

адреналової системи організму та призводить до порушення різних ланок метаболічних процесів, що може стати причиною розвитку ожиріння.

#### **Література:**

1. Анциферов М.Б. Ожирение. Метаболический синдром. Сахарный диабет 2 типа / Под ред. акад. РАМН И.И. Дедова. – М., 2000. – С. 536.
2. Балюк М.О. Особенности клинического течения ожирения у детей с нейроэндокринным гипоталамическим синдромом // Проблемы эндокринной патологии. – 2004. – № 1. – С. 448.
3. Балюк М.О. Особенности углеводного обмена у людей с нейроэндокринной формой ожирения // Проблемы эндокринной патологии. – 2004. – № 3. – С. 237.
4. Этиопатогенез ожирения / Щерба О.А, Ванденко І. Р. К., 1997р – С. 325.
5. Кравчун Н.О, Балюк М.О., Казаков О.В. Сахарный диабет и ожирение / Мед. вестник Украины. – 2004. - № 42-43, ноябрь. – С. 255.
6. Современные возможности в терапии ожирения / Н.О. Кравчун, І.І. Піліпенко, М.О. Балюк, О.В. Казаков // Проблемы эндокринной патологии. – 2004. – № 4. – С. 186.
7. Современные подходы к лечению ожирения / Н.О. Кравчун, М.О. Балюк, І.І. Піліпенко, С.П. Олійникова // Актуальні проблеми ендокринології: сучасні діагностичні та лікувальні технології: Збірник лекцій та тез 48-ї щорічної наук.-практ. конф. з між народ. участю, - Харків, 2-4 черв. 2004 р. – Х., 2004. – С. 451.

## **Тестування фізичної підготовленості студентів не спеціальних факультетів при відборі та зарахуванні до відділення з військово-спортивного багатоборства**

**Бур'яноватий О.М.** викладач кафедри  
*фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури*  
*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як відмічають автори [1;5, 6] особливе місце в системі тренування належить фізичній підготовленості, яка визначає можливості ефективного і раціонального виконання кожним спортсменом певних прийомів в екстремальних і швидко змінних умовах змагань.

В сучасному військово – спортивному багатоборстві ставляться однаково високі вимоги стосовно фізичної підготовленості під час виступу у змаганнях у різних версіях. Тому, поряд з наступним етапом навчання і удосконалення техніко-тактичної майстерності, важливим завданням навчально – тренувального процесу, на початковому етапі роботи з обраним контингентом тих, хто займається, є визначення рівня їх фізичної підготовленості.

До того, як спланувати навчально-тренувальні заняття і визначити засоби і методи, спрямовані на розвиток провідних фізичних якостей, необхідно провести серію контрольних випробувань, що не тільки полегшить відбір, а й надасть більш повну інформацію, що в подальшому дозволить корегувати роботу з обраним контингентом

студентів.

Проблемі визначення рівня фізичної підготовленості як в командних так і в індивідуальних видах спорту присвячена значна кількість праць (1; 5, 6, 7, 8, 9).

Так, для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф., запропонували тести, які використовувались на практиці і відповідали надійності й інформативності, де оцінювалися координаційні, швидкісно – силові здібності і стрибкова витривалість.

Деякі автори [5, 6; 9] зазначають, що оволодіння технікою можливе лише при відповідному рівні розвитку фізичних якостей, а динаміка розвитку спеціальної фізичної підготовленості залежить від базової фізичної підготовленості.

Аналіз науково – методичної літератури дає підстави стверджувати, що фахівці [1;5;9] вивчали переважно швидкісно-силові якості і акцент у відборі робили саме на них. Але, як зазначають Матвеев Л. П., Платонов В. М. і Булатова М. М. [7, 8], максимальний розвиток провідних якостей можливий лише за умови оптимального рівня розвитку інших.

Проте в системі підготовки спортсменів з військово – спортивного багатоборства різної кваліфікації відсутній єдиний комплекс тестів для глибокого вивчення рівня фізичної підготовленості, а це, в свою чергу ускладнює роботу по відборі до відділення з військово – спортивного багатоборства серед студентів неспеціалізованих факультетів. Вивчення цього питання, з урахуванням сучасних тенденцій розвитку цього виду спорту і поширення його у вищих навчальних закладах, є актуальним і визначним у виборі теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** полягає у розробці оптимального комплексного тестування щодо визначення рівня фізичної підготовленості студентів – першокурсників при відборі до відділення з військово – спортивного багатоборства.

**Виклад основного матеріалу.** Для отримання інформації про стан фізичної підготовленості слід застосовувати тести, результати яких мають достовірний прямий або опосередкований взаємозв'язок з компонентами змагальної діяльності та проведеного порівняльного аналізу з результатами попередніх років відбору.

На основі аналізу спеціальної літератури були відібрані інформативні тести (див.таб.1), що використовувались на практиці серед спортсменів різної кваліфікації.

