

**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ АБІТУРІЄНТІВ  
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ –  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ**

**Костянтин Лабарткава<sup>1</sup>, Карл Банковський<sup>2</sup>,  
Олег Рибак<sup>1</sup>, Людмила Рибак<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського,*

*<sup>2</sup>Львівський Педагогічний коледж ЛНУ імені Івана Франка*

**Анотація.** За методикою «КОНТРЕКС-2» визначено рівень фізичного стану 88 абітурієнтів і 89 абітурієнок трьох львівських університетів напряму Туризм. Рівень розвитку більшості його показників виявився нижчим за встановлені норми. Визначені профілі фізичного стану є важливою передумовою для розроблення професійно орієнтованої програми їхнього фізичного виховання з елементами пішохідного туризму

**Ключові слова:** туризм, абітурієнти, фізичний стан, фізичне виховання.

**Abstract.** According to the «CONTREX-2» method, the level of the physical condition of 88 entrants and 89 entrants of three Lviv universities in the field of «Tourism» was determined. The level of development of most of its indicators was lower than the established norms. Defined profiles of physical condition are an important prerequisite for developing a professionally-oriented program of their physical education with elements of hiking.

**Keywords:** tourism, entrants, physical condition, physical education.

**Постановка проблеми.** Резолюція Європарламенту від 13 листопада 2007 року [1] визначає виняткову важливість ролі фізичного виховання (ФВ) і спорту у забезпеченні якості освіти молодих людей.

Автори [2, 3] відзначають, що фізична активність студентів університетів тісно пов'язана і їхньою фізичною підготовленістю та успіхами у навчанні. Фізичне виховання у ЗВО майбутніх фахівців з туризму слід трактувати в контексті їхньої професійно орієнтованої підготовки. Наявні дослідження проблеми ФВ студентів спеціалізації «Туризм» [4 та ін.] спрямовані на вивчення впливу занять туризмом, на поліпшення їхнього соматичного здоров'я і фізичного розвитку, а рівень фактичного фізичного стану сучасних абітурієнтів

як важливої передумови для розроблення відповідної програми ФВ досліджений недостатньо, що й визначає актуальність обраної теми.

Для визначення рівня фізичного стану майбутніх фахівців з туризму – вступників Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (ЛФ), Львівського національного університету імені Івана Франка (ЛНУ) та Національного університету «Львівська політехніка» (ЛП), за методикою КОНТРЕКС-2 [5] проведені відповідні тестування 88 абітурієнтів і 89 абітурієнок.

Порівняння середніх значень маси тіла обстежених абітурієнтів та абітурієнок з розрахованими за їхньою довжиною тіла і віком нормативними масами встановило, що в усіх групах обстежених виявлено надлишкову масу тіла (0,39 кг, або 0,58% – для хлопців і 2,12 кг, або 3,96% – для дівчат з ЛФ; 2,67 кг, або 4,24%, для хлопців і 4,4 кг, або 8,22%, для дівчат з ЛП, й аж 6,98 кг, або 11,13%, для хлопців і 6,74 кг, або 12,68%, для дівчат з ЛНУ). Тож програма з ФВ студентів напряму «туризм» насамперед повинна бути спрямована на корекцію їхньої маси тіла, оскільки надлишкова маса спричиняє зниження багатьох фізичних і функціональних показників.

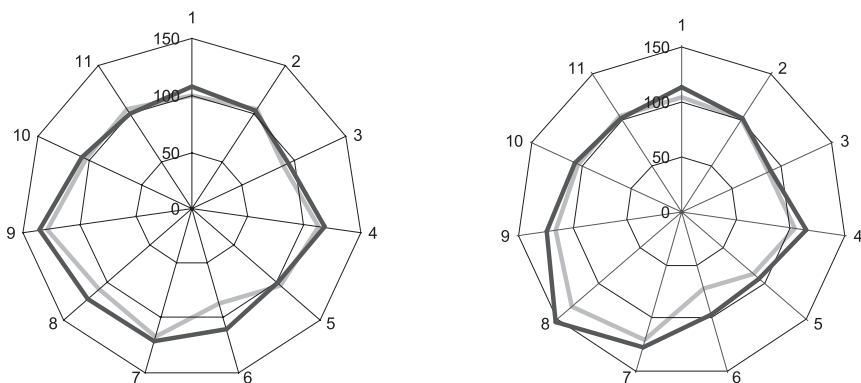


Рис. 1. Профіль фізичного стану майбутніх фахівців з туризму – абітурієнтів (ліворуч) і абітурієнок (праворуч) трьох львівських університетів

Примітки: ——— – максимальні відхилення показників фізичного стану від норми у відсотках; ——— – мінімальні відхилення показників фізичного стану у відсотках.  
1 – маса тіла; 2 – систолічний тиск; 3 – діастолічний тиск; 4 – ЧСС у стані спокою; 5 – гнучкість; 6 – бистрота; 7 – динамічна сила; 8 – швидкісно-силова витривалість; 9 – швидкісна витривалість; 10 – загальна витривалість; 11 – відновлення ЧСС після стандартного навантаження (згідно з методикою КОНТРЕКС-2)

Виявлене в процесі вхідного тестування незначне перевищення норм середніх значень систолічного артеріального тиску абітурієнтів різних груп (на 3–5 мм. рт.ст. – для хлопців і до 1 мм. рт.ст. – для

дівчат), а також нижчі від норми середні значення їхнього діастолічного артеріального тиску дає змогу зробити висновок про відсутність істотних функціональних порушень серцево-судинної системи (ССС) обстежених. Тож завдяки застосуванню програми з ФВ цей показник фізичного стану студентів щонайменше повинен бути на рівні вікової норми (див. рис. 1).

