

## ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В сучасному спорті та масовій фізичній культурі управління педагогічним процесом потребує об'єктивної інформації про стан фізичної підготовленості. Таким критерієм є фізична працездатність. В. Л. Кариман, З. В. Белоцерковський, Б. Г. Любин, 1969, 1974, 1978; Н. В. Аулик, 1972, 1977, 1979; В. Е. Земляков, Н. В. Решетников, 1990; Ф. Ф. Водоватов, Е. Я. Бондаревський, Г. С. Рябченко, К. Ю. Аканцький, В. А. Гальчинский, 1991 вивчали питання фізичної працездатності на спортсменах високої кваліфікації.

Метою нашої роботи було вивчення динаміки фізичної працездатності студентів під час навчання в вузі. В експерименті прийняло участь 62 студенти (38 юнаків і 24 дівчини) які займалися різними видами спорту і були практично здорові. Фізична працездатність оцінювалась по тесту PWC 170 велоергометричною пробою та двома суміжними відрізками по 1000 м, розробленими в лабораторії спортивної кардіології ДЦОЛІФКа. Виходячи із величини PWC 170 розраховували максимальне споживання кисню (МСК). Експеримент проводився на протязі 4-х років. Кожний студент обстежувався 8 разів.

На підставі проведеного експерименту виявлено, що фізична працездатність змінювалась в кращу сторону від курсу до курсу. Так на початку експерименту вона становила у юнаків що займалися циклічними видами спорту  $19,2 \pm 0,53$  кгм/хв/кг ( $4,870 \pm 0,464$  м/с); МСК —  $3,83 \pm 0,08$  л/хв, у юнаків, що займалися ациклічними видами спорту  $18,9 \pm 0,51$  кгм/хв/кг ( $4,761 \pm 0,365$  м/с); МСК —  $3,65 \pm 0,07$  л/хв, у дівчат —  $17,8 \pm 0,52$  кгм/хв/кг ( $3,996 \pm 0,425$  м/с); МСК —  $2,99 \pm 0,05$  л/хв та  $17,6 \pm 0,48$  кгм/хв/кг ( $3,795 \pm 0,279$  м/с); МСК —  $2,87 \pm 0,05$  л/хв відповідно.

Найкращі результати були показані після третього курсу. Фізична працездатність збільшилась у юнаків циклічних видів спорту на  $2,1$  кгм/хв ( $0,321$  м/с,  $P < 0,05$ ) МСК —  $0,96$  л/хв, у юнаків ациклічних видів спорту тільки на  $1,2$  кгм/хв ( $0,115$  м/с), МСК —  $0,54$  л/хв. Різниця не достовірна.

У дівчат теж пройшло покращення показників фізичної працездатності та максимального споживання кисню, причому в двох групах різниця в показниках носила не достовірний характер.

До кінця четвертого курсу фізична працездатність досягла у дівчат та юнаків, що займалися ациклічними видами спорту майже вихідних даних, в той час як у юнаків і дівчат, які займалися циклічними видами спорту, залишалася на рівні третього курсу. Таке зниження фізичної працездатності у випускників на наш погляд можна пояснити зменшенням рухового режиму студентів, як під час академічних занять, так і в другій половині дня та зниження інтересу до занять фізичними вправами.

Треба відмітити, що після третього курсу пройшло покращення результатів у юнаків циклічних видів спорту по 12 тестах із 14

(біг на 30 м з ходу, біг на 100 м, 800 м (1500 м), крос на 2000 м (3000 м), підтягування, човниковий біг 4x10 м, стрибок з місця, потрійний, десятискок, тест Купера, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, метання ядра, стрибок в довжину з розбігу, нахили тулуба вперед. У юнаків ациклічних видів спорту по 10 тестах, а у дівчат—10 та 8 тестах, відповідно.

У всіх чотирьох групах після III курсу пройшло покращення результатів, хоча не однакове, по основних 7 тестах, а саме: біг на 30 м з ходу, біг на 100 м, 800 м (1500 м), тесту Купера, десятискоку, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, човниковий біг 4x10. Згідно кореляційного аналізу виявлено, що фізична працездатність тісно пов'язана з більшістю цих тестів.

На підставі експериментальних даних можна зробити висновок, що по величині фізичної працездатності можна одіювати тренуваність студентів факультету фізичного виховання та їх готовність до виконання навчальних нормативів.