

рухливості суглобів, усуває недосконалість тіла, а як бойове мистецтво – сприяє підвищенню особистості безпеки.

Капоейра стимулює бути підготовленим до будь-яких перешкод, адаптуватись в соціумі, бути готовим до інтенсивного та активного життя, уміти заходити шляхи вирішення проблем.

#### **Список використаних джерел:**

1. Соболев В. Капоейра / В. Соболев. – «Вокруг света», 1979. – № 5. – С. 23-25.
2. [www.capoeira-ukraine.com](http://www.capoeira-ukraine.com)
3. [www.senzala.com.ua](http://www.senzala.com.ua)
4. [www.capoeira.rda.net](http://www.capoeira.rda.net)

**Бурлака І.В.**

*старший викладач,*

*Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»*

### **ПРО ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Як відомо, в Україні сфера фізичного виховання регулюється, перш за все, Законом «Про фізичну культуру і спорт». Цим Законом визначено мету, якої повинні прагнути викладачі з фізичного виховання, у тому числі і викладачі вищих навчальних закладів, а саме: «Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [1].

Щодо норм рухової активності молоді, то у розділі III цього Закону, який стосується конкретно питань фізичної культури, зазначається, що «Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку» [1].

Крім того, Міністерством освіти і науки України у 2006 році було видано Наказ № 249/12123 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [2], що містить вимоги та рекомендації стосовно організації навчального процесу у сфері фізичного виховання у ВНЗ.

Ще 15 січня 1996 року було прийнято постанову Кабінету Міністрів України № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», у якій було задекларовано нормативи, яким повинна відповідати фізична підготовленість українських школярів, студентів та інших категорій населення. Немає сенсу детально зупинитися на положеннях цієї Постанови, тому що вона втратила чинність на Підставі Постанови КМ № 992 від 11.2008. Згадаємо тільки, що у додатках до цієї Постанови містився перелік нормативів для різних вікових категорій населення, в тому числі студентської молоді.

Згадані документи, особливо наказ Міністерства освіти і науки № 249/12123, і є тією практичною базою, якою керуються викладачі, складаючи плани занять (є й багато інших, наприклад постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 № 1641 «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році», наказ Міністерства освіти і науки України від 14.03.2005 № 151 «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році» і т.п.).

Процедура контролю засвоєння знань с фізичного виховання, згідно із положеннями наказу Міносвіти № 249/12123, визначається безпосередньо викладачами. Як практично може використати викладач фізичного виховання ті дані, які містять регуляторні документи, і чим конкретно він повинен керуватися як для складання планів, так і для контролю засвоєння знань?

Оцінювання теоретичної та методичної складових курсу фізичного виховання не викликає запитань, воно мало чим відрізняється від того, як це відбувається при складанні заліку з інших, основних для студента предметів. Проблемою часто є оцінювання таких якостей як «кондиційна» і «координаційна» фізична підготовленість, адже постає питання – що, власне, оцінювати? Відповідність індивідуальних фізичних можливостей студента певним стандартним нормативам? Фактичну кількість занять, що відвідав студент, як міру зусиль, які він доклав для підтримання фізичної форми? Чи, можливо, має сенс оцінювати фізичну підготовленість кожного студента в кінці семестру відносно тих показників, які він мав на початку занять?

Доцільним було б виходити з того, наскільки метод оцінювання відповідає меті занять фізкультурою. Всі документи, які регулюють сферу викладання фізичного виховання, обов'язково містять у тому чи іншому формулюванні тезу про індивідуальний підхід і врахування стану здоров'я та рівня фізичного розвитку студентів [1; 2]. А це означає, що абсолютні значення будь-яких нормативів є орієнтовними і, якщо так, суворо кажучи, не можуть вважатися «нормативами». Крім того, як уже згадувалося, Постанову, яка містила нормативи оцінки фізичної підготовленості і тестування, відмінено.

Мета занять фізкультурою, сформульована в Законі України «Про фізкультуру і спорт», наступна: «Забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності» [1]. Таким чином, і методи оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів як мінімум не повинні

заважати досягненню цієї мети. Вже сама обов'язковість занять з фізичного виховання у ВНЗ є однією з форм забезпечення розвитку фізичного здоров'я, яка сприяє комплексному розвитку особистості. Для того, щоб заняття фізичними вправами стали звичкою, студенти повинні відчувати їх необхідність та розуміти вигоди здорового способу життя, однією із складових якого є фізкультура.

Проблема розробки критеріїв оцінювання існує, нею займаються як теоретики, так і практики фізичного виховання. Все більше стає прихильників індивідуалізації контролю [3; 4].