Тестування має оптимальний розподіл і розрахований на два дні.

### **Перший день:**

#### **1. Визначення рівня розвитку силових якостей:**

1.1. Сила м'язів верхнього плечового поясу.

– підтягування з вису на поперечині. Учасник тестування приймає положення вису, руки випрямлені, на ширині плечей. За командою “Руш!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результат: кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

– згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Учасник тестування приймає положення упору лежачи: руки випрямлені, на ширині плечей пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються об підлогу. За командою “Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результат: кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

#### **2. Визначення рівня розвитку швидкості.**

2.1. Біг на 100 м. з високого старту – для визначення здатності до прискорення. Вимірюється за допомогою секундоміру з точністю до 0,01 с. Зараховується кращий результат в одній з двох спроб, які виконуються з інтервалом 5 хв.

#### **3. Визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей.**

3.1. Стрибок угору з місця за методикою Абалакова. В стрибку угору фіксується

кращий результат з трьох спроб, які виконуються одна за одною з інтервалом у 1 хв. Стрибок виконується в колі діаметром 40 см. Нульове положення стрічки для вимірювання фіксується у вихідному положенні – стійка на носках, що усуває похибки, які можуть бути викликані різними розмірами ступні учасників. Точність вимірювання до 1мм.

#### **4. Визначення рівня розвитку координації.**

##### **4.1. Оцінка вестибулярної стійкості.**

Для визначення рівня вестибулярної стійкості ми використовували функціональну пробу Яроцького. Учасник тестування в положенні стоячи змикає ступні; далі виконує безперервно колові рухи головою в одному напрямку /темп – 2 оберти за секунду/. Тривалість збереження рівноваги визначається за допомогою секундоміра. При проведенні проби необхідно забезпечити страхування для попередження падіння учасника досліду. Тривалість проби залежить від віку, стану здоров'я, тренуваності і в середньому складає 20 – 30 секунд.

##### **Другий день:**

#### **1. Визначення рівня розвитку швидкісної та загальної витривалості.**

1.1. Для визначення рівня швидкісної витривалості використовувався тест човниковий біг 4х9м. Учасник тестування стає на бокову лінію волейбольного майданчика. За командою "Руш!" учасник біжить з високого старту по майданчику до протилежної бокової лінії. Умовою виконання тесту є дотик однією рукою до кожної лінії та дотик однією ногою до площі стартової лінії у бігу в зворотному напрямку. Результат фіксується від старту до моменту, коли учасник пробіг останній четвертий відрізок.

#### **2. Визначення якості процесу відновлення після дозованого фізичного навантаження.**

Гарвардський степ-тест.

Обладнання. Сходи різної висоти або регульована сходинка; електричний або механічний метроном; секундомір.

Гарвардський степ – тест: фізичне навантаження задається у вигляді сходжень на сходинку висотою 45 см., тривалість підйому – 4 хв., частота сходжень – 30 разів за 1 хв. Функціональна підготовленість учасників оцінюється шляхом підрахунку ЧСС. Реєстрація проводиться в положенні сидячи – пальпаторним методом. ЧСС підраховується тільки один раз протягом 30 с. на 2 – й хвилині відновлення.

Для економії часу при масовому тестуванні Індекс Гарвардського степ-тесту обчислюється по скороченій формулі:

$$IGCT = \frac{t \cdot 100}{f_1 \cdot 1,5}$$

де **t** – час сходження на сходинку в (с); **f1** – ЧСС за 30 с 2 – ої хвилини періоду відновлення; **100** – множник, який дозволяє виразити ІГСТ в цілих числах. Чим більша величина ІГСТ, тим вища якість відновних процесів.

#### **3. Визначення рівня розвитку гнучкості.**

##### **3.1. Нахил тулуба вперед із положення сидячи.**

Учасник тестування приймає вихідне положення в сід ноги нарізно. Відстань між п'ятами 5 – 10 сантиметрів. За командою "Руш!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці. Вправу повторюють двічі.

##### **3.2. Міст гімнастичний із положення лежачи на спині.**

Проведення тесту. Учасник тестування лягає на спину, згинає руки до плечей, п'яти до сідниць і за командою "Руш!" вигинається у спині, вирівнюючи при цьому

руки і ноги. Результат визначається за ступеню вирівнювання рук та ніг у градусах: якщо кут гострий – низький рівень, якщо прямий – середній, якщо тупий – вище середнього, якщо розгорнутий – високий.

