

значимої різниці ми не спостерігали (різниця не більше 1 см). Тим не менше слід визначити тенденцію до зростання показників гнучкості при визначенні за Загальноєвропейською методикою.

Результати наших досліджень дають нам змогу говорити про використання будь-якого з вище перерахованих тестів для визначення рівня гнучкості.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРШОКУРСНИКІВ ТЕХНІЧНОГО ВУЗУ

*Орлов М.П., Потапова О.И., Тихонов В.К., Тихонова С.В.
Вінницький державний технічний університет*

З метою одержання вірогідних даних для коректування робочої програми фізичного виховання в нашому вузі щорічно проводиться обстеження фізичної підготовки студентів-першокурсників шляхом складання ними контрольних нормативів, передбачених програмою, і вимірювання даних фізичного розвитку (біг 100 м, біг 2000 м – дівчата 1 3000 м – юнаки, підтягування – юнаки, згинання та розгинання рук в уопрі лежачи на гімнастичній лаві – дівчатат, стрибки у довжину з місця, ріст, вага, ОГК, ЖЕЛ, частота пульсу, артеріальний тиск, динамометрія). Відомо, що в останні роки виявляється стійка тенденція зниження рівня фізичного розвитку й фізичної підготовки випускників шкіл (Куц О.С., 1977, Петренко Н.І., 1982, Азаренко В.К., Беркалова, 1990, Кравцов М.І., Тарануха О.І., Кисельов В.Д., 1993). Ці висновки підтверджуються також і результатами проведених нами досліджень. Результати математичної обробки отриманих даних, здійсненої на комп'ютері, показали, що в більшості випадків коефіцієнт варіації не перебільшує 15%, тобто дозволяє вважати дані обстежування однорідними, а відносна неточність менше 0,05, тому виборче середнє можна вважати достатньо точною оцінкою генерального середнього.

Встановлено, що з 1970 року кількість першокурсників-юнаків, які мають відхилення від норм здоров'я, збільшилась на 11,27% і на 11,55% дівчат. Зменшилась кількість молоді, яка регулярно відвідує заняття у школі. Якщо у 1970 році заняття відвідували 94,18% юнаків та 87,96% дівчат, у 1980 році ці показники погіршилися до 91,56% та 69,15%, у 1990 році до 89,96%, та 67,13% у 1995 – до 88,17 та 66,06%. Зменшилась кількість школярів, які займалися у шкільних секціях та групах ДЮСШ. У юнаків вона дорівнюється: 1970 рік – 35,21%; 1980 – 34,4%; 1990 – 30,13%; 1995 – 27,63%. І якщо це можна пояснити безсніговими зимами в останні роки на Поділлі, виправдати відсутність водоймищ поменшенням кількості молоді, яка вмє плавати, неможливо. У дівчат ці показники мають вигляд: 1970 рік – 62,12%; 1980 – 61,27%; 1990 – 51,12%; 1995 –

50,78%. Краще становище у цьому питанні у юнаків – 94,91%; 91,87%; 86,93%; 87,94%, але й у них проглядається стабільне зниження показників. Тривалий час фізична підготовка юнаків випускників сільських шкіл була більш сталою і значно вищою, ніж у випускників міських шкіл. Це можна пояснити кращою руховою та фізичною працею вдома та у колгоспі. Але в останні роки швидкісна підготовка (біг 3000м) у них майже зрівнялась, а з силової підготовки (динамометрія та підтягування) у міської молоді показники стали навіть вищими, за рахунок поширення моди на заняття атлетичною гімнастикою. Про це свідчать дані:

Види контролю	Школи	Роки показники %			
		1970	1980	1990	1995
Біг 100 м	С	13,77	13,75	14,21	14,13
	М	13,83	13,61	14,39	14,37
Біг 3000м	С	11,23	11,35	12,29	12,31
	М	11,39	11,51	12,46	12,46
Підтягування	С	11,63	11,61	9,48	9,41
	М	9,01	9,39	9,47	9,47

На підставі отриманих даних встановлено, що спостерігається зниження рівня фізичного розвитку й фізичної підготовки абітурієнтів майже у всіх видах випробувань, і їх невідповідність контрольним та заліковим вимогам вузівської програми й нормативам своєї вікової групи. Найгірше розвинуті у юнаків витривалість, у дівчат – витривалість і сила. Аналіз результатів обстеження показує неоднорідність контингенту першокурсників, що створює додаткові труднощі в плануванні й організації навчального процесу з фізичного виховання. Низький рівень підготовки першокурсників не завжди можна ліквідувати за рахунок дворазових на тижень занять протягом двох студентських років. Тому недопустимо зменшувати кількість занять на старших курсах. І виникає потреба поліпшення роз'яснювально-виховної роботи з метою запровадження додаткових самостійних занять в позначений час, починаючи з першого курсу. Одержані дані дозволяють виявити дійсний стан фізичного розвитку й фізичної підготовки студентів першого курсу і активно впливати на підвищення їх рівня шляхом більш раціонального планування обсягу й інтенсивності навантаження, застосування засобів і методів фізичного виховання.