

наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. - Л.: Вид. дім "Панорама", 2002.-Т.1.-С.225-229.

2. Зайцев П.В. и др. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов// Вопросы физического воспитания студентов.-Москва,1991.-Выпуск 22.-с.3-6.

3. Савчук С. А., Потамнюк Р.З. Характеристика морфо функціональних особливостей організму студентів // Педагогіка, психологія та медицина - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук, праць / Під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХШ, 2001. - №13. - С.31-36.

4. Середовська В.Ю., Бурдин І.Є., Москаленко Н.В. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів-першокурсників // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини. VII Міжнародна науково - практична конференція. Одеса. 21-23 червня 2001. - Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2001. - С.139-140.

5. Стефанидин В. Стан здоров'я студентів 1-4 курсів Львівського Національного університету імені Івана Франка// Молода спортивна наука України: Збірник.-с.263-266.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ЛНУ ІМ. І. ФРАНКА

Надія Стрепко

Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Проблема здоров'я в останній час стала дуже актуальною. Президент видав Указ про впровадження здорового способу життя молоді. А міністр освіти та науки України на нараді в Запоріжжі відзначив, що надалі заняття з фізичної культури будуть починатися з інформації про загартування, раціонального харчування та інші складових здорового способу життя [2, 3].

Тому державна політика в галузі вищої освіти спрямована на збереження здоров'я молоді. У національній доктрині розвитку освіти в ХХІ століття зазначено, що пріоритетним завданням системи вищої освіти є навчання людини відповідальному ставленню до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед численних аспектів вивчення проблеми вікового розвитку і старіння організму великої актуальності з позицій спортивної медицини набувають

дослідження, які розкривають роль головних чинників, що визначають вікові особливості організму.

До 20-річного віку більшість функцій досягають значного, а в 20-35 років – повного розвитку, що обумовлене завершенням морфологічного диференціювання найголовніших вісцелярних органів і вдосконаленням регулюючих їх діяльність механізмів. Етап від 35 до 50 років – період зрілості. Він зазвичай розглядається як етап стабілізації функцій, незмінність морфологічних особливостей і функціональних властивостей організму, що тим часом здається, в цьому діапазоні років не підтверджується поряд клінічних і біохімічних досліджень [1, 4].

У сучасній літературі подано багато аспектів, що до змісту і засобів та організації навчального процесу в закладах вищої освіти. Це ґрунтується на підтриманні здоров'я протягом подальшого життя.

Тому метою нашого дослідження стало: визначення показників соматичного здоров'я студентів протягом навчання у Львівському національному університеті імені Івана Франка.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні приймали участь 45 студентів першого курсу економічного факультету. У процесі дослідження для визначення вихідного рівня розвитку фізичної підготовленості запроваджувалися “Державні тести”, а саме: біг 2000 м; біг 100 м; “човниковий біг” (4 x 9 м); розгинання і згинання рук в упорі лежачі; стрибок у довжину з місця; нахил тулуба вперед з положення стоячи. Для визначення соматичного здоров'я використовувалися методика: “Експрес-скринінгу рівня соматичного здоров'я” (за Апанасенком Г.Л., 1992).

Дослідження було проведено у два етапи першого семестру 2007 навального року. Перший етап – вересень; другий – грудень.

Результати досліджень студентів наведено в табл.1 і табл.2.

Таблиця 1

Показники тестування рухової підготовленості студенток першого курсу економічного факультету

Найменування тестів рухової підготовленості	Вересень	Грудень	Прогрес, %
Біг 100 м, (с)	17,80	–	–
Біг 2000 м, (хв, с)	12,13	–	–
Човниковий біг, (с)	11,30	10,8	5,7

Стрибок у довжину з місця, (см)	162,7	170,5	12,7
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, (рази)	8,4	12,37	10,27
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)	9,8	12,7	28,9

У табл. 1 наведено показники тестування рухової підготовленості студенток першого курсу економічного факультету на першому та другому етапах дослідження. Результати тестування наведено з врахуванням можливостей навчально-тренувальної бази, а саме біг на 100 м та 2000 м не тестувалися.

У навчальний процес студенток економічного факультету було запроваджено засоби фізичного виховання, що скеровані на розвиток гнучкості та швидкісно-силових якостей.

Отримані результати фізичної підготовленості студентів, на початку навчального року та завершенні першого семестру показали, що результати у гнучкості достовірно покращилися на 28,9 %, а силові показники покращилися на 10 – 12 % (згинання-розгинання рук в упорі лежачі та стрибок у довжину з місця).

Таблиця 2

Показники соматичного здоров'я студенток першого курсу економічного факультету

Показники	Вересень	Грудень
Індекс маси тіла, (см)	342,06	341,8
Життєвий індекс, (кг)	54,12	54,67
Силовий індекс (кг)	30,36	34,02
Індекс Робінсона, (%)	89,64	71,70
Проба Мартіне-Кушелєвського (час відновлення після присідань 30 разів за 30 с)	2–3	1,3–1,58

Визначення показників соматичного здоров'я на першому і другому етапах дослідження показало, що запроваджені засоби фізичної підготовки дали позитивні зрушення. За бальною оцінкою, визначення рівня соматичного здоров'я, на першому етапі – 4 бала, на другому – 6 балів, що відповідає небезпечному рівню здоров'я.

Висновки. 1. Незважаючи на запровадження конкретних засобів, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей, не відбувається підвищення соматичного здоров'я.

2. Подальший комплексний підхід в організації навчального процесу дозволить сприяти різнобічному розвитку фізичних якостей та підвищенню рівня соматичного здоров'я студенток.

Література:

1. Апанасено Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Боднар І.Р. Методичні аспекти фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фізвих. і спорту: 24.00.02 – Львів, 1999. – 24 с.
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

ВПЛИВ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ПСИХІЧНИЙ СТАН ПРАВООХОРОНЦІВ

Альберт Оврас

Львівський державний університет внутрішніх справ

Сучасні професійні й моральні вимоги, які наша держава поставила перед правоохоронцями, потребують від них доброї фізичної форми. Рядові та офіцери органів внутрішніх справ повинні бути впевнені у своїх силах і вміти діяти в складних екстремальних ситуаціях, пов'язаних із виконанням службових обов'язків. Крім того, професійні завдання правоохоронців полягають у забезпеченні громадського правопорядку на засадах взаємного шанування людей, толерантності.

Проблему покращення фізичної підготовки правоохоронців досліджували: А.Лушак, М.Боришак [1]; М.Медвідь, Алембець М. М.[2]; О.Ярмошук [3] та інші. Однак, більшість досліджень названих та інших авторів присвячена фізичній підготовці курсантів навчальних закладів МВС. Разом з тим, в останні роки, за даними А. Несіна, Г. Заяріна [4] у працівників відділів внутрішніх справ спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості, погіршуються показники стану їх здоров'я, наявний низький рівень