Таблиця 1 - Визначення рівня фізичної підготовленості

Вид тестування	Рівень фізичної підготовленості				
	високий	вище середнього	середній	ниже середнього	низький
Підтягування із вису на поперечині (раз.)	15	13	11	9	7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз.)	44	38	32	26	20
Біг 100 м. (сек.)	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
Стрибок вгору з місця за методикою Абалакова (см.)	56	52	45	39	35
Проба Яроцького (сек.)	30	25	20	15	10
Човниковий біг 4x9 м. (сек.)	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
Гарвардський степ-тест (ЧСС раз за хв.)	90	80-89,9	65-79,9	55-64,9	55
Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см.)	19	16	13	10	7
Міст гімнастичний з положення лежачи на спині	180°	135°	90°	45°	30°

**Висновки.** Запропонована методика оцінки фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих факультетів дозволяє відібрати фізично підготовлених, а також спланувати навчально-тренувальний процес на досягнення певних результатів.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальших дослідженнях планується вивчення різних факторів впливу на організацію тестування фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих факультетів при відборі та зарахуванні до відділення з військово-спортивного багатоборства.

#### Література:

1. Бубэ Х, Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике/Х. Бубэ Г.Фэк, Х. Штюблер, Ф.Трогш // М.: Физкультура и спорт. – 1986. – 239 с.
- 2.Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Ю.Н.Вавилов, Н.А. Фомин // М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 87 с.
3. Кантарович Я.А. Опыт использования гимнастики для тренировки органов равновесия у летчиков/ Я.А.Кантарович //Военно-санитарное дело. – 1965.- №3. –33с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей/ М. М. Линець. – Львів, 1997. – 207 с.
5. Максименко Г. М. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / Г. М. Максименко.– Луганськ. – 2000. – 276 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев.– Київ. Олімпійська література. – 1999. – 317 с.
7. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена /В.М. Платонов, М. М.Булатова. – Київ.: Олімпійська література. – 1995. – С. 275 – 317.
8. Романенко В. А. Двигательные способности человека/ В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – С. 110-135.
9. Язловецький В.С. Практикум з методики викладання основ валеології та нетрадиційних методів оздоровлення/ В.С.Язловецький. – Кіровоград, 1995. – 35 с.

## Анотація

### Тестування фізичної підготовленості студентів неспеціальних факультетів при відборі та зарахуванні до відділення з військово-спортивного багатоборства

В даній роботі міститься методично обґрунтований матеріал для визначення рівня фізичної підготовленості студентів не спеціальних факультетів при відборі і зарахуванні до відділення з військово – спортивного багатоборства.

## Поширення цінностей та принципів олімпізму на Львівщині

(з нагоди 20-ти річчя Олімпійської Академії України)

**О.М. Вацеба**, *к.п.н., професор*, **М.С. Герцик**, *почесний ректор ЛДУФК*,  
**Ю.А. Майборода**, *старший викладач*,  
*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** В статті окреслено історичні аспекти структурування діяльності Олімпійської Академії України на регіональному рівні. Зокрема, проаналізовано основні підсумки діяльності Львівського обласного відділення Олімпійської Академії й загалом фізкультурно-спортивного активу краю щодо поширення цінностей та принципів олімпізму, активізації пропаганди олімпійського руху та здорового способу життя.

**Ключові слова:** Олімпійська Академія України, регіональне відділення, олімпізм, олімпійські цінності, пропаганда олімпійського руху.

**Вступ.** Зі створенням у вересні 1991 року Олімпійської Академії України, істотно активізувалася робота з популяризації ідей, цінностей та принципів олімпійського руху на регіональному рівнях, зокрема й на Львівщині й загалом у Західній Україні.

Львів, який відзначив 750 річчя від першої писемної згадки про княже місто, віддавна шанував традиції тілесного гартування, спорту, олімпізму. Кажуть, що коли у Львові йде дощ, недалеко від залізничного вокзалу можна знайти будинок, з правої частини даху якого вода стікає до Балтійського моря, а з лівої – до Чорного. Відтак у цьому центрі головного Європейського вододілу, в місті, розташованому на важливому й активному торговельному шляху, національного багатолюддя віддавна розуміли переваги організованого спорту, спортивних змагань та олімпійських ідей. Львів для сучасної України є невичерпним джерелом її спортивної та олімпійської історії. Й не залежить, яка з імперій тимчасово поглинали Галичину - Польська, Австрійська чи ще якась...

У 1862 р. великий чеський гуманіст Мирослав Тирш організував перший сокільський гурток у Празі, а вже через 5 років сокільське товариство було засновано у Львові. Перший в Україні футбольний матч між командами Львова і Кракова відбувся у Львові ще у 1895 році. Дослідники сьогодні впевнені що 100 років тому і перший баскетбольний матч відбувся у Львові, причому серед жіночих команд, що для тогочасної Європи було унікальним! А ще Львів таїть у собі історію українського гокею, баскетболу, водного поло, стрільби з лука, автоперегонів...

Незважаючи на активні процеси формування та структурування регіональних відділень Олімпійської академії України, як однієї із важливих складових розвитку вітчизняного олімпійського руху та Олімпійської академії України, активні заходи НОК України щодо популяризації олімпійських ідеалів, в сучасній вітчизняній