.27

Біг 500 м, с (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
2.10	15	2,21	13	2,25	11	2,33	9	2,37	7	2,41	5	2,45	3
2.15		2,22		2,29		2,34		2,38		2,42			
2.16	14	2,23	12	2,30	10	2,35	8	2,39	6	2,43	4	2,47	2
2.20		2,24		2,32		2,36		2,40		2,44			

Таблиця 4.28

Біг 1000 м, с (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
3.30	15	3,50	13	4,01	11	4,21	9	4,31	7	4,41	5	4,45	3
3.39		3,55		4,10		4,25		4,35		4,42			
3.40	14	3,56	12	4,11	10	4,26	8	4,36	6	4,43	4	4,47	2
3.49		4,00		4,20		4,30		4,40		4,44			

Спеціалізація - оздоровча аеробіка

Вертикальний мах назад (табл. 4.29). Вправу можна виконувати правою чи лівою ногою. В. П. – о. с., за командою «Можна» виконувати нахил тулуба вперед, руками торкатися підлоги, одночасно виконуючи мах прямою ногою назад. Спроба зарахована за умови, що учасник тримає спину та ноги прямими (не згинає коліна). Оцінюють мах у градусах.

Таблиця 4.29

Вертикальний мах назад, град

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
180	15	170	13	160	11	150	9	140	7	130	5	120	3
175	14	165	12	155	10	145	8	135	6	125	4	115	2
												110	1

Шпагат (табл. 4.30). Учасник повинен виконати шпагат на ліву чи праву ногу, прями коліна, спина пряма. Оцінюють відстань у сантиметрах від паху до підлоги.

Таблиця 4.30

Шпагат, см

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно				
А		В		С		D		Е		FХ		F		
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
Повне виконання 180°	15	160°	13	145°	11	125°	9	115°	7	100°	5	>90°	3	
	165°	14	150°	12	135°	10	120°	8	110°	6	95°	4	>90°	2
												>90°	1	

Пірует (оберт на одній нозі) (табл. 4.31). Учасник повинен зробити оберт на одній нозі, права чи ліва опорна нога (та, на якій виконують оберт), друга нога на «пасе», руки вгору. Оцінюють якість виконання оберт у градусах (спина пряма, коліно не згинати).

Виконання танцювального комплексу (табл. 4.32). Учасник повинен вивчити танцювальний комплекс, який складається з чотирьох стилів (чотири музичні квадрати). Оцінюють техніку виконання: різноманітність рухів – рук, тулуба, ніг, різноманітність кроків; натягненість м'язів

(м'язовий контроль), артистичність (емоції), музикальність (робота в музику, вміння виразити характер музичного супроводу). Помилки, за які знижують бали: одноманітне повторення кроків і рухів, розслаблені руки, не натягнуті ноги, сутула спина, голова нахилена вперед, виконання неемоційне, виконано не в такт з музикою.

Таблиця 4.31

Пірует на одній нозі

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
720 ⁰	15	600 ⁰	13	400 ⁰	11	320 ⁰	9	260 ⁰	7	180 ⁰	5	100 ⁰	3
700 ⁰	14	540 ⁰	12	360 ⁰	10	300 ⁰	8	200 ⁰	6	150 ⁰	4	90 ⁰	2
												45 ⁰	1

Таблиця 4.32

Виконання танцювального комплексу

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
без помилок	15	3 помилки	13	5 помилок	11	7 помилок	9	9 помилок	7	11 помилок	5	13 помилок	3
2 помилки	14	4 помилки	12	6 помилок	10	8 помилок	8	10 помилок	6	12 помилок	4	14 помилок	2

Спеціалізація – настільний теніс

Подача м'яча (табл. 4.33). В. П. – стійка тенісиста на відстані 60 см від тенісного столу (якщо подачу виконують правою рукою, стояти лівим боком, ліва нога попереду, якщо подача лівою рукою, тоді ліва нога попереду). М'яч підкинути вище ракетки на 20 см і виконати оберт тулуба

на 90°, ракетка залишається над столом пряма, лікоть 90°. Подачу виконують із влучанням у коло діаметром 35 см. Оцінюють кількість влучань у коло.

Таблиця 4.33

Подача м'яча прямою рукою, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2

Приймання м'яча (табл. 4.34). Виконують удвох з партнером. Приймання м'яча від партнера почергово відкритою, закритою стороною ракетки, утримувати весь час м'яч на столі (без втрат). При кожному прийманні рухатися приставними кроками у стійці, змінювати положення ніг. Оцінюють кількість приймань м'яча без втрат.

Таблиця 4.34

Приймання м'яча, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	0	0
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6	1	4	0	0

Подача м'яча у грі в парах (табл. 4.35). Виконують двома парами. Подають по прямій, приймають по діагоналі почергово (переміщення пар за годинниковою стрілкою у стійці). М'яч утримувати без втрат. Оцінюють кількість разів.

Нападаючий удар (табл. 4.36). Виконують удвох з партнером. Партнер виконує 20 подач. Учасник тестування повинен із кожної подачі

виконати нападаючий удар відкритою стороною ракетки у стійці тенісиста в русі. Оцінюють кількість атакуючих ударів.

Таблиця 4.35

Подача м'яча у грі в парах, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2

Таблиця 4.36

Нападаючий удар, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	17	13	13	11	11	9	9	7	7	5	4	3
18	14	14	12	12	10	10	8	8	6	5	4	2	2

Спеціалізація – художня гімнастика

Пірует на одній нозі (табл. 4.37). В. П. – на високому півпальці, ноги натягнуті, тулуб у рівному положенні. За командою «Можна» учасник повинен виконати оберт навколо своєї осі. Оцінюють якість оберт у градусах.

Таблиця 4.37

Пірует на одній нозі

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
720 ⁰	15	600 ⁰	13	400 ⁰	11	320 ⁰	9	260 ⁰	7	180 ⁰	5	100 ⁰	3
700 ⁰	14	540 ⁰	12	360 ⁰	10	300 ⁰	8	200 ⁰	6	150 ⁰	4	90 ⁰	2
												45 ⁰	1

Шпагат (табл. 4.38). Учасник повинен виконати шпагат на ліву чи праву ногу, не згинаючи коліна, тримаючи спину рівно. Оцінюють відстань у сантиметрах від паху до підлоги (опори).

Таблиця 4.38

Шпагат, см

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
Повне виконання 180°	15	160°	13	145°	11	125°	9	115°	7	100°	5	>90°	3
	165°	14	150°	12	135°	10	120°	8	110°	6	95°	4	>90°
												>90°	1

Виконання танцювального комплексу (табл. 4.39). Учасник повинен вивчити танцювальний комплекс, який складається з чотирьох стилів (два-чотири музичні квадрати). Оцінюють техніку виконання: різноманітність рухів рук, тулуба, ніг, кроків; натягненість м'язів (м'язовий контроль), артистичність (емоції), музикальність (робота в такт із музикою, вміння виразити характер музичного супроводу). Помилки, за які знижують бали: одноманітне повторення кроків і рухів, розслаблені руки, не натягнуті ноги, сутула спина, голова нахилена вперед; виконання неемоційне, виконання не в такт із музикою.

«Колесо» (табл. 4.40). В. П. – о.с., за командою «Можна» піднімає руки вгору, по чергово ставить одну руку, потім іншу на підлогу, робить замах правою ногою, потім лівою ногою, тим самим виконує боковий пережат тулуба, коліна прямі, повернення у В.П. – о.с. Оцінюють техніку виконання з урахуванням кількості помилок.

