

БОДНАР ІВАННА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

З метою визначення рівня фізичної підготовленості нами проведено тестування студентів 1-го року навчання шести вищих закладів освіти IV рівня акредитації м. Львова (держуніверситет, університет "Львівська політехніка", медуніверситет, сільгоспуніверситет, комерційна академія, академія ветеринарної медицини). Тестуванням було охоплено 754 студенти віком від 17 до 20 років підготовчого відділення, які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи.

Студентам були запропоновані випробування передбачені державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України (без врахування плавання). 3% першокурсників показали високий рівень фізичної підготовленості, тобто отримали якісну оцінку рівня фізичної підготовленості "відмінно", рівень фізичної підготовленості вищий за середній (оцінка "добре") - 23% студентів. Середній рівень фізичної підготовленості (оцінка "задовільно") - 44% студентів. Рівень фізичної підготовленості нижчий середнього і оцінка "незадовільно" - у 28% першокурсників, 2% студентів отримали оцінку фізичної підготовленості "погано".

Таким чином, 70% студентів 1-го року навчання ВЗО м. Львова за рівнем фізичної підготовленості задовільняють державні вимоги.

За результатами більшості випробувань, поданих в таблиці 1, рівень фізичної підготовленості студентської молоді м. Львова можна оцінити як "задовільний". Лише середній результат у підтягуванні на перекладині оцінюється державними нормативами як "незадовільний", хоча дослідження

Таблиця 1

Результати тестувань студентів-першокурсників ВЗО м. Львова (1996)

Випробування	біг 3000 м, хв, с	підтягування на перекладині	піднімання в сід 60 с	стрибок у довжину з місця, см	нахил тулуба сидячи, см	човниковий біг 4 x 9 м, с	біг 100м, с
X	13,23	10,64	42,77	227,62	14,59	9,75	14,17
оцінка	3	2	3	3	3	3	3
±m	0,33	0,89	1,46	3,79	1,13	0,11	0,16
σ	1,12	3,41	5,76	15,15	4,33	0,41	0,59
V	8,46	32,94	12,95	9,65	29,74	4,21	4,16

1968-1975 рр студентської молоді м. Львова ( Г.Д.Іванов, 1977; В.М Ковригін., 1975) показують, що середній результат в підтягуванні на перекладині становив 7,73, що відповідало вимогам "срібного значка" ГПО.

Слід звернути увагу на високий коефіцієнт варіації у підтягуванні на перекладині та в нахилі тулуба з положення сидячи.

Крім того необхідно констатувати, що 17 % першокурсників не спромоглися підтягнутись жодного разу.

## ОБГРУНТУВАННЯ ТА ВИБІР ТЕСТІВ ДЛЯ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ-СТУДЕНТІВ ГРУП ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСНОВНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВУЗІВ

ЄДНАК ВАЛЕРІЙ

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Забезпечення досягнення головної мети фізичного виховання у вузі - зміцнення здоров'я студентів - спонукає до необхідності врахування при виборі контрольних вправ ще й відображення у результатах тестування функціональних можливостей організму, які забезпечують виявлення швидкості, сили, витривалості та інших якостей, тобто свідчать про динаміку стану здоров'я під час навчання у вузі, та відповідно і про ефективність фізичного виховання.

При розробці комплексу тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів груп ЗФП ми керувалися загальноприйнятими і рекомендованими літературою положеннями, обов'язковими для контрольних вправ. Тести, які ми відібрали, доступні для даного контингенту, дозволяють проводити тестування в однакових для всіх умовах, кожний тест можна виміряти в об'єктивних показниках, результати тестування наглядні для студентів.

209 студентів при педагогічному тестуванні виконали 19 контрольних вправ. 8 із них, які мали найбільшу кількість значимих зв'язків з більшістю показників морфо-функціонального статусу і фізичною підготовленістю за результатами кореляційного аналізу, були відібрані нами у якості контрольних вправ навчальних нормативних вимог для студентів груп ЗФП.

Рівень швидкісних здібностей визначався за двома контрольними вправами: біг 100 метрів і човниковий біг 4x9 метрів, які відображали всі види виявлення швидкості (швидкість реакції - на старті, швидкість одиничного руху і темп - у бігу по дистанції). Техніка виконання низького старту і бігу по дистанції засвоєна студентами у загальноосвітній школі.

Тести альтернативні і при використанні розробленого нами лінійного рівняння регресії можуть бути замінені одне одним:

$$X = 1.53 \times Y + 3.02 \text{ (хв), де}$$

X - прогнозований результат в бігу на 100 м;

Y - результат у човниковому бігу 4x9 м.

Рівень швидкісно-силових і власне силових здібностей визначався за таким комплексом контрольних вправ: 1) згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Тест є однією із контрольних вправ "Курсу молодого воїна" для юнаків призовного віку, а також входив у комплекс тестів нормативних вимог програми фізичного виховання вузу; 2) утримання тіла у висі на перекладині на зігнутих руках (с) включений у Державну систему тестування фізичної підготовленості населення України для студентської молоді і систему Єврофіт; - підйом тулуба з положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах та опускання його у вихідне положення за 30 с (кількість разів). Тест включено в систему Єврофіт. У Державній системі тестування фізичної підготовленості для студентської молоді, цей тест пропонується виконувати протягом 1-ї хвилини, однак для нашого контингенту така тривалість виконання вправи виявилась не під силу; 3) стрибок у довжину з місця (см). Найбільш легко виконується в умовах спортивного залу та майданчика. Тест включено у Державну систему тестування фізичної підготовленості населення України для студентської молоді і в систему Єврофіт.

Рівень витривалості визначався за двома контрольними вправами: 1) біг 3000 метрів (хв); 2) біг 5000 метрів (хв).

Обидві дистанції включені у якості контрольних вправ у програму фізичного виховання вузу, а також у Державну систему тестування фізичної підготовленості населення України для студентської молоді.

Нами відмічено, що дистанцію 3000 м долають на оцінки "задовільно", "добре" та "відмінно" більшість студентів груп ЗФП. Дистанція 5000 м була доступною на першому році навчання лише дев'ять з них.

Тести альтернативні і при використанні розробленого нами лінійного рівняння регресії можуть бути замінені одне одним:

$$X = 1.53 \times Y + 3.02 \text{ (хв), де}$$

X - прогнозований результат у тесті "Біг 5000 м";

Y - результат у тесті "Біг 3000 м".

Для оцінки гнучкості використовували тест "Нахил тулуба вперед із положення стоячи" за загально прийнятою методикою. Таким чином, ми пропонуємо включити в програму вузів з фізичного виховання для груп ЗФП основного відділення комплекс контрольних вправ на виявлення основних фізичних якостей, який складається із таких тестів: