

1. Човниковий біг 4x9 м (100 м);
2. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах;
3. Утримання тіла у висі на перекладині на зігнутих руках;
4. Підйом тулуба з положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах та опущання його у вихідне положення;
5. Стрибок у довжину з місця;
6. Біг 3000 м (5000 м);
7. Нахил тулуба вперед стоячи.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

МАРТИНЮК СВІТЛАНА

*Львівський державний медичний університет
Львівський державний інститут фізичної культури*

Метою нашого дослідження було вивчення рівня фізичної працездатності студенток для пошуку оптимальних фізичних навантажень та їх застосування в підготовці до складання державних тестів та нормативів оцінки і відбору в групи спортивного вдосконалення з аеробно-анаеробною спрямованістю.

Для визначення рівня фізичної працездатності (ФП-170) нами застосовано ступінчато-зростаюче велоергометричне навантаження до "відмови": ступінь 0,45 Вт/кг, котре підвищувалося кожних 3 хвилини на 0,45 Вт/кг зі швидкістю педальовання 60 об/хв (В.Л.Карпман, 1974, 1978; А.В.Магльованій, 1988, 1993). До, під час навантаження, відразу після "відмови", на 5 та 10 хвилинах відновлення реєструвалися електрокардіограма (ЕКГ) в 12 відведеннях лежачи (до і через 10 хв), сейсмокардіограма (СКГ) - 100 кардіоциклів, електроенцефалограма в 4 відведеннях та інші показники, котрі у цьому повідомленні не описуються.

Обстежено 68 студенток I-II курсу медичного та фармацевтичного факультетів у 1995-96 н.р. з 15.00 до 18.00 годин у віці 18-24 роки в лабораторії кафедри фізичного виховання, здоров'я, ЛФК і спортивної медицини ЛДМУ.

Отримані результати досліджень дозволили нам скласти 4 групи студенток за рівнем ФП-170 з кроком 3 кгм/хв/кг, 2 групи медичного та 2 групи фармацевтичного факультетів.

Фізична працездатність студенток медичного факультету знаходилась в наступних межах: група I м. з низьким рівнем фізичної працездатності (НРФП) - $7,25 \pm 0,25$ кгм/хв/кг, група II м. з середнім рівнем ФП-170 (СРФП) - $10,47 \pm 0,31$ кгм/хв/кг. У студенток фармацевтичного

факультету вона дорівнювала: група I ф. з НРФП - $8,39 \pm 0,45$ кгм/хв/кг, група II ф. з вищесереднього рівнем ФП-170 (ВСРФП) - $11,88 \pm 0,37$ кгм/хв/кг. Таким чином, порівнюючи показники ФП-170 студенок двох факультетів можна зробити висновок, Що рівень ФП-170 студенток фармацевтичного факультету вірогідно вищий (група II ф.) і відповідно вищий рівень фізичної підготовленості та підготовки до складання державних тестів та нормативів. За частотою серцевих скорочень студентки розподілилися в такому ж порядку, найкращі показники ЧСС у студенток фармацевтичного факультету: I ф. і I м. адренергічна спрямованість кардіорегуляції ($86 \pm 0,75$ уд/хв і $188,2 \pm 0,66$ уд/хв відповідно); II м. нормергічна з адренергічною спрямованістю ($76,2 \pm 0,28$ уд/хв) і II ф. нормергічна спрямованість кардіорегуляції ($67,34 \pm 0,38$ уд/хв).

З вищевказаного можна зробити наступні висновки: студенткам двох факультетів необхідно підвищити рівень ФП-170 до показників ФП-170 групи II ф. (11,8 і вище), при яких студентки мають вірогідно вищі показники функціонального стану серцево-судинної системи, фізичної підготовленості та підготовки до складання державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості. Студентки групи II ф. за своїми показниками можуть займатися в групах спортивного вдосконалення. Студентки груп I ф. і I м. і частково II м. повинні займатися в підготовчих групах та групах загальної фізичної підготовки із застосуванням фізичних вправ ігрового або циклічного характеру аеробно-анаеробної спрямованості.

ОСВІТНЯ СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВЗО АГРАРНОГО ПРОФІЛЮ

ЗАВАЦЬКИЙ ЮРІЙ

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Дослідження питань фізкультурної освіти обумовлене конкретним змістом напрямків розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості, які передбачені в "Державній програмі розвитку фізичної і спорту на Україні".

Актуальність розробок цієї науково-дослідної роботи обумовлено тим, що за даними Держкомспорту України в сільській місцевості в теперішній час є вакантною велика кількість посад вчителів фізичної культури (в тому числі переважна більшість в початкових і малокомплектних школах), а також інструкторів фізичної культури, тренерів ДЮСШ з традиційних для села видів спорту (велоспорт, важка атлетика, боротьба, кінний спорт, лижний спорт). Недостатність фізкультурних кадрів в значній мірі заважає реалізації закону України