Таблиця 4.39

Виконання танцювального комплексу

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
без помилок	15	3 помилки	13	5 помилок	11	7 помилок	9	9 помилок	7	11 помилок	5	13 помилок	3
2 помилки	14	4 помилки	12	6 помилок	10	8 помилок	8	10 помилок	6	12 помилок	4	14 помилок	2

Таблиця 4.40

«Колесо»

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
Бездоганне виконання елемента	15	Недостатнє натягнення колін	13	Ноги не розкриті у шпагат	11	Ноги розслаблені та нечітка форма елемента	9	Руки зігнені та не знаходяться в необх. площ.	7	Порушення площини та зігнені ноги	5	Виконання з максимальною кількістю помилок	3
Не натягнення стопи	14	Зігнуто коліно	12	Ноги розслаблені	10	Руки зігнуті	8	Ноги зігнуті	6	Погане не чітке призі мл.	4	Без амплітуди, ноги не винос. у гору	2
												Була спроба виконати елемент	1

Кочення обруча – перекид (табл. 4.41). В. П. – стійка на півпальцях, обруч у правій руці, відведена назад, виключно в боковій площині, ліва рука натянута в бік. За командою «Можна» учасник робить зворотне кочення обруча на 3 – 3,5 м вперед, виконує перекид, піднімається з перекиду, ловить обруч правою рукою. Оцінюють кількість помилок.

Таблиця 4.41

Кочення обруча – перекид, кількість помилок

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
Обруч у нерівній площині, перекид виконано без помилок	14	Обруч у нерівній площині, перекид виконано з розслабленими колінами	12	Обруч котиться з недостатньою швидкістю, перекид виконано зі значним відхиленням корпусу у бікі	10	Обруч не прокотився 3-3,5 м, перекид виконано з відхиленням тулуба та зігнутими ногами	8	Обруч не прокотився, перекид виконано зі значними помилками	6	Обруч котився, перекид не виконано	4		
Без помилок, бездоганне виконання елемента	15	Обруч у нерівній площині, перекид виконано з розслабленими стопами	13	Обруч котиться нерівно, перекид виконано з незначним відхиленням корпусу у бік	11	Обруч не прокотився 3-3,5 м, перекид виконано	9	Обруч не прокотився 2-2,5 м, перекид виконано зі значними помилками	7	Обруч не прокотився 2-2,5 м, перекид виконано	5	Спроба не відбулася	0

Спеціалізація – футбол

Вкидання м'яча з-за голови на дальність (табл. 4.42). М'яч тримають у долонях, пальці прями. Для вкидання футболіст заносить м'яч над головою зігнутими в ліктях руками. У цей час тулуб різко відхиляється назад, одночасно з випрямленням рук тулуб різко випрямляється, а потім нахилиється вперед. М'яч, піднятий над головою, випускається з рук якомога далі вперед. Дозволено зробити невеликий розгін, але заборонено відривати ноги від землі до тих пір, поки м'яч знаходиться в руках. Оцінюють дальність у метрах.

Таблиця 4.42

Вкидання м'яча з-за голови на дальність, м

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
25	15	22	13	19	11	17	9	14	7	12	5	9	3
24		21		18	10	16		13	6	11		8	2
23	14	20	12			15	8			10	4	7	1

Удар по м'ячу на дальність (табл. 4.43). Виконують правою або лівою ногою по нерухомому м'ячу з розбігу будь-яким способом. Вимірювання дальності польоту м'яча – від м'яча до точки першого торкання м'яча землі в коридорі шириною 10 м. Для удару надають три спроби. Зараховують найкращий результат у метрах.

Удар по воротах на точність (табл. 4.44). Виконують по нерухомому м'ячу правою або лівою ногою з 11-метрової позначки в задану третину воріт, поділених по вертикалі. М'яч має перетнути лінію воріт у повітрі. Виконують по п'ять ударів у ліву та праву третину воріт. Зараховують сума влучених ударів.

Таблиця 4.43

Удар по м'ячу на дальність, м

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	46	13	42	11	40	9	38	7	36	5	30	3
49		45		41	10	39	8	37	6			35	
48	14	44	12							34	4	28	2
47		43										33	
										32	4	26	1
												31	

Таблиця 4.44

Удар по воротах на точність, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	12	7	10	6	8	5	6	4	4	2	2
9	14									3	3	1	1

Ведення м'яча з обведенням стійок (табл. 4.45). Виконують із лінії старту (уся відстань 36 м), вести м'яч 4 м будь-яким способом, а далі обвести вісім стійок «змійкою» (відстань між стійками 2 м), повернутися назад так само і зафіксувати м'яч на лінії старту торканням м'яча ногою. Результат зараховують, якщо були обведені всі стійки, у секундах.

Ведення м'яча з обведенням стійок і ударом по воротах (табл. 4.46). Виконують з лінії старту (30 м від штрафного майданчика), вести м'яч 10 м, далі «змійкою» обводити вісім стійок (на відстані 2 м одна від одної, остання - за 6 м до штрафного майданчика) і, не доходячи до штрафного майданчика, забити м'яч у ворота. Час фіксують із моменту старту до перетинання лінії воріт м'ячем. У випадку, якщо м'яч не забитий у ворота, або не обведені всі стійки, спробу не зараховують (три спроби, зараховують кращий результат у секундах).

Таблиця 4.45

Ведення м'яча з обведенням стійок, с

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16,0	15	17,1	13	17,9	11	18,6	9	19,2	7	20,1	5	31,1	3
16,1		17,2		18,0		18,7		19,3		20,2		31,2	
16,2		17,3		18,1		18,8		19,4		20,3		31,3	
16,3		17,4	18,2	10	18,9	8	19,5	6	20,4	4	31,4	2	
16,4		17,5	18,3		19,0		19,6		20,5		31,5		
16,5	14	17,6	12	18,4	10	19,1	8	19,7	6	20,6	4	31,6	1
16,6		17,7		18,5		19,8		20,7		31,7			
16,7		17,8						19,9		20,8		31,8	
16,8						20,0	20,9	31,9					
16,9								30,0	32,0				
17,0													

Таблиця 4.46

Ведення м'яча з обведенням стійок і ударом по воротах, с

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
13,0	15	13,6	13	14,0	11	14,6	9	15,2	7	16,1	5	17,0	3
13,1		13,7		14,1		14,7		15,3		16,2		17,1	
13,2		13,8		14,2		14,8		15,4		16,3		17,2	
13,3	14	13,9	12	14,3	10	14,9	8	15,5	6	16,4	4	17,3	2
13,4				14,4		15,0		15,6		16,5		17,4	
13,5			14,5	15,1	15,7	16,6	17,5	1					
							15,8		16,7				
							15,9		16,8				
						16,0		16,9					

Жонгливання м'ячем (табл. 4.47). Виконують будь-якою частиною тіла, окрім рук. Удари виконують у будь-якій послідовності, але без повторень однією ногою, стегном чи головою десять торкань підряд. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.47

Жонглювання м'ячем, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
100	15	89	13	81	11	74	9	68	7	59	5	34	3
99		88		80		73		67		58		33	
98		87		79		72		66		57		32	
97		86		78	71	65	56	31					
96		85		77	70	64	55	30					
95		84	12	76	10	69	8	63	6	54		29	
94		83		75		62		53		28			
93		82					61	52		27			
92		14					60	51		26			
91							50	25					
90							49	24					
								48	23				
									47	22			
									46	21			
									45	20			
								44	19				
								43	18				
								42	17				
								41	16				
								40	15				
								39	14				
								38	13				
								37	12				
								36	11				
								35	10				
									9	1			
									8				
									7				
									6				
									5				
									4				
									3				
									2				
									1				

Спеціалізація – гирьовий спорт

Виштовхування двох гир вагою 24 кг довгим циклом (табл. 4.48).

В. П. – ноги нарізно, гирі в руках, махом гирі піднімають на груди. За допомогою сили ніг гирі виштовхують вгору та фіксують на прямих руках.

Після цього гирі знов опускають у В.П. Вправу продовжувати певну кількість разів відносно власної ваги.

Таблиця 4.48

Поштовх довгим циклом двох гир вагою 24 кг, рази

Категорія 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
4	15	3	13	2	11	1	9	5*	7	3*	5	2*	3
												1*	1

Категорія 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
5	15	4	13	3	11	2	9	1	7	5*	5	3*	3
												3*	2
												1	1

Категорія 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
6	15	5	13	4	11	3	9	2	7	1	5	5*	3
												3*	2
												1	1

Категорія 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
7	15	6	13	5	11	4	9	3	7	2*	5	1*	3

Категорія 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8	15	6	13	5	11	4	9	3	7	2	5	1	3
7	14												

Категорія 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9	15	7	13	5	11	4	9	3	7	2	5	1	3
8	14	6	12										

Категорія 90+ кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	5	9	4	7	3	5	2	3
9	14	7	12									1	1

Ривок двох гир вагою 16 кг двома руками (табл. 4.49). Ривок виконують за допомогою сили ніг і спини. В. П. - стійка ноги нарізно, гирі в руках, виконати замах, за допомогою сили ніг і спини гирі вириваються вгору. Для виконання повторного ривку гирі опускають між ногами, виконують наступну спробу. Оцінюють кількість разів відповідно до власної ваги.

Таблиця 4.49

Ривок двох гир вагою 16 кг двома руками, рази**Категорія до 60 кг**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	4	9	3	7	2	5	1	3
9	14	7	12	5	10								

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	1	3
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	12	13	10	11	8	9	6	7	4	5	2	3
13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3	4	1	1

Категорія до 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	⁵	5	3	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
14												1	1

Категорія до 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
17	14	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
16		13										2	1

Категорія до 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3
19		15		12	10	10	8	8	6	6	4	4	
18	14	14	12									3	2
17												2	
												1	1

Категорія до 90+ кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
22	15	18	13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3
21		17		13	10	11	8	9	6	9	4	5	
20	14	16	12									4	2
19		15										3	
												2	1
												1	

Ривок гири вагою 24 кг (табл. 4.50). Ривок гири виконують так само, як і двома руками, тільки однією або іншою по черзі. Оцінюють кількість разів відповідно до власної ваги.

Таблиця 4.50

Ривок гири вагою 24 кг

Категорія до 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	4	9	3	7	2	5	1	3
9	14	7	12	5	10								

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	1	3
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	13	13	10	11	8	9	6	7	4	5	2	3
13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3	4	1	1

Категорія до 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
14												1	1

Категорія до 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
17	14	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
16		13											2; 1

Категорія до 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3
19		15										4	
18	14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	3	2
17													
												1	1

Категорія 90+ кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
22	15	18	13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3
21		17											
20	14	16	12	13	10	11	8	9	6	7	4	4	2
19		15											
												2	1
												1	

Протяжка гирі вагою 32 кг (табл. 4.51). В. П. – ноги нарізно, гирю тримати обома руками за дужку. Виконати замах гирі вперед, після виконання замаху тулуб нахилиється вперед, гиря опускається між ногами. За допомогою сили м'язів спини та ніг гирю підняти над головою. Наступну спробу виконати за умови опускання гирі між ногами. Оцінюють кількість разів відповідно до власної ваги.

Таблиця 4.51

Протяжка гирі вагою 32 кг

Категорія до 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	4	9	3	7	2	5	1	3
9	14	7	12	5	10								

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	1	3
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	12	13	10	11	8	9	6	7	4	5	2	3
13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3	4	1	1

Категорія до 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
14												1	1

Категорія до 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
17	14	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
16		13											2
												1	

Категорія до 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3
19		15											
18	14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	3	2
17													
												1	1

Категорія 90+ кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
22	15	18	13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3
21		17										5	
20	14	16	12	13	10	11	8	9	6	7	4	4	2
18		15											
												2	1
												1	

Поштовх двох гир вагою 24 кг (табл. 4.52). Виконують так само, як і поштовх довгим циклом, але гирі опускають тільки на груди. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.52

Поштовх двох гир вагою 24 кг

Категорія до 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8	15	6	13	5	11	4	9	3	7	2	5	1	3
7	14												

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	5	9	4	7	3	5	2	3
9	14	7	12									1	2

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	5	7	4	5	3	3
11	14	9	12	7	10							2	2
												1	1

Категорія до 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	12	13	10	11	8	9	6	7	5	5	4	3
13	14	11	12	9	10	7	8					3	2
												2	1
												1	

Категорія до 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	5	3
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6			4	
												4	2
												3	
												2	1
												1	

Категорія до 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	13	12	11	10	8	7	6	5	5	3
17	14	14	12	12	11	10	9	7	6			4	
16													4
												3	
												2	1
												1	

Категорія до 90+ кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	17	13	15	12	13	10	11	7	9	5	7	3
19	14	16	12	14	11	12	9	10	6	8	4	6	
18													5
												4	
												3	1
												2	
												1	

Піднімання на груди́ну двох гир вагою 24 кг (табл. 4.53). Ця вправа – перша частина вправи поштовху довгим циклом. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.53

Піднімання на груди́ну двох гир вагою 24 кг

Категорія до 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	4	9	3	7	2	5	1	3
9	14	7	12	5	10								

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	1	3
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	12	13	10	11	8	9	6	7	4	5	2	3
13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3	4	1	1

Категорія до 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
14												1	1

Категорія до 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
17	14	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
16		13											2
												1	

Категорія до 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3
19		15										4	
18	14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	3	2
17													
												1	1

Категорія до 90+ кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
22	15	18	13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3
21		17											
20	14	16	12	13	10	11	8	9	6	7	4	4	2
19		15											
												2	1
												1	

Спеціалізація волейбол

Передача м'яча зверху над головою (табл. 4.54). Учасник стає у стійку волейболіста, м'яч тримає перед обличчям так, щоб великі пальці знаходилися на рівні очей. За командою «Можна» починає підбивати м'яч над головою (на 1,5 м). Оцінюють кількість передач, які за технікою виконані правильно.

Таблиця 4.54

Передача м'яча зверху над головою, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	12	11					7	6	5	4	3	2
14	13											2	1
												1	0

Передача м'яча знизу двома руками (табл. 4.55). Учасник тримає тулуб вертикально, або В. П. - нахил тулуба вперед під кутом 45°, руки вперед донизу, лікті тримати разом, кисті в «замок». М'яч приймати на передпліччя, ближче до зап'ястків. Після приймання м'яча виконати супровід м'яча руками. Оцінюють кількість передач, правильних за технікою виконання.

Таблиця 4.55

Передача м'яча знизу двома руками, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	12	11					7	6	5	4	3	2
14	13											2	1
												1	0

Подача м'яча (табл. 4.56). Учасник приймає стійку волейболіста, підкидає м'яч вгору. Коли м'яч знаходиться в повітрі на відстані 1–1,5 м, учасник виконує удар по м'ячу. Оцінюють кількість подач на поле.

Таблиця 4.56

Подача м'яча, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	12	11					7	6	5	4	3	2
14	13											2	1
												1	0

Передача м'яча зверху – знизу над головою по чергово (табл. 4.57). В. П. – стійка волейболіста, за командою «Можна» починає виконувати

вправу передачі м'яча зверху, чергуючи з передачею м'яча знизу. Оцінюють кількість якісно виконаних передач.

