

М.Кубрак, І.Г. Козак, О.К.Залізко
старші викладачі кафедри фізвиховання
Національного університету “Львівська політехніка”

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI СТУДЕНТОК-ПЕРШОКУРСНИЦЬ, ЯКІ НЕ ЗАЙМАЛИСЯ СПОРТОМ

Актуальність питання. Дані про фізичну підготовленість дівчат, які вступають до ВНЗ, не маючи жодного спортивного розряду, залишаються маловідомими . Цьому питанню присвячені лише поодинокі дослідження[1,2]. Але для практики інформація про рівень фізичної підготовленості студенток, які ніколи не займалися спортом, є надзвичайно важлива. Традиційне опитування на початку 2001 навчального року на окремих факультетах Національного університету “Львівська політехніка” висвітило збільшення їх кількості до 75% (без контингенту, що віднесені до спеціальної медичної групи).

Хід досліджень. У зв'язку з цим нами були вивчені дані про фізичну підготовленість 117 студенток віком 16-18 років, що вступили на I курс Національного університету “Львівська політехніка” на різні факультети. Дослідження проведене у жовтні-листопаді 2001 року 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 оцінки результатів тестування.

Таблиця 1

№ п/п	Тести	Статистичні показники			
		Результат X	m	y	Оцінка в балах
1	Біг 2000 м., хв. сек.	11,41	0,11	1,78	1,7
2	Біг 100 м., сек.	17,30	0,11	1,62	2,4
3	Човниковий біг 4x9 м., сек.	11,23	0,04	0,67	2,3
4	Піднім. тулуба в сід, разів	39,19	0,57	1,75	2,3
5	Згинання рук в упорі, разів	16,60	0,16	2,10	3,6
6	Стрибок у довж. з місця, см.	170,40	0,92	11,67	2,1
7	Нахил тулуба вперед, см.	10,92	0,36	5,53	2,0

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

Результати тестування загальної витривалості (біг 2000 м) у 17 студенток оцінені на "4" бали (4,34±0,09), у 55 – на "3" бали (2,94±0,07), у 44 – на "2" бали (1,98±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±0,15), на "3" бали тест виконали 54 ч. (2,92±0,11), на "2" бали – 44 ч. (1,79±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±0,08), "3" бали отримали 53 студентки (3,06 ±0,07), "2" бали – 46 ч. (2,01±0,08) і "1" бал – 2 ч. (1,13).

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

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

По тесту згинання та розгинання рук в упорі отримані такі результати: "5" балів - 43 ч. (4,84±0,26), "4" бали – 42 ч. (4,01±0,08) і "2" бали – 22ч. (1,73±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± 0,16), "3" бали – 50 студенток (2,92±0,07), "2" бали – 50 (1,95±0,06) і "1" бал – 2 студентка (1,1), що склало відповідно 13,67; 42,63; 41,50 і 2,30%.

Результати тестування гнучкості (нахил тулуба вперед у положенні сидячи) розподілились так: на "5" балів тест виконали 32 чоловіка (4,62±0,06), на "4" бали – 112 чоловік (4,03±0,07), на "3" бали – 90 чоловік (3,47±0,08). Це у процентному відношенні складає 13,67; 47,80 і 38,53 % відповідно.

ВИСНОВКИ

Проведені нами дослідження виявили 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 і 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. Автореферат дисертації кандидата медичних наук. – Дніпропетровськ,1998. – 16 с.
3. Шигалевский В.В., Андрющук А.А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. Луганск: Изд-во Восточнoукр. гос.ун-та,1999. – 160 с.