

## ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕНДЕНЦІЙ ФІЗИЧНИХ КОНДИЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗА ПЕРІОД НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Одним із важливих факторів підготовки студента – спеціаліста у ВНЗ є його фізичний стан. Тренована, здорова людина – невід’ємний аргумент до диплому сучасного молодого спеціаліста при влаштуванні на роботу.

В цих умовах постає завдання кращої, більш ефективної, логічно побудованої системи і схеми фізичної підготовки молодого людини під час навчання у ВНЗ. З метою її контролю та перевірки рівня якості діючих програмних планів роботи з фізичного виховання, ми протягом кількох років обстежували експериментальний курс за допомогою фізичних навантажень, тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості, вивчаючи питання росту чи спаду фізичного стану студентів протягом навчання.

Як показали дослідження, фізичні якості у даному випадку зростають, проте, їх розвиток і показники бажають бути кращими. Дані дослідження відображені в таблиці 1 (без спеціальної медичної групи).

Таблиця 1

Порівняльні показники фізичних якостей студентів

Види випробувань	Роки	Жінки			Чоловіки		
		Макс. рез.	Мін. рез.	Середн. показн.	Макс. рез.	Мін. рез.	Середн. показн.
Біг 100 м,с	2003	20,0	22,0	18,0	13,0	17,0	16,5
	2004	17,5	21,0	17,5	13,0	17,0	16,0
	2005	16,0	19,5	17,3	13,0	16,8	16,0
	2006	15,3	18,9	17,0	13,4	15,4	14,5
Човниковий біг 4x9 м,с.	2003	9,5	12,7	10,7	8,0	10,5	10,0
	2004	9,2	12,4	10,6	8,0	10,2	9,8
	2005	9,2	12,3	10,0	8,0	10,4	9,6
	2006	9,1	11,0	9,6	9,6	18,6	11,2
Стрибки в довжину, см.	2003	195	130	159	240	200	222
	2004	199	135	164	245	210	224
	2005	200	140	168	240	205	226
	2006	205	150	173	245	190	226
Віджимання від підлоги	2003	23	2	13	51	20	37
	2004	24	5	15	54	22	41
	2005	24	6	18	53	25	41
	2006	24	3	19	50	32	42
Піднімання тулубу в сід	2003	48	11	35	56	36	42
	2004	50	12	36	59	37	44
	2005	53	14	42	58	39	46
	2006	54	32	45	55	44	49
Підтягування	2003	-	-	-	20	5	11
	2004	-	-	-	22	6	13
	2005	-	-	-	23	7	14
	2006	-	-	-	19	8	14