Таблиця 4.57

Передача м'яча зверху – знизу над головою почергово, рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	12	11					7	6	5	4	3	2
14	13											2	1
												1	0

Спеціалізація баскетбол

40-секундний «човниковий біг» (табл. 4.58). Учасник, стоячи за лицевою лінією, знаходиться у високому стартовому положенні. За командою «Руш!» (вимикають секундомір) учасник біжить до чергових визначених ліній: найближчої лінії штрафного кидка, виконує зупинку так, щоб одна нога була на лінії, повертається обличчям вперед і бігом повертається до лінії старту. Умова – торкнутися лінії старту, знов бігом до центральної лінії та назад; дальньої лінії штрафного кидка та назад; протилежної лицевій лінії та назад. Дистанцію, пройдену за 40 с, визначають за відмітками крейдою на майданчику через 1 м. Оцінюють у метрах.

Біг ламаними лініями з м'ячем і без м'яча (табл. 4.59, 4.60). На одній половині майданчика розставлено п'ять стійок, відстань від лицевій лінії до першої стійки та між стійками – 2,6 м. Учасник тестування з положення високого старту за командою «Руш!» (вимикають секундомір) біжить «змійкою» між стійками на максимальній швидкості до середньої лінії майданчика і повертається на вихідну позицію. Секундомір вимикають у момент пересікання лицевій лінії. Після двох хвилин відпочинку учасник виконує ту саму вправу, але з веденням м'яча. Обводять стійки послідовно правою та лівою рукою. Визначають час.

Таблиця 4.58

40-секундний човниковий біг, м

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
135	15	130	13	125	11	123	9	120	7	115	5	112	3
134	14	129		124	10	122	8	119		4	114	111	2
133		128			121	118		113	110		1		
132		127	12					117					
131		126						116					

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
120	15	115	13	110	11	108	9	105	7	99	5	96	3
119	14	114		109	10	107	8	104		4	98	95	2
118		113			106	103		97	90		1		
117		112	12					102					
116		111						101					

Таблиця 4.59

Біг ламаними лініями без м'яча, с

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8,2	15	8,4	13	8,6	11	8,8	9	9,0	7	9,2	5	9,4	3
8,3	14	8,5	12	8,7	10	8,9	8	9,1	6	9,3	4	9,5	2
												9,6	1

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
7,9	15	8,1	13	8,3	11	8,5	9	8,7	7	8,9	5	9,1	3
8,0	14	8,2	12	8,4	10	8,6	8	8,8	6	9,0	4	9,2	2
												9,3	1

Таблиця 4.60

Біг ламаними лініями з м'ячем, с

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,3	15	9,5	13	9,7	11	9,9	9	10,1	7	10,3	5	10,5	3
9,4	14	9,6	12	9,8	10	10,0	8	10,2	6	10,4	4	10,6	2
												10,7	1

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,8	15	10,0	13	10,2	11	10,4	9	10,6	7	10,8	5	11,0	3
9,9	14	10,1	12	10,3	10	10,5	8	10,7	6	10,9	4	11,1	2
												11,2	1

Передача м'яча (табл. 4.61). Учасник із м'ячем у руках розташовується на відстані 2 м від стіни спортивного залу. На стіні накреслено коло d 30 см із центром 150 см від підлоги. За командою «Руш!» (вмикають секундомір) учасник виконує передачі м'яча по черзі правою та лівою рукою в коло і ловить м'яч, який відскочив від стіни, стояти на місці, протягом 30 с. Визначають кількість передач за вказаний час. Передача не зарахована, якщо учасник не влучив у коло або м'яч до того, як його спіймали, вдарився об підлогу. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.61

Передача м'яча, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
30	15	28	13	26	11	24	9	22	7	20	5	18	3
29	14	27	12	25	10	23	8	21	6	19	4	17	2
												16	1

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
30	15	28	13	26	11	24	9	22	7	20	5	18	3
29	14	27	12	25	10	23	8	21	6	19	4	17	2
												16	1

Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита (табл. 4.62). Учасник із м'ячем у руках стоїть із правого боку від щита в точці перехрещення зони трьох секунд за лицевою лінією. За командою «Руш!» (вмикають секундомір) учасник виконує ведення м'яча правою рукою, обводить ділянку штрафного кидка, входить у зону трьох секунд і кидає м'яч у корзину правою рукою до влучання. Після результативного кидка веде м'яч у зворотному напрямку лівою рукою з подальшим кидком лівою рукою – до результату. Визначають час, витрачений на виконання нормативу.

Таблиця 4.62

Ведення м'яча в кошик з-під щита, с

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно				
А		В		С		D		E		FX		F		
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
10,3	15	10,6	13	10,8	11	11,0	9	11,5	7	12,0	5	12,3	3	
10,4	14	10,7	12	10,9	10	11,1		11,6		12,1		12,4	2	
10,5							11,2	8	11,7	6	12,2	4	12,5	1
						11,3	11,8							
						11,4	11,9							

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
11,3	15	11,5	13	11,8	11	12,0	9	12,3	7	12,8	5	13,1	3
11,4	14	11,6	12	11,9	10	12,1	8	12,4		12,9		4	13,2
		11,7						12,2	12,5	13,0	13,3		1
									12,6	6			
								12,7					

Кидок м'яча в кошик у русі (табл. 4.63). Учасник з квадрата «А» бігом наближається до щита, у зоні 2-3 м від щита отримує передачу від партнера в ділянці штрафного кидка, виконує два кроки і кидає м'яч у кошик, підбирає м'яч, передає його партнерові і біжить у квадрат «В». Повторює те саме, але кидок м'яча в кошик виконує іншою рукою. Виконувати 10 кидків. Оцінюють кількість влучань і техніку виконання кидка. Спроба не зарахована при технічно неправильному кидку – пробіжка, кидок після одного кроку та ін.

Таблиця 4.63

Кидок м'яча в кошик у русі, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
												1	1

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
												1	1

Штрафні кидки (табл. 4.64). Учасник виконує 10 кидків підряд (м'яч подає партнер). Оцінюють кількість і техніку виконання кидків.

Пересування (табл. 4.65). Учасник знаходиться за ліцевою лінією. За сигналом «Руш!» переміщується спиною вперед у захисній стійці, після кожного орієнтиру змінює напрямок. Від центральної лінії виконує ривок, обличчям в основному напрямку на вихідну позицію. Фіксують загальний час у секундах. Інвентар: три стійки.

Таблиця 4.64

Штрафний кидок, рази

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
												1	1

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
												1	1

Таблиця 4.65

Пересування, с

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,6	15	9,8	13	10,0	11	10,2	9	10,4	7	10,6	5	10,8	3
9,7	14	9,9	12	10,1	10	10,3	8	10,5	6	10,7	4	10,9	2
												11,0	1

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,4	15	9,6	13	9,8	11	10,0	9	10,2	7	10,4	5	10,6	3
9,5	14	9,7	12	9,9	10	10,1	8	10,3	6	10,5	4	10,7	2
												10,8	1

Швидкісне ведення м'яча (табл. 4.66). Учасник знаходиться за лицевою лінією. За командою «Руш!» учасник починає ведення лівою рукою в напрямку перших воріт (дві стійки, що стоять поруч), перекидає м'яч на праву руку, проходить у середині воріт і т. п. Кожного разу, долаючи ворота, виконує переведення м'яча і змінює провідну руку. Долає

останні п'яті ворота, учасник виконує ведення правою рукою і кидок м'яча в русі з двох кроків (правою рукою) у кошик. Після виконаного кидка учасник підбирає м'яч і починає рух у зворотному напрямку, але веде м'яч правою рукою, наприкінці долає останні ворота, виконує ведення лівою рукою і здійснює кидок м'яча в русі з двох кроків лівою рукою. Дві спроби. Інвентар – 10 стійок, один баскетбольний м'яч. Визначають час.

