

## ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ РІЗНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ТИПІВ КОНСТИТУЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ

Василь СТЕФАНІШИН

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Постановка проблеми.** З розвитком наукової думки про закономірності психофізичних і психофізіологічних особливостей людини та залежності людини від етнічних, економічних та географічних умов, завжди панувала мета ефективних критеріїв оцінки дієздатності людини.

Наша країна відмовилася від скомпрометованого комплексу ГПО, але його прообраз – „Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості України”, які викликають достатньо багато критики. Насамперед, Державні тести сповна відповідають вимогам принципу всебічного розвитку людини, не сприяють активізації рухової діяльності розвитку професійно-прикладних навичок і умінь.

Не відкидаючи саму ідею створення національної системи контролю за фізичною підготовленістю населення, назріла необхідність, як показує практика і наука останніх років, переглянути існуючі нормативні вимоги з точки зору їх адекватності функціональним можливостям тих, хто їх виконує; доповнити батарею нормативних вимог Державних тестів з тим, щоб вони дійсно стали програмно-нормативною основою навчальних програм всіх рівнів акредитації навчальних закладів.

Для удосконалення Державних тестів і методики підготовки до їх виконання захищено достатня кількість дисертацій [1, 2, 3], написано наукових статей і методичних рекомендацій [4]. Продовжується подальший пошук ефективних методів підготовки студентської молоді до виконання нормативних вимог державних тестів. Саме цій проблемі присвячена наша стаття.

**Мета** дослідження полягала у визначенні підготовки студентів різного рівня фізичного розвитку і типів конституції до виконання швидко-силових нормативів державних тестів.

**Організація дослідження.** Для вирішення поставленої мети нами використані медико-біологічні методи дослідження, за допомогою яких вивчено фізичний розвиток (довжина і маса тіла, окружність і екскурсія грудної клітки, ємність легень, артеріальний тиск, динамометрія і частота серцевих скорочень) і типологічні особливості конституції (соматотипи) студентів. Одночасно вивчено досліджений рівень фізичної підготовленості.

Дослідження проводилися на базі Львівського Національного університету Івана Франка. Визначався фізичний розвиток і фізична підготовленість окремих студентів чотирьох вікових груп чоловічої і жіночої статі. У 267 осіб підготовки відділення була проведена оцінка морфофункціональних особливостей за методами В.П. Чтецова, Н.Ю. Лутовиной и М.И. Уткиной (1978).

**Результати дослідження.** Проведення дослідження свідчать, що середньому рівні фізичного розвитку – об'єктивній передумові – студенти, як правило, мають досить низький рівень фізичної підготовленості. Якщо високий рівень фізичного розвитку студентів можна пов'язувати з такими чинниками, як умовами

вучання, житловими умовами, то низький рівень фізичної підготовленості необхідно забезпечувати низьким методичним забезпеченням навчання, поганою агітаційно-пропагандистською роботою кафедр фізичного виховання. Нами був проведений кореляційний аналіз, який виявив високий ступінь взаємозв'язку між фізичним розвитком і фізичною підготовленістю студентів –  $r = 0,786$ .

Вивчення типологічних особливостей студентів показало, що із числа обстежених студентів мускульний тип конституції виявлений у 79 (29,6%) осіб, черевний – у 51 (18,1%), червено-мускульний – у 32 (11,9%) мускульно-черевний – у 29 (10,9%), мускульно-грудний – у 22 (8,2%), грудно-граціальної – 17 (6,4%), астенічний – 9 (3,4%) та невизначений тип конституції – у 6 (2,2%).

Нормативний результат з бігу на 100 м не виконали тільки студенти червеного типу. У підтягуванні на перекладині червеного, червено-мускульного, грудно-граціального і астенічного типів. За результатами стрибка у довжину з місця недостатня фізична підготовленість виявилася у студентів червеного, мускульно-червеного і астенічного соматотипів.

Отримані дані свідчать про необхідність розробки диференційованої підготовки студентів до виконання Державних тестів, з врахуванням їхніх морфофункціональних особливостей.

У зв'язку з тим, що антропометрична оцінка типу конституції потребує певних знань і навичок, нами зроблена спроба класифікувати вказані типи за допомогою фізичних тестів (ручна динамометрія, стрибки у довжину з місця, біг 100 м). Підставою для такої спроби слугували одержані нами результати дослідження про взаємозв'язок між типом конституції з відповідним рівнем прояву названих контрольних випробувань.

Стандартна підготовка студентів підготовчого відділення до виконання силових нормативів Державних тестів виявилася малоефективною для осіб червеного (за всіма вправами), мускульно-грудного, грудно-мускульного і грудно-мускульного типів конституції.

## Висновки

1. Однією з основних причин невідповідності фізичної підготовленості фізичному розвитку студентів є некваліфіковане забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

2. Для якісної фізичної підготовки студентів конкретного типу конституції до виконання силових нормативів державних тестів необхідно використовувати диференційований підхід у практиці роботи.

## Література

- Григор'єв Г.С. *Методика підготовки многоборців ГТО 18-24 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. (13.00.04).* – М., 1992. – 24 с.
- Сидорук В.Д. *Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів з метою фізичної підготовки основного відділення вузу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. (13.00.04).* – К.: УДУФВС, 1997. – 24 с.
- Козубова О.Т. *Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту (24.00.02).* – Л., 2005. – С. 146–141.
- Сидорук В.Д., Стефанишин В.М. *Наукові підходи до удосконалення Державних тестів з фізичного виховання як нормативної основи управління фізичної підготовки студентів //*

*Біосоціокультурні та педагогічні елементи фіз. вих. і спорту: Мат. II Всеукр. наук. конф. – Суми, 2005. – С. 195-201.*

## ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ РІЗНОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ТИПІВ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА ДО ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ

Василь СТЕФАНІШИН

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Анотація.** В роботі розкриваються можливі шляхи підвищення ефективності підготовки студентів до успішного виконання вимог Державних тестів з швидкісно-силових нормативів з урахування їхнього фізичного розвитку і типів конституції тіла.

**Ключові слова:** фізична підготовка, студенти, швидкісно-силові нормативи, фізичне розвиток, тип конституції

## ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ РАЗНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТЕСТОВ

Василий СТЕФАНІШИН

*Львовский государственный институт физической культуры*

**Аннотация.** В работе раскрываются возможные пути повышения эффективности подготовки студентов к успешному выполнению требований Государственных тестов скоростно-силовым нормативам с учетом их физического развития и типов конституции тела.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, студенты, скоростно-силовые нормативы, физическое развитие, тип конституции.

## STUDENTS' OF DIFFERENT LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND TYPE OF BODY CONSTITUTION TRAINING FOR COMPLETION OF STATE TESTS DEMANDS

Vasyl STEFANYSHYN

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** Possible ways of effectiveness of students' training improvement for successful completion of State tests demands in speed-force norms taking into account their physical development and types of body constitution are being revealed in the article.

**Key words:** physical training, students, speed-force norms, physical development, body constitution