

важкоатлетів (58,8%) переважає і залишається незмінною протягом двох років навчання міцна тіло будова. У студентів, що займаються спортивним туризмом є позитивна динаміка, якщо на 1 курсі переважає слаба тілобудова (47,4%), то на 2 курсі спостерігається значне їх зменшення (26,3%) та збільшення осіб із середньою тілобудовою (від 5,3% на 1 курсі до 26,3% на 2 курсі).

*Висновок.* Таким чином встановлено, що серед студентів ВНЗ гуманітарного профілю, які займаються фізичним вихованням в основному учбовому відділенні є особи з надмірною вагою, кількість яких зростає на другому навчальному році. 80% з них мають середні показники пропорційності розвитку грудної клітки, тілобудову можна охарактеризувати як слабу (30%) та середню (26%).

Виходячи із результатів досліджень (по показниках індексів Ерісмана та Пін'є) встановлено, що студенти, які займаються в спортивному учбовому відділенні мають більш високий рівень фізичного розвитку ніж студенти основного навчального відділення та показують кращу позитивну динаміку змін по основним показникам фізичного розвитку.

Підтверджуються дані про залежність фізичного розвитку від специфіки виду спорту. Отримані нами дані відносно окремих індексів у борців, важкоатлетів, боксерів (В.Л.Карпман, 1987; Г.А.Макарова, 2002). Отримано нові дані стосовно показників фізичного розвитку студентів, які займаються спортивним туризмом.

## **СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ДО ВСТУПУ У ВНЗ НЕ ЗАЙМАЛИСЬ СПОРТОМ**

СВІТЛАНА РОМАНОВСЬКА, ЯРОСЛАВ КУБРАК  
*Національний університет "Львівська політехніка"*

Актуальність питання. Кількість абітурієнтів, які під час вступу до НУ "ЛП" не мають жодного спортивного розряду неухильно збільшується. Дані про їх фізичну підготовленість залишаються маловідомими. Цьому питанню присвячені лише поодинокі дослідження [1]. Але для практики інформація про рівень фізичної підготовленості студенток, які ніколи не займались спортом є надзвичайно важлива. Традиційне опитування 2001-2003 навчальних років на окремих факультетах Національного університету "Львівська політехніка" висвітило збільшенні їх кількості до 79% (без контингенту, що віднесені до спеціальної медичної групи).

Організація досліджень. У зв'язку з цим нами були вивчені показники фізичної підготовленості вибірки у 117 студенток (2001 р.) та 104 студенток (2003 р.) у віці 16-18 років, що вступили на I курс Національного університету "Львівська політехніка" на різні факультети. Дослідження проводилось у жовтні – листопаді щороку за програмою державних тестів, які рекомендовані Постановою Кабінету Міністрів України № 80 від 15.01.1996 р.

Оцінювання результатів тестування проведено у балах (від 1,0 до 5,0) [3].

Результати досліджень. У таблиці 1 представлені статистичні дані та оцінки результатів тестування.

Таблиця 1

## Результати тестування студенток

№ п/п	Тести	Статистичні показники				
		Результат 2001р.	$\pm m$	Результат 2003р.	$\pm m$	Оцінка в балах
1	Біг 2000 м, хв.сек	11,41	0,11	11,56	0,14	1,7
2	Біг 100 м, сек	17,30	0,11	17,70	0,17	2,4
3	Човниковий біг 4x9 м, сек	11,23	0,04	11,49	0,24	2,3
4	Піднім. тулуба в сід, разів	39,19	0,57	30,10	0,77	2,3
5	Згинання рук в упорі, разів	16,60	0,16	13,60	0,80	3,4
6	Стрибок у довж. з місця, см	170,40	0,92	169,00	0,62	2,1
7	Нахил тулуба уперед, см	10,92	0,36	12,22	0,90	2,0

З таблиці видно, що студентки мають дуже низьку фізичну підготовленість. Основні бальні оцінки складають від 1,6 до 3,4 бала, що в цілому оцінюється як незадовільний рівень фізичної підготовки.

Результати тестування загальної витривалості (біг 2000 м) у 17 студенток оцінені на "4" бали (4,34 $\pm$ 0,09), у 55 – на "3" бали (2,94 $\pm$ 0,07), у 44 – на "2" бали (1,98 $\pm$ 0,06) і у 1 – на "1" бал (1,00). Це склало відповідно 13,60; 46,60; 38,50 та 1,20 %.

