

4. Вольчинський Ф. Я. Формування активного відношення студентів до фізичної культури і спорту / Ф. Я. Вольчицький // Фізична культура та активний спосіб життя: зб. наук. праць // Міжнародна науково-практична конференція. – Вінниця : Бар. – 1996. – С. 47–49.
5. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М., 1975. – С. 45–54
6. Лубышева Л. И. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Л. И. Лубышева, А. Н. Кондратьев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 5–13.
7. Петров Н. Л. Физическое воспитание студентов и учащейся молодежи / Петров Н. Л., Соколов В. А. – Минск : Польша. 1998. – 256 с.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

УДК: 378.016

ББК: Ч 48

Роман Файчак

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті подана характеристика фізичної підготовленості студенток різних спеціальностей Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та характер її змін протягом двох років навчання.

Ключові слова: студенти, фізична підготовка, здоров'я.

В статье раскрыто состояние физической подготовленности студенток различных специальностей Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника и показано характер ее изменений в течении двух лет обучения.

Ключевые слова: студентки, физическая подготовка, здоровье.

The state of physical preparedness of freshmen of separate specialties of Prikarpat'skogo of national university of the name of Vasilij Stefanika is exposed in the article. And change of indexes physical preparedness during two years of studies.

Keywords: students, physical preparation, health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Одним із важливих показників, що визначають стан соматичного здоров'я людини є показники фізичної підготовленості [3,4].

Навчання у вищих навчальних закладах потребує важких і напружених розумових зусиль в умовах дефіциту часу та зниження рухової активності. Особливо треба відмітити першокурсників, на яких додатково впливає адаптація до колективу та підвищення кількості стресових ситуацій. З огляду на це важливим стає більш якісний процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1, 2, 6].

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, передбачає засвоєння студентами знань про функціонування свого організму, основ гігієни та методики занять фізичними вправами, оволодіння професійними вміннями і навиками [4, 8].

Слід також зауважити, що фактори фізичної підготовленості мають важливе значення для розвитку професійних здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії [2, 3, 4].

Тому фізичне виховання у вищому навчальному закладі має сприяти зміцненню здоров'я студентів і розвитку рухових здібностей. Для вирішення цих завдань необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання [4, 5, 8].

Мета дослідження – вивчення фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей та характеру її змін протягом навчання.

Методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. В ньому взяли участь студентки 2011 року вступу (філологічного інституту – 94 особи; математичного факультету – 89 осіб; економічного факультету – 63 особи).

Фізична підготовленість оцінювалася за результатами виконання контрольних вправ, передбачених “Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України” [7].

Тестування проводилося на першому курсі (жовтень) і в кінці другого року навчання (травень). Отримані дані були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Виявлено, що на початку першого року навчання студентки університету з різних напрямків підготовки мають низький рівень розвитку витривалості та силових здібностей (табл. 1). При цьому найкращі результати в бігу на 2000 м показали студентки математичного факультету. Дещо кращими виявилися показники, які характеризують швидкісні і швидкісно-силові здібності у студенток економічного факультету (див. табл. 1). Щодо спритності і гнучкості, то всі категорії студенток виявили однаковий рівень розвитку цих рухових якостей.

Що стосується відношенню показників між спеціальностями то тут можна зауважити вищі показники у дівчат-математиків у розвитку сили та витривалості ($>0,05$). Також низькі результати у спритності у дівчат-філологів. Інші показники знаходяться на приблизно однаковому рівні. Якщо аналізувати в цілому, то дещо нижчі дані у філологів, ніж у двох інших спеціальностей (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники розвитку рухових здібностей студенток
на початку першого року навчання**

Тести	Філ. і-т	Мат. ф-т	Р	Філ. і-т	Екон. ф-т	Р	Мат. ф-т	Екон. ф-т	Р
Біг 100 м, с	17,9±0,2	17,1±0,1	<0,05	17,9±0,2	16,8±0,1	>0,05	17,1±0,1	16,8±0,1	<0,02
Вис на перекладині, с	8,0±0,2	14,0±0,2	>0,05	8,0±0,2	7,0±0,2	<0,05	14±0,2	7,0±0,2	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	165,0±2,1	170,0±1,5	<0,02	165,0±2,1	177,0±1,9	<0,05	170,0±1,5	177,0±1,9	<0,02
Човниковий біг, с	10,9±0,1	10,4±0,1	<0,05	10,9±0,1	10,5±0,1	<0,05	10,4±0,1	10,5±0,1	<0,05
Нахил туглуба сидячи, см	15,0±0,3	16,0±0,2	<0,02	15,0±0,3	19,0±0,2	>0,05	16,0±0,2	19,0±0,2	<0,05
Біг 2000 м, хв, с	12,04±0,2	11,31±0,3	>0,05	12,04±0,2	12,32±0,2	<0,05	11,31±0,3	12,32±0,2	>0,05

Примітка: Філ.і-т – філологічний інститут; Мат ф-т – математичний факультет; Екон ф-т – економічний факультет.

Після завершення другого року навчання відбулися деякі позитивні зміни. Так, у студенток всіх спеціальностей покращились силові здібності ($>0,05$) (табл. 2). У студен-

ток-філологів та економістів якісно збільшились показники витривалості. Щодо інших рухових якостей, то вірогідних змін не виявлено. Найнижчий рівень фізичної підготовленості на цьому етапі навчання був діагностований у студенток філологічного факультету (див. табл. 2).