Таблиця 4.66

Швидкісне ведення м'яча, с

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14,3	15	14,5	13	14,7	11	14,9	9	15,1	7	15,3	5	15,5	3
14,4	14	14,6	12	14,8	10	15,0	8	15,2	6	15,4	4	15,6	2
												15,7	1

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14,7	15	14,9	13	15,1	11	15,3	9	15,5	7	15,7	5	15,9	3
14,8	14	15,0	12	15,2	10	15,4	8	15,6	6	15,8	4	16,0	2
												16,1	1

Кидки м'яча в кошик із дистанції (табл. 4.67). Учасник виконує 10 кидків з п'яти вказаних точок два рази – в одному напрямку та зворотному. Фіксують кількість влучань.

Таблиця 4.67

Кидок м'яча в кошик із дистанції, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	18	13	16	11	14	9	12	7	10	5	8	3
19	14	17	12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2
												6	1

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	18	13	16	11	14	9	12	7	10	5	8	3
19	14	17	12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2
												6	1

4.4.3. Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості здобувачів спеціальних медичних груп (СМГ)

Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, ноги зігнуті та закріплені, руки за головою (табл. 4.68). Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, руки за головою, пальці з'єднані, лікті в сторони, торкаються підлоги, ноги закріплені. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи, до прямого кута і повертається до вихідного положення (В. П.). Вправу виконувати в темпі без зупинок, оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.68

Піднімання тулуба вперед із положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	42	13	36	11	31	9	28	7	24	5	17	3
49		41		35		30		27		23		16	
48		40		34		10		29		6		22	
47		39	33	25			21	4			14		
46	14	38	12	32					20	4	13	1	
45		37					19	12					
44								18					
43													

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно				
А		В		С		D		Е		FX		F		
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
55	15	49	13	42	11	38	9	34	7	25	5	19	3	
54		48		41		37		33		24		18		
53		47		40	36	32	23	17						
52	14	46	12	39	10	35	8	31		6	22	4	16	2
51		44						30			21		15	
50		43					29	20			14		1	
								28						
								27						
								26						

Човниковий біг 4x9 м (табл. 4.69). За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50 см), повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком, повертається назад і кладе в стартове коло. Визначають час.

Таблиця 4.69

Човниковий біг 4x9 м, с**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,2	15	9,6	13	9,9	11	10,1	9	10,3	7	10,6	5	11,1	3
9,3		9,7		10,0		10,2		10,4		10,7		11,2	
9,4	14	9,8				10,5	6	10,8		11,3		1	
9,5								10,9		4			
											11,0		

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10.5	15	10.8	13	11.0	11	11.2	9	11.5	7	11.7	5	12.1	3
10.6	14	10.9	12	11.1	10	11.3	8	11.6	6	11.8		12.2	2
10.7						11.4				11.9		4	12.3
										12.0			

Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (табл. 4.70). Учасник тримає в руках скакалку позаду. За командою «Можна» вмикають секундомір, учасник починає виконувати стрибки на двох ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки протягом однієї хвилини. Зараховують кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 4.70

Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
130	15	124	13	119	11	114	9	109	7	104	5	96	3
129		123		118		113		108		103		95	
128		122	12	117	10	112	8	107	6	102		94	2
127	14	121	12	116	10	111	8	106	6	101	4	93	1
126		120		115		110		105		100		92	
125													
										98			
										97			

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
150	15	144	13	139	11	134	9	128	7	120	5	111	3
149		143		138		133		127		119		110	
148		142	137	132	126	118	109						
147	14	141	12	136	10	131	8	125	6	117	4	108	2
146		140		135		130		124		116		107	
145							129		123	115		106	
								122		114	105		
								121		113	104		
										112	102	1	
											101		

Передача малого набивного м'яча в парах за 1 х. на відстані 2 м (табл. 4.71). Учасники тестування стають один навпроти одного на відстані 2 м, ноги нарізно, перший тримає в руках малий набивний м'яч на рівні грудей. За командою «Можна» перший штовхає м'яч другому, потім другий – першому. Протягом 1 хв вправу повторювати з максимальною частотою. Оцінюють кількість точних передач.

Таблиця 4.71

Передача малого набивного м'яча за 1 хв на відстані 2 м, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно				
А		В		С		D		E		FX		F		
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
50	15	41	13	35	11	30	9	27	7	23	5	16	3	
49		40		34		29		8		26		22		15
48		39		33		10		28		6		25		21
47		38	12	32	24		20	4	13		1			
46	14	37	31						19	12				
45		36						18						
44								17						
43														
42														

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно				
А		В		С		D		E		FX		F		
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
60	15	51	13	43	11	38	9	33	7	29	5	22	3	
59		50		42		37		8		32		28		21
58		49		41		10		36		6		31		27
57		48	12	40	30		26	4	19		1			
56	14	47	39						25	18				
55		46					24							
54		45					23							
53		44												
52														

Присідання на двох ногах, руки вперед за 1 хв (табл. 4.72). В. П. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Після команди «Можна» учасник починає ритмічно присідати з повною амплітудою, руки вперед. Протягом 1 хв він повторює вправу з максимальною частотою. Оцінюють кількість присідань із повною амплітудою.

Таблиця 4.72

Присідання на двох ногах, руки вперед за 1 хв, рази (за діагнозом)

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
55	15	51	13	48	11	44	9	41	7	38	5	33	3
54		50	12	47		43	8	40	6	37		32	2
53	14	49		46	10	42		39		36	4	31	
52		45								35		30	
										34			

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	47	13	45	11	43	9	41	7	38	5	34	3
49	14	46	12	44	10	42	8	40	6	37		33	2
48								39		36	4	32	
										35		31	
												30	

Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (табл. 4.73).

В. П. – упор стоячи на колінах, стопи схресно, руки в упорі прями, пальці рук вперед. Плечовий пояс, тулуб, стегна утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки, спину тримати прямо, відстань між грудиною та підлогою 10–12 см. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.73

Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
24	15	20	13	17	11	15	9	13	7	11	5	9	3
23		19	12	16	10	14	8	12	6	10	4	8	2
22	14	18										7	1
21													

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (табл. 4.74). В. П. – упор лежачи. За командою «Можна» згинати руки так, щоб кут плече – передпліччя складав 90° , потім повертатися у В. П. Вправо повторювати максимальну кількість разів. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.74

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
36	15	32	13	29	11	27	9	25	7	20	5	16	3
35		31	12	28	10	26	8	24		19		15	2
34	14	30						23	6	18	4	14	1
33								22		17		13	

Нахил тулуба вперед із положення сидячи (табл. 4.75). Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки вгору, долоні разом. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинає колін, намагається дотягнутися руками якомога далі за п'яти. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксують пальці на розмітці. Тест

повторюють двічі. Кращий результат записують. Оцінюють кількість сантиметрів.

Таблиця 4.75

Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	16	13	14	10	13	9	11	7	9	5	6	1
17	14	15	12			12	8	10	6	8	4		
										7			

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	18	13	16	11	14	9	12	7	10	5	8	3
19	14	17	12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2
												6	1

Підтягування на низькій перекладині (табл. 4.76). В. П. - узятися за перекладину хватом зверху (долонями вперед) на ширині плечей, руки прямі, ноги прямі в упорі. За командою «Можна» згинати руки, підтягнутися до такого положення, коли підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямити руки, опуститися у вис. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.76

Підтягування на низькій перекладині, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	3	1	0
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Підтягування на перекладині (табл. 4.77). Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна» згинає руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у В. П. – вис. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.77

Підтягування на перекладині, рази

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	12	9	11	7	8	6	6	5	5	2	1
11	14			8	10					4	4		
										3	3		

Вис на зігнутих руках (табл. 4.78). Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він прийняв В. П. і готовий виконати тест, подається команда «Можна», за якою учасник перестає опиратися ногами і повисає на зігнутих руках.