Розглянемо коротко деякі особливості кількісно-нормативного підходу. При контролі рівня фізичної підготовленості студента за нормативами, за умови стовідсоткового відвідування занять одні студенти показують результати в рамках нормативів, інші – не можуть їх подолати. Логічним видається запитання: що, власне, оцінюється за цим методом? Розбіжність між вимогами нормативу та індивідуальними можливостями студента? Але ж в Законі «Про фізкультуру і спорт» задекларовано необхідність індивідуального підходу і, крім того, причиною «недосягання» до нормативів можуть бути зовнішні фактори, на які студент впливати не може (наприклад, велика наповненість груп, недостатня саме для нього кількість годин занять, відведена програмою і т.п.). Недосконалість розглянутого методу контролю полягає у тому, що його застосування реально ніяк не сприяє досягненню мети, але може навпаки, відвернути деяких студентів від занять фізкультурою. Адже молоді люди можуть сприймати слабку оцінку за нормативами як образливу ознаку своєї неспроможності, невідповідності якимось стандартам, і навряд чи таке «таврування» може виховати у них любов до фізкультури і розуміння необхідності фізичних вправ. Крім усього, строго кажучи, метод, де одночасно використовуються поняття «нормативи» та «індивідуальний підхід» – це вже протиріччя.

Варіант оцінювання за відвідуваністю занять має більше сенсу, ніж попередній, оскільки він, по-перше, не містить приводів для негативних наслідків, і, по-друге, свідчить, чи повністю студент використав надані для фізичного розвитку можливості. Це міра його розуміння необхідності фізичних вправ і докладених зусиль. А от чи буде фізкультура супроводжувати його потім протягом життя, залежить не тільки від нього самого і викладача з фізвиховання, але й від відношення до занять фізкультурою в суспільстві і створених державою можливостей для цього.

Найбільш адекватним видається варіант оцінювання індивідуальних досягнень студента шляхом порівняння його фізичної підготовленості або вмінь на початку і в кінці семестру. При цьому кількість та склад показників для контролю повинні бути виваженими, а самі показники такими, яких можна реально досягти у конкретних умовах занять у групі та часу, відведеного на фізичні вправи. Якщо говорити про групи тенісу, то може, наприклад, контролюватися ступінь сформованості у студента певних вмінь та навичок, передбачених навчальним планом на семестр.

За умов, коли за даними МОЗ України серед випускників українських шкіл відсоток здорових дітей складає всього 6% [5], необхідно зважено підходити до

використання нормативів для контролю і робити акцент на регулярності занять фізичною культурою, добиватися стовідсоткової відвудуваності та створювати на заняттях позитивний емоційний фон, що й буде сприяти підтриманню здоров'я студентів та їх бажання зробити фізкультуру частиною свого життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповн.) // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 80.
2. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 // WWW. NAU. KIEV. UA.
3. Ковальчук В. Я. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В. Я.Ковальчук // Молодіжний науковий вісник. – 2010. – С. 22-25.
4. Козіброцький с. Програмне забезпечення фізичного виховання студентської молоді в період незалежності України / с.Козіброцький, В. Смолюк, О. Швай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2010 – № 2(10). – С. 10-13.
5. Матвеев В. О. Компаративно-філософський аналіз підходів східної та західної медицини до проблеми здоров'я людини / В. О. Матвеев // Збірник наукових праць «Гілея»: науковий вісник – 2014 – Вип. № 2. – С. 351-355.

**Криштанович А.М.**

*оперуповноважений*

*Залізничного ВП ГУ НП у Львівській області*

## **ПРОГРАМА CROSSFIT ЯК МЕТОД ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Crossfit – це ключова програма силової і фізичної підготовки. Ця програма створена та здатна забезпечити широку адапційну потребу, настільки це можливо. Одже Crossfit – не спеціалізована програма фізпідготовки, що дає можливість оптимізувати фізичну підготовку в кожному з десяти загально визнаних фізичних показників; працездатність серцево-судинної системи, витривалість, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, баланс і точність.

Програма Crossfit була розроблена для підвищення компетентності людини при виконанні будь-яких фізичних завдань, успішного виконання численних, різноманітних і непередбачуваних фізичних вправ. Така підготовка має попит з боку персоналу збройних сил і поліції, пожежників і спортсменів, яким потрібна повна фізична компетентність. І Crossfit довів свою ефективність в досягненні цих цілей.

Атлети тренуються з використанням гімнастичних рухів від елементарних до складних вправ – що дозволяє їм розвивати чудову здатність управління тілом – як в динаміці, так і в статиці, при цьому досягаючи максимальної