Таблиця 2

**Зміна показників рухових здібностей студенток
різних спеціальностей після двох років навчання**

Тести	філ. і-т 1 курс	філ. і-т 2 курс	Р	мат ф-т 1 курс	мат ф-т 2 курс	Р	екон ф. 1 курс	екон ф. 2 курс	Р
Біг 100 м, с	17,9±0,2	18,1±0,2	<0,05	17,1±0,1	17,0±0,1	<0,05	16,8±0,1	17,1±0,1	<0,02
Вис на перекла- дині, с	8,0±0,2	14,0±0,2	>0,05	14,0±0,2	17,0±0,1	>0,05	7,0±0,2	12,0±0,1	>0,05
Стрибок у довжи- ну з мі- сця, см	165,0±2,1	164,0±2,1	<0,05	170,0±1,5	169,0±1,5	<0,05	177,0±1,9	178,0±1,7	<0,01
Човнико- вий біг, с	10,9±0,1	11,0±0,1	<0,02	10,4±0,1	10,5±0,1	<0,05	10,5±0,1	10,7±0,1	<0,02
Нахил тулуба сидячи, см	15,0±0,3	17,0±0,3	<0,05	16,0±0,2	18,0±0,2	<0,05	19,0±0,2	18,0±0,2	<0,05
Біг 2000 м, хв., с	12,04±0,2	11,21±0,2	<0,05	11,31±0,3	11,02±0,3	<0,05	12,32±0,2	11,50±0,2	>0,05

Примітка: Філ.і-т – філологічний інститут; Мат ф-т – математичний факультет; Екон ф-т – економічний факультет.

Аналіз отриманих результатів показує, що рівень фізичної підготовленості студенток на початковому етапі навчання в університеті є низьким, а протягом двох років навчання, незважаючи на значне покращення рівня розвитку окремих рухових здібностей, стійкої тенденція до зростання рівня фізичної підготовленості не виявлено.

Очевидно, що підготовку майбутніх фахівців з різних спеціальностей, треба будувати на основі інтегрованого навчання, яке мало б забезпечити формування в студентів знань та навиків про здоровий спосіб життя, хорошу прикладну фізичну підготовленість, стійку мотивацію до систематичних самостійних занять фізичними і спортивними вправами протягом усього життя.

Висновки

1. Студентки різних напрямків підготовки на початковому етапі навчання характеризуються низьким рівнем розвитку витривалості та силових здібностей, що очевидно обумовлено як поганим станом організації системи фізичного виховання школярів, так і посиленням гіпокінезії під час підготовки студентів до незалежного тестування.

2. Після двох років навчання в університеті у студенток всіх спеціальностей якісно покращились показники сили і витривалості, натомість розвиток інших фізичних якостей залишився на тому ж рівні.

3. Система фізичного виховання у вищих навчальних закладах потребує суттєвої реформи у плані вільного вибору засобів і форм фізичного вдосконалення та формування мотивації до систематичних самостійних занять фізичними і спортивними вправами.

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / Боднар І. Р. // Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. Виховання і спорту. – Луцьк, 2000. – 20 с.
2. Волков В. Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів / В. Л. Волков // Мат. 10-ї Всеукраїнської конф. аспірантів галузі фізичної культури і спорту, Львів, 2006.
3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання / О. В. Дрозд // Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Київ, 1998. – 24 с.
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24.12.1993 р. № 3808.
5. Мицкан Б. М. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. М. Мицкан, Г. В. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту “РЕГГ” ім. Акад. С. Дем’янчука. – Рівне, 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 59–64.
6. Мицкан Б. М. Дихальна гімнастика: метод. посіб. для студ. фак.-тів фізичного виховання і спорту / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, Р. І. Файчак. – Івано-Франківськ, 2010. – 151 с.
7. Носко М. О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров’я та фізичну підготовленість студентської молоді / М. О. Носко, А. П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 22. – С. 14–18.
8. Постанова про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: від 15 січня 1996 р. № 80 / Кабінет Міністрів України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1. – С. 47–56.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

УДК 37.015.3:[379.85:908]

ББК 75.8

Андрій Панчук

СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТЬ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ФАКТОРУ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті автором з’ясовано поняття туристсько-краєзнавчої діяльності, як фактору виховання особистості. Розкрито питання сутності, змісту, основних напрямів, форм, методів та засобів туризму і краєзнавчої діяльності.

Ключові слова: туризм, краєзнавство, виховання, особистість, потенціал, студенти.

В статье автором проанализированы понятия туристско-краеведческой деятельности как фактора воспитания личности. Раскрыты вопросы содержания, основных направлений, форм, методов, средств туризма и краеведческой деятельности.

Ключевые слова: туризм, краеведение, воспитание, личность, потенциал, студенты.

The author has analyzed the concept of tourism and regional studies as a factor of education of a person. The questions of essence, content, main directions, forms, methods and means of tourism and regional studies are being revealed.

Keywords: tourism, local history, education, personality, potential students.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Серед виховних засобів студентської молоді, вагомий потенціал, до якого людина вдається з метою задоволення своїх світоглядних і духовних потреб, пізнання навколишнього світу, самореалізації в просторі інших культур, звичаїв, способів життя, має туристсько-краєзнавча діяльність. Туризм є тією сферою комплексного задоволення потреб людини, в якій відбувається прискорений розвиток і вдосконалення цих потреб, стимулюється творча енергія людини, розширюються горизонти її світогляду, глибше усвідомлюються базові життєві та культурні цінності, зростає відчуття свободи буття і творчості.

Питання сутності, змісту, основних напрямів, форм, методів туризму і краєзнавчої діяльності досліджуються М.Биржаковим, Л.Вяткіним, В.Ганопольським, В.Кізімою,