Таблиця 4.78

Вис на зігнутих руках, с

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
35	15	29	13	24	11	22	9	19	7	13	5	8	3
34		28		23	10	21	8	18		12		7	2
33	14	26	12			20		17	6	11	4	6	1
32		25						16		10		5	
31								15		9			
30								14					

У висі на перекладині піднімання ніг у кут 90° (табл. 4.79). В. П. – вис на перекладині, хват зверху. За командою «Можна» піднімати прямі ноги в кут 90°, потім повертатися у В. П. Вправу повторювати максимальну кількість разів. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.79

У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	12	8	9	6	7	4	5	2	2	1	1
11	14	9	11	7	8	5	6	3	3				

Піднімання прямих ніг у кут 90° з положення лежачі, руки вздовж тулуба (табл. 4.80). Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги прямі разом, руки вздовж тулуба. За командою «Можна» учасник піднімає прямі ноги в кут 90°. Потім знову повертається у В. П. Вправу повторювати максимальну кількість разів. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.80

Піднімання прямих ніг у кут 90° з положення лежачи, руки вздовж тулуба, рази (за діагнозом)

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
55	15	49	13	45	11	41	9	37	7	34	5	28	3
54		48		44		40		36		33		27	
53		47	43	39	35	32	26						
52	14	46	12	42	10	38	8			31	4	25	1
51										30		24	
50									29				

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	45	13	42	11	39	9	37	7	34	5	28	3
49		44	12	41	10	38	8	36	6	33		27	2
48	14	43		40				35		32		26	
47										31	4	25	1
46										30		24	
										29			

Біг 60 м (табл. 4.81). За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовують) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Визначають час.

Таблиця 4.81

Біг 60 м, с**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9.9	15	10.2	13	10.5	11	10.8	9	11.0	7	11.3	5	11.6	3
10.0	14	10.3	12	10.6	10	10.9	8	11.1	6	11.4	4	11.7	2
10.1		10.4		10.7				11.2		11.5		11.8	1

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8,2	15	8,9	13	9,3	11	9,6	9	9,9	7	10,2	5	10,9	3
8,4		9,0		9,4		9,7		10,0		10,3		11,0	
8,6	14	9,1	12	9,5	10	9,8	8	10,1	6	10,4		11,1	2
8,7		9,2									10,5	11,2	
8,8											10,6	4	11,3
										10,7			
										10,8			

Стрибок у довжину з місця (табл. 4.82). Учасник тестування стає носками до лінії, В. П. – стійка ноги нарізно, піднімає руки вгору, потім виконує замах руками назад, різко виносить їх уперед і, відштовхуючись ногами, вистрибує якомога далі. Оцінюють відстань від точки відштовхування до ближчої точки приземлення.

Таблиця 4.82

Стрибок у довжину з місця, см

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно				
А		В		С		D		E		FX		F		
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
210	15	199	13	191	11	185	9	178	7	170	5	160	3	
209		198		190		184		177		169		159		
208		197		189		183		176		168		158		
207		196		188	10	182	8	175		6	167	4	157	2
206	195	187	181	174		166		156						
205	14	194	12	186	10	180	8	173	6	165	4	155	1	
204		193				179		172		164		154		
203		192								171				
202														
201														
200														

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
190	15	180	13	172	11	165	9	159	7	150	5	139	3
189		179		171		164		158		149		138	
188		178		170		163		157		148		137	
187		177		169	10	162	8	156		6	147	4	136
186	176	168	161	155		146							
185	14	175	12	167	10	160	8	154	6	145	4		
184		174		166				153		144			
183		173						152		143			
182								151		142			
181										141			
										140			

Піднімання тулуба вперед із положення лежачи на спині, ноги прямі та закріплені, руки за головою (табл. 4.83). Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, руки за головою, пальці з'єднані, лікті в сторони, торкаються поверхні, ноги закріплені. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи, до прямого кута, лікті у сторони, потім повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями поверхні. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.83

Піднімання тулуба вперед із положення лежачи руки за головою, ноги прямі та закріплені, рази

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	42	13	36	11	31	9	28	7	24	5	17	3
49		41		35		30		27		23		16	
48		40		34		29		26		22		15	
47		39	12	33		25	6	21	4	14			
46	14	38	12	32	10		8		7	20	4	13	1
45		37						19		12			
44										18			
43													

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
60	15	53	13	49	11	41	9	36	7	29	5	22	3
59		52		48		40		35		28		21	
58		51		47		39		34		27		20	
57	14	50	12	46	10	38	8	33	6	26	4	19	1
56				45		37		32		25		18	
55						44				31		24	
54						43				30		23	
				42									

Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (табл. 4.84). Учасник тестування приймає положення в упорі руками на жердинах і за

командою «Можна» без махових дій ногами згинає та розгинає руки в кут 90°. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.84

В упорі на жердині згинання та розгинання рук, рази

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	2	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	1	1
14										3			

У висі на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї (табл. 4.85). Учасник тестування займає положення вису на перекладині, хват зверху, за командою «Можна» піднімає ноги вгору, торкається перекладини передньою поверхнею ступні. Оцінюють кількість разів.

Таблиця 4.85

В упорі на перекладині піднімання прямих ніг із торканням до неї, рази

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9	15	8	12	7	10	6	8	7	7	5	5	3	2
								6	6	4	4	2	1

4.5. Пріоритетні залікові нормативи з фізичного виховання для здобувачів груп ЗФП, СМГ і груп спеціалізації за видами спорту

Пріоритетні нормативи фізичної підготовленості здобувачів груп ЗФП, СМГ і груп спеціалізації за видами спорту надані в табл. 4.86, 4.87.

Пріоритетні залікові нормативи з фізичної підготовки для здобувачів
I курсу за групами спеціалізації

Спеціалізація	I семестр		II семестр	
	I модуль	II модуль	III модуль	IV модуль
1	2	3	4	5
ЗФП (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Підтягування на перекладині	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Біг 100 м
ЗФП (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Біг 100 м
СМГ (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Піднімання тулубу в сід за 1 хв	Вис на зігнутих руках	Біг 60 м
СМГ (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою	Підтягування на низькій перекладині	Біг 60 м
Гирьовий спорт	Ривок гирі вагою 24 кг (0,5 результату)	Виштовхування гирі вагою 24 кг (0,5 результату)	Ривок гирі вагою 24 кг або 32 кг	Виштовхування гирі довгим циклом
Легка атлетика (чол., жін.)	Біг 100 м	Піднімання тулубу в сід за 1 хв	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Стрибки в довжину з місця
Футбол	Удар по воротах на точність	Жонглювання м'ячем	Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах	Удари на дальність
Художня гімнастика	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	Переكات обруча, перекид	Переكات у бік, колесо	Виконання оберту на одній нозі

Продовження табл. 4.86

1	2	3	4	5
Волейбол (чол., жін.)	Передача м'яча зверху над головою (h–1,5–2,0 м)	Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2,0 м)	Подача м'яча через сітку	Передача м'яча зверху-знизу над головою
Настільний теніс	Подача м'яча (техніка виконання)	Приймання м'яча (техніка виконання)	Нападаючий удар (техніка виконання)	Подача м'яча з крутинням
Баскетбол (чол.)	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Кидки м'яча стоячи з боку від щита (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита
Баскетбол (чол.)	Піднімання тулубу в сід із положення лежачи	Кидки м'яча стоячи з боку від щита (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита
Аеробіка	Шпагат (техніка виконання)	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Вертикальний мах назад	Пірует на одній нозі