При оцінюванні швидкості (біг 100 м) встановлено, що "4" бали отримали 16 студенток (4,12 $\pm$ 0,15), на "3" бали тест виконали 54 ч. (2,92 $\pm$ 0,11), на "2" бали – 44 ч. (1,79 $\pm$ 0,08) і на "1" бал 3 чоловіка (0,46).

При тестуванні спритності (човниковий біг 4x9 м) результати розподілились таким чином: "5" балів – 0 чоловік, "4" бали – 16 ч. (4,05 $\pm$ 0,08), "3" бали отримали 53 студентки (3,06 $\pm$ 0,07), "2" бали – 46 ч. (2,01 $\pm$ 0,08) і "1" бал – 2 ч. (1,13).

При оцінюванні швидкісно - силових якостей використовувались такі тести: піднімання тулуба у сід із положення лежачи, згинання та розгинання рук в упорі, стрибок у довжину з місця.

За тестом піднімання тулуба у сід із положення лежачи були отримані такі оцінки: на "4" бали тест виконали 14 студенток (4,08 $\pm$  0,85), на "3" бали – 47 студенток (3,16  $\pm$  0,92), на "2" бали – 46 ч. (2,04 $\pm$  0,07), що у процентному відношенні склало 13,67; 43,63 і 42,70 % відповідно.

За тестом згинання та розгинання рук в упорі отримані такі результати: "5" балів – 43 ч. (4,84 $\pm$ 0,26), "4" бали – 42 ч. (4,01 $\pm$ 0,08) і "2" бали – 22ч. (1,73 $\pm$ 0,26), що відповідно склало 39,30; 38,50 і 21,20%.

Результати тестування по тесту стрибок у довжину з місця такі: "4" бали отримали 16 студенток (3,59 $\pm$  0,16), "3" бали – 50 студенток (2,92 $\pm$ 0,07), "2" бали – 50 (1,95 $\pm$ 0,06) і "1" бал – 2 студентки (1,1), що склало відповідно 13,67; 42,63; 41,50 і 3,30%.

Результати тестування гнучкості (нахил тулуба уперед у положенні сидячи) розподілились так: на "5" балів тест виконали 32 чоловіка (4,62 $\pm$ 0,06), на "4" бали –

112 чоловік ( $4,03 \pm 0,07$ ), на "3" бали – 90 чоловік ( $3,47 \pm 0,08$ ). Це у процентному відношенні складає 13,67; 47,80 і 38,53 % відповідно.

Дослідження продовжуються з метою отримання динаміки за декілька років поспіль.

#### Висновки.

Проведений нами аналіз виявив дуже низький рівень фізичної підготовленості дівчат. Із загальної сукупності тільки незначна кількість (1,36%) має достатній рівень розвитку фізичних якостей. Основна маса студенток має низькі показники загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, швидкості й гнучкості. Результати тестування вказують на необхідність при розробці програм з фізичного виховання розподіляти дівчат на навчальні групи у відповідності з рівнем їх відстаючих якостей, планувати обсяги навантажень, які реально сприяють покращенню фізичного стану студентів Національного університету "Львівська політехніка".

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ромашова Т.Н., Сердечний В.В. Физическая подготовленность абитуриенток вуза: результаты исследований и градация уровней их трудоспособности//Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. – Донецьк, 2001. – С.135-136
2. Смирнова О.Л. Оцінка аеробної продуктивності студентів у процесі занять фізичною культурою. Автореф. дис. канд. мед. наук. – Дніпропетровськ, 1998. – 16 с.
3. Шигалевский В.В., Андрушук А.А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. Монография. – Луганск: Изд-во Восточноукр. гос.ун-та, 1999. – 160 с.

### **ЗМІНИ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

ВІРА БАЗИЛЬЧУК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Вступ. Відомо, що використання різноманітних засобів, видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей та забезпечує норми рухової активності. (С.А.Бозанова 1982; О. Качеров, І. Козеток 1999, Б.М Шиян 1999 та ін.).

Актуальність. Автори [1,2], аналізуючи стан фізичного виховання студентів України, свідчать, що у більшості з них традиційно не формується потреба піклуватись про власне здоров'я. Ставлення до нього не змінюється і в дорослому житті, коли у його покращенні покладаються на лікувальні заклади і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення, якими є фізичні вправи.

На сьогоднішній день намітилась тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах і відвідують заняття з фізичного виховання, обсяг яких складає чотири години на тиждень. З кожним роком, як