Нормам ЧСС у стані спокою для сімнадцятирічних хлопців і дівчат відповідає середнє значення ЧСС лише абітурієнток ЛП ( $72,8 \pm 7,6$  скор./хв), й наближається до норми середнє значення ЧСС абітурієнток ЛНУ ( $75,6 \pm 8,3$  скор./хв). У хлопців з усіх ЗВО та у дівчат з ЛФ середня ЧСС у спокої перевищує умовну норму приблизно на 4–6 скор./хв. Це може свідчити про відносно низькі функціональні показники їхньої ССС, що може бути викликано низкою чинників (гіподинамією, надлишковою масою тіла, шкідливими звичкам, хронічними захворюваннями тощо). Тож одним із завдань програми ФВ є її активний вплив на поліпшення функції ССС студентів (див. рис. 1).

Аналіз середніх показників відновлення ЧСС обстежених через 2 хв. відпочинку після 20 присідань за 40 с дає змогу стверджувати, що вони знаходяться в зоні «вище середньої». Таким чином, програма з ФВ повинна бути спрямована на підтримання на належному рівні показників відновлення ССС після фізичних навантажень.

Це ж стосується підтримання гнучкості усіх груп обстежених, оскільки за результатами вхідного тестування вона для хлопців на рівні похибки близька до встановленої для них норми, а для усіх обстежених дівчат навіть перевищує норму (див. рис. 1).

Отримані в процесі вхідного тестування результати оцінювання рівня розвитку бистроти за естафетним тестом дають змогу зробити висновок про її достатній рівень для переважної більшості обстежених.

Однак результати тестування динамічної сили (стрибок угору за Абалаковим) абітурієнтів та абітурієнток усіх ЗВО виявилися істотно нижчими за відповідні норми (дефіцит динамічної сили становив 17,5–22,0% для хлопців і 21,4–26,7% – для дівчат).

Результати вхідного тестування швидко-силової витривалості обстежених (згинання рук в упорі лежачи за 30 с) теж були значно нижчими від норми (29 разів – для хлопців і 22 рази – для дівчат) – дефіцит швидко-силової витривалості для хлопців сягнув 7,76–21,03%, а для дівчат – аж 31,36–51,36% (див. рис. 1).

Рівень розвитку швидко-силової витривалості залучених до тестування осіб, який оцінювали за кількістю піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині за 20 с, виявився найгіршим (дефіцит швидко-силової витривалості сягнув 32,78–35,50% для хлопців і 16,67–23,33% – для дівчат).

У зв'язку з цим в авторську програму необхідно додати низку специфічних навантажень, які дадуть змогу поступово вивести на належний рівень такі важливі показники фізичного стану студентів, як динамічна сила, швидкісно-силова і швидкісна витривалість (див. рис. 1).

Результати вхідного тестування рівня розвитку загальної витривалості обстежених, який оцінювали за результатами бігу хлопців на 2,0 км і дівчат на 1,7 км ( $7,14 \pm 0,84$ ,  $7,5 \pm 0,7$  та  $7,4 \pm 0,7$  хв за норми 7,0 хв у хлопців, та  $8,8 \pm 0,8$ ,  $8,7 \pm 0,5$  та  $8,8 \pm 0,8$  х. за норми 8,3 хв – у дівчат) виявилися істотно кращими, ніж результати трьох попередніх тестів (дефіцит загальної витривалості становив лише 2,00–7,14% для хлопців і 4,82–6,02% для дівчат), що необхідно врахувати під час укладання програми ФВ (див. рис. 1).

#### **Висновки:**

1. Загальний рівень фізичного стану майбутніх фахівців з туризму – абітурієнтів ЛФ, ЛНУ та ЛП виявився низьким, що вимагає розроблення для них спеціальної програми з ФВ.

2. Виявлена структура фізичного стану обстежених абітурієнтів дає змогу уточнити її конкретну спрямованість, а також зміст її окремих розділів.

#### **Список використаних джерел**

1. Rezolucja Parlamentu Europejskiego z dnia 13 listopada 2007 r. w sprawie roli sportu w edukacji // Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej z dnia 13 listopada. – 2007. – S. 131–138.
2. Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success / Liposek S., Planinsec J., Leskosek B., Pajtler A. // *Annales Kinesiologiae*. – 2019. – Vol. 9(2). – P. 89–104. <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171> (accessed May 11, 2020).
3. Associations between participation in a Physical Activity-Based Positive Youth Development Program and Academic Outcomes / McDavid L., McDonough M. H., Wong J., Snyder F. J., Ruiz Y., Blankenship B. B. // *Journal of Adolescence*. – 2019. – Vol. 77. – P. 147–151. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.10.012> (accessed May 11, 2020).
4. Кухтій А. Динаміка показників фізичного стану студентів спеціальності «Туризм» під впливом занять пішохідним туризмом / Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Валентина Лабарткава // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 138–141.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.