Таблиця 4.87

Пріоритетні залікові нормативи з фізичної підготовки для здобувачів

II курсу за групами спеціалізації

Спеціалізація	III семестр		IV семестр	
	5 модуль	6 модуль	7 модуль	8 модуль
1	2	3	4	5
ЗФП (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Підтягування на перекладині	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Біг 100 м
ЗФП (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Біг 100 м

Продовження табл. 4.87

1	2	3	4	5
СМГ (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Піднімання тулуба в сід за 1 хв	Вис на зігнутих руках	Біг 60 м
СМГ (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою	Підтягування на низькій перекладині	Біг 60 м
Гирьовий спорт	Ривок гирі вагою 24 кг (0,5 результату)	Виштовхування гирі вагою 24 кг (0,5 результату)	Ривок гирі вагою 24 кг або 32 кг	Виштовхування гирі довгим циклом
Легка атлетика (чол., жін.)	Біг 100 м	Піднімання тулуба в сід за 1 хв	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Стрибки у довжину з місця
Футбол	Удар по воротах на точність	Жонглиювання м'ячем	Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах	Удари на дальність
Художня гімнастика	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	Переكات обруча, перекид	Переكات у бік, колесо	Виконання оберту на одній нозі
Волейбол	Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2,0 м)	Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2,0 м)	Подача м'яча через сітку	Передача м'яча зверху-знизу над головою
Настільний теніс	Подача м'яча (техніка виконання)	Приймання м'яча (техніка виконання)	Нападаючий удар (техніка виконання)	Подача м'яча з крученням

1	2	3	4	5
Баскетбол	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Кидки м'яча стоячи з боку від щита (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита
Баскетбол	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи	Кидки м'яча стоячи з боку від щита (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита
Аеробіка	Шпагат (техніка виконання)	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв	Вертикальний мах назад	Пірует на одній нозі

Контрольні запитання

1. У чому полягає мета дисципліни «Фізичне виховання»?
2. Які завдання вивчення дисципліни «Фізичне виховання»?
3. Що повинен знати здобувач вищої освіти в результаті навчання дисципліни «Фізичне виховання»?
4. Що має вміти здобувач вищої освіти в результаті навчання дисципліни «Фізичне виховання»?
5. Які уявлення повинен мати здобувач вищої освіти в результаті навчання дисципліни «Фізичне виховання»?
6. Що є попередніми знаннями з фізичного виховання?
7. Що формує у здобувачів вищої освіти університетська освіта з дисципліни «Фізичне виховання»?
8. У чому полягає зміст дисципліни «Фізичне виховання» в Українському державному університеті залізничного транспорту?
9. Які вимоги викладача з оцінювання якості навчальної діяльності з дисципліни «Фізичне виховання»?
10. У чому полягає академічна доброчесність?

ВИСНОВКИ

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби відносин, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного (усебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Усебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній тощо). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворювальної художньої діяльності, сформувані ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та оптимального поєднання їх у процесі культурного розвитку [2].

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу, тобто під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в цьому випадку суб'єктом культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо). Нарешті, третій аспект культурного розвитку - культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини, як

фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник один із її основних компонентів — фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражена ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок і здоров'я. Вона дає змогу за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини. Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості через єдність і взаємообумовленість функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци тощо). З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою тощо. Отже, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних у житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект – матеріальні (матеріально-технічні засоби) і духовні (наукові знання, методи) цінності, створені суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект – сукупність корисних результатів використання фізичної культури, виражені володінням людиною її цінностями, надбанням нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».

Модульно-рейтингова система оцінювання якості навчальної діяльності з дисципліни «Фізичне виховання» має такі переваги:

- дає змогу ефективніше впроваджувати методики, види і технології навчання, чітко планувати свою роботу, вносити корективи;
- суттєво впливає на якість навчання та об'єктивне оцінювання якості навчальної діяльності здобувача вищої освіти;
- надає умови реалізації можливостей кожного здобувача, а також його саморозвитку;
- дає змогу виявити більш обдаровану, талановиту молодь для подальшої роботи у групах спортивного удосконалення;
- надихає викладача до творчої роботи, підвищення професійної освіти [1].

Отже, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини. Термін «фізична культура» використовують і в інших, вузких, значеннях. Так, наприклад, кажуть про «фізичну культуру особистості», розуміючи при цьому втілені в людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття. Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, яких вона набуває у процесі фізичного виховання, виражених у її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Бібліографічний список

1. Батюк А. М. Модульно-рейтингова система оцінювання знань студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 5(48). Серія 15. С. 4–8.
2. Ковальов В. О., Махно В. В., Саченко В. В. Основи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці : метод. рекомендації. Кропивницький: ЦНТУ, 2018. 38 с.
3. Лучко О. Р., Довженко С. С. Виховання патріотизму у здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання. *Людина, суспільство, комунікативні технології* : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., 27–28 жовтня 2022 р. Харків: ДІСА ПЛЮС, 2022. С. 128–130.
4. Носко М. О., Архипов О. А. Модульно-рейтингова система в нових умовах викладання фізичного виховання у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 143. С. 69–73.
5. Положення про контроль та оцінювання якості знань студентів в Українському державному університеті залізничного транспорту: затв. наказом ректора УкрДУЗТ від 28.12.2015 р. № 192. Харків: УкрДУЗТ, 2015. 22 с.
6. Ржавська Ю. В. Формування ціннісних орієнтацій молоді засобами фізичного виховання і спорту в європейському контексті. *Людина, суспільство, комунікативні технології*: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 жовтня 2023 р. Харків: Мачулін, 2023. С. 98–101.
7. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»: затв. протоколом засідання кафедри фіз. вих. та спорту УкрДУЗТ від 12.09.2023 р. № 1. Харків: УкрДУЗТ, 2023. 25 с.

8. Силабус з дисципліни «Фізичне виховання». I–IV семестр 2023–2024 н. р. всіх спеціальностей (освітній рівень: перший (бакалавр)) / укл. Шепеленко Т. В., Єфремова А. Я. та ін. Харків: УкрДУЗТ, 2023. 24 с.

9. Тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: затв. наказом Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. № 4665. *Офіційний вісник України*. 2017. № 21. С. 596–597.

10. Шепеленко Т. В. Міждисциплінарна інтеграція фізичного виховання та гуманітарних і природничих наук у формуванні професійних компетенцій здобувачів вищої освіти. *Людина, суспільство, комунікативні технології*: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 жовтня 2023 р. Харків: Мачулін, 2023. С. 128–130.

11. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 128 с.

12. Шепеленко Т. В., Дорош М. І., Лучко О. Р., Сапегіна І. О. Система оцінювання фізичної підготовленості студентів УкрДУЗТ: конспект лекцій. Харків: УкрДУЗТ, 2019. 76 с.

13. Шепеленко Т. В., Куц Б. В. Спортивно-патріотичне виховання як один з дієвих компонентів патріотичного виховання молоді. *Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції*: зб. матеріалів XXV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квітня 2023. Київ: Поліграфкомбінат Європейського університету, 2023. С. 222–224.

14. Болонська конвенція. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81.

15. Важливість фізичної активності для підтримки фізичного і психічного здоров'я. *Блог про здоров'я і спорт*. URL: <https://belok.ua/blog/ua/vazhlivist-fizichnoi-aktivnosti/> (дата звернення 27.01.2024).

Глосарій

Аеробне навантаження – фізичні вправи низької інтенсивності, виконувані тривалий час з однаковою частотою серцевих скорочень і дихання.

Академічна доброчесність – сукупність етичних принципів, визначених правилами, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності та з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Анаеробне навантаження – фізичні вправи, які розщеплюють глюкозу в організмі без використання кисню.

