

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Актуальність. Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання студентської молоді. Вона визначається за допомогою розробленої системи державних тестів. Актуальність впровадження контрольних нормативів у програму з фізичного виховання студентів зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинену особистість майбутнього фахівця, який повинен мати високий рівень здоров'я та необхідну фізичну підготовленість. За даними низки досліджень встановлено, що в більшості студентів ВНЗ України фізична підготовленість відповідає 1-3 балам.

Метою нашої роботи є визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу електромеханічного факультету.

В якості критеріїв оцінки фізичної підготовленості студентів-першокурсників електромеханічного факультету нами обрана система Державних тестів (таблиця 1).

Таблиця 1

**Результати державного тестування студентів-першокурсників
електромеханічного факультету
(М[±] m)**

№	Тести	Результат	бал
1	Біг на 100 м (с)	14,3 [±] 0,24	3
2	Стрибок у довжину з місця (см)	217,3 [±] 4,32	2
3	Нахил тулубу вперед в положенні сидячи (см)	11,6 [±] 1,52	2
4	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,0 [±] 0,17	2
5	Біг на 3000 м (хв. с)	13,37 [±] 0,38	3
6	Піднімання тулуба в положення сидячи за хв.(разів)	43,3 [±] 3,14	3
7	Підтягування на перекладині (разів)	8,6 [±] 1,72	1

Аналіз результатів тестування показав, що розвиток окремих фізичних якостей юнаків за деякими вправами тестування відповідає низькому рівню. У той же час відзначаються чіткі розходження за результатами тестування. Так, найнижчий бал спостерігається у підтягуванні на перекладині (силові якості). Незадовільні оцінки у вибуховій силі (стрибок у довжину з місця); гнучкості (нахил тулуба вперед в положенні сидячи); спритності (човниковий біг 4 x 9м). Лише у швидкісних якостях (біг на 100м), витривалості (біг на 3000м) та силовій витривалості (піднімання тулуба в положення сидячи за хвилину) студенти показують середній рівень фізичної підготовленості.

Висновки. Фізична підготовленість у студентів-першокурсників електромеханічного факультету не достатня. У процесі фізичного виховання для розвитку рухових якостей необхідно враховувати індивідуальні властивості та здатності студентів, що дозволить підвищити ефективність навчального процесу в цілому, а це гарантії успішного використання педагогічних впливів.