Артеріальний тиск – кров'яний тиск, вимірюваний на артеріях, що визначає силу тиску крові на стінках артерій під час систоли та діастоли серцевого м'язу.

Болонська конвенція (Болонська декларація) – угода щодо стандартизації підходів до організації навчального процесу і функціонування вищої школи в Європейському Союзі.

Відновлення – процес, який діє в організмі після припинення роботи і полягає в поступовому переході фізіологічних і біохімічних функцій до вихідного стану.

Витривалість – здатність людини діяти всупереч стомленню.

Гіпертензія – захворювання серцево-судинної системи, що проявляється систематичним підвищенням артеріального тиску.

Гіподинамія – стан зниження загальної працездатності.

Гіпокінезія – зниження рухової активності.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Дихання – це комплекс фізіологічних процесів, що забезпечують споживання кисню і виділення діоксиду вуглецю з організму.

Духовне здоров'я – основа здоров'я, що показує самовдосконалення і духовний розвиток особистості, який проявляється в розумінні сутності довкілля, набутті унікальної властивості вибору.

Європейська система трансферу оцінок (ECTS) – обумовлює кредитно-модульну організацію навчального процесу, яка базується на поєднанні модульних технологій навчання та залікових освітніх одиниць (кредитів).

Загальна фізична підготовка – неспеціалізований процес фізичного виховання, зміст якого орієнтований на утворення широких загальних передумов успіху у різних видах діяльності.

Здоровий спосіб життя – спосіб життя, заснований на принципах моралі, раціонально організований, активний, трудовий і загартовувальний, що допомагає до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Здоров'я – стан організму (його фізичних і психологічних якостей), що забезпечує йому можливість активно жити і працювати за різних умов і протидіяти впливу несприятливих факторів.

Модульно-рейтингова система – організація навчального процесу, за якої вивчення здобувачами вищої освіти дисципліни відбувається шляхом послідовного і ґрунтовного опрацювання навчальних модулів, а оцінювання якості їхньої роботи і рівня здобутих знань здійснюється безпосередньо за рейтинговою системою.

Морально-вольові якості – стійкі характеристики людини, що забезпечують її здатність керувати своєю поведінкою та діяльністю в усіх ситуаціях на основі дотримання моральних норм, за необхідності долаючи наявні внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху досягнення поставленої мети.

Національна свідомість – цілісна система духовних феноменів нації, які, сформувавшись у процесі її історичного розвитку, відображують основні засади буття нації.

Патріотизм – громадянське почуття, змістом якого є любов до Батьківщини і готовність пожертвувати своїми інтересами заради неї, відданість своєму народові, гордість за надбання національної культури, особливе емоційне переживання своєї належності до країни, мови, історії, традицій, готовність діяти в інтересах Вітчизни та постати на її захист за необхідності.

Поріг анаеробного обміну (ПАНО) – рівень частоти серцевих скорочень, за якого організм переходить від аеробних механізмів енергозабезпечення і знаходиться у прямій залежності від фізичної тренуваності та віку.

Постреквізит дисципліни – знання, уміння й навички, що здобуваються після вивчення дисципліни.

Пререквізит дисципліни – дисципліни, що містять знання, уміння і навички, необхідні для засвоєння дисципліни, що вивчають.

Професійно-прикладна фізична підготовка – спеціально спрямоване і вибіркоче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до визначеної професійної діяльності.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, який характеризує відсутність хворобних психічних проявів і забезпечений адекватно умовам оточення регуляцією поведінки і діяльності особистості.

Саркопенія – тип втрати м'язів, який виникає при старінні та/або відсутності руху.

Сила – здатність напруженням м'язів долати механічні і біохімічні сили, що перешкоджають дії.

Сортивна підготовка – доцільне використання знань, засобів, методів і умов, які дають змогу спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Соціальне здоров'я – здатність формувати і використовувати для самозбереження суб'єктивні уявлення інших людей щодо зовнішнього середовища та їхнього значення в ньому.

Спритність – здатність керувати своїми рухами в часі і просторі, швидко опановувати нові рухи, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог і обставин, які змінюються.

Сталий розвиток – загальна концепція щодо необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь, включаючи їхню потребу в безпечному і здоровому довкіллі.

Стан здоров'я – показник адекватності роботи функціональних систем організму.

Фізична активність – будь-який довільний рух тіла, що виробляється скелетними м'язами та вимагає енергетичних витрат.

Фізична культура – усвідомлене досягнення і постійна підтримка гарного здоров'я, високого рівня фізичної підготовленості та працездатності на основі набуття спеціальних знань і систематичних занять фізичними вправами або фізичною працею.

Фізична підготовка – практичний бік фізичного виховання, який полягає в цілеспрямованому розвитку фізичних якостей і формуванні необхідних рухових навичок і умінь.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, досягнутий рівень фізичних якостей і рухових навичок і вмінь.

Фізичне виховання – процес навчання рухових дій і виховання рухових якостей, що притаманні людині і гарантують спрямований розвиток здібностей.

Фізичне здоров'я – здатність людини використовувати своє фізичне тіло, його органи та системи для самозбереження.

Фізичне самовиховання – процес цілеспрямованої, планомірної роботи над собою, орієнтований на формування фізичної культури особистості.

Фізичні вправи – рухова дія, створена і використана для фізичного удосконалення людини.

Фізичні якості – визначені соціально обумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, які відображують її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність.

Фізкультурна вихованість – стан, що характеризується визначеним рівнем інтегральної потреби у фізичній культурі.

Хвороба – патологічний процес, який проявляється порушенням морфології (анатомічної, гістологічної будови), обміну речовин чи/та функціонування організму (його частин) людини/тварини.

Швидкість – комплекс функціональних властивостей організму, що визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

- Аеробні вправи 20, 26, 30, 33
Академічна доброчесність 86
Анаеробні вправи 20, 26, 30, 33
Артеріальний тиск 22, 28
- Брадикардія 28
- Витривалість 28, 46
Вольові якості 30
- Гіпертензія 29
Гіподинамія 13
Гіпокінезія 9
Гнучкість 22, 32
Гормони 30, 32
- Дихання 22
- Енергетичні витрати 20
- Європейська система трансферу оцінок (ECTS) 149
- Здоров'я 6, 13, 20
Здоровий спосіб життя 14,15
- Метаболізм 24
Модульно-рейтингова система 57, 145
- Морально-вольові якості 51, 54
- Національна свідомість 48, 49
Нормативи фізичної підготовленості 65
- Патріотичне виховання 45, 48, 52
Постреквізити дисципліни 61
Пререквізити дисципліни 61
Психічне здоров'я 30
- Раціональне харчування 23
- Саркопенія 24
Силові навантаження 21, 26
Соматичне здоров'я 8
Спортивно-патріотичне виховання 52
- Теми модульного тестування 76
- Фізична активність 17, 18
Фізична вихованість 5
Фізичне виховання 5, 60
Фізичне здоров'я 6
Фізичне навантаження 18, 20, 25
Фізичні вправи 7, 29, 57
- Хвороби 9, 10
- Частота серцевих скорочень 22, 28
- Швидкість 41, 42

Навчальний посібник

Шепеленко Тетяна Валеріївна,

Лучко Ольга Ростиславівна,

Довженко Світлана Сергіївна

КОНЦЕПЦІЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ ТА СУЧАСНА ОЦІНКА
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Відповідальний за випуск Шепеленко Т. В.

Редактор Ібрагімова Н. В.

Підписано до друку 12.06.2024 р.

Умовн. друк. арк. 9,5. Тираж . Замовлення № .

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,

61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха,7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.