

*А.М. Ковальчук, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,  
Ю.М. Антошків, канд. наук з фіз. вих. і спорту, А.М. Петренко  
(Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АБІТУРІЄНТІВ ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

У статті здійснюється оцінка рівня фізичної підготовленості абітурієнтів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності набору 2010 року. За результатами тестувань визначено основні показники розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості. На підставі отриманих результатів слід переглянути зміст навчальної програми з фізичного виховання ЛДУ БЖД.

**Ключові слова:** рівень фізичної підготовленості, тести, абітурієнт, фізичне виховання.

**Актуальність.** Фізична підготовка в підрозділах МНС України є складовою частиною професійної підготовки, важливою і невіддільною частиною навчання і виховання особового складу. Її метою є забезпечення підготовки спеціалістів з високим рівнем різносторонньої фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати аварійно-рятувальні завдання, стійко переносити великі розумові, нервово-психічні, морально-вольові та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, досконало володіти навичками і засобами захисту, надавати першу допомогу при отриманні травм та знати і вміти використовувати усі засоби та методи для їх запобігання.

Одним з основних завдань фізичної підготовки є оздоровлення особового складу підрозділів МНС України шляхом розвитку основних фізичних якостей, набуття певного арсеналу вмінь та навичок. При цьому слід зосередити увагу на проблемах травматизму, природи його виникнення у різних професійно-прикладних видах спорту.

В державних документах найвищого рівня наголошується на необхідності підвищення якості підготовки курсантів, студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності та якості освіти в цілому, в рамках якої чільне місце належить фізичній підготовці. Тому виникає необхідність у перегляді підходу до підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів першого року навчання, шляхом оцінки рівня фізичної підготовленості абітурієнтів [1, 2].

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання абітурієнтів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

**Предмет дослідження** – рівень фізичної підготовленості абітурієнтів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

**Мета роботи** полягає у дослідженні рівня фізичної підготовленості абітурієнтів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів 2010 року набору Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

### **Методи дослідження:**

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- констатуючий педагогічний експеримент;
- математично-статистичний аналіз.

У науково-методичній літературі наведені різні способи та методи оцінки рівня фізичної підготовленості, однак нами було використано три інформативні нормативи: підтягування, біг на 100 м та біг на 1000 м, які в свою чергу є обов'язковими для складання абітурієнтами Львівського державного університету безпеки життєдіяльності на навчання за різними

напрямами підготовки. Також ці нормативи включені у методику оцінки фізичного стану співробітників пожежної охорони, яка розроблена та затверджена Українським науково-дослідним інститутом пожежної безпеки 29.11.2000 р.

За результатами оцінки рівня фізичної підготовленості абітурієнтів викладачі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності отримують об'єктивну інформацію про фізичний стан кожного окремого абітурієнта, зарахованого на навчання до Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, що надасть можливість ефективно впливати на курсантів, студентів першого року навчання та підвищувати рівень їх фізичної підготовленості. Це, в свою чергу, приведе до якісного несення служби, виконання покладених на них обов'язків.

Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості вибирались на підставі (таблиця 1):

- наказу МНС України від 09.03.2006 № 126 „Про затвердження Умов прийому та порядку відбору на навчання до вищих навчальних закладів МНС України” (з змінами та доповненнями) та Статуту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності [2];
- методики оцінки фізичного стану співробітників пожежної охорони від 29.11.2000 р.

Загальний результат виконання фізичних вправ розраховувався за 100-бальною шкалою (від 100 до 200 балів) як середнє арифметичне за результатами трьох вправ.

Якщо це число не було цілим, то кінцеве значення обчислювалось шляхом округлення до цілого. При цьому якщо дробова частина не перевищувала 0,50 бала, то число округлювалось до меншого цілого, а якщо становило 0,51 бала та вище – до більшого цілого.

Результати та кількість балів з кожного виду вправ, а також загальний бал, одержаний під час випробувань з оцінки рівня фізичної підготовки, заносились до відомостей [3].

Якщо хоча б за одну вправу отримано 123 бали і менше за 100-бальною шкалою оцінювання, то випробування з оцінки рівня фізичної підготовки вважається не складеним.

Для аналізу рівня фізичної підготовленості абітурієнтів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності ми користувалися вимогами, які передбачені навчальною програмою з фізичного виховання для курсантів та студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, які ґрунтуються на підвищених, відносно вступних, нормативах фізичної підготовленості та відображають потребу у високому рівні фізичної підготовленості для ефективного виконання оперативно-рятувальних завдань.

У тестуванні брало участь 270 осіб чоловічої статі віком 17-21 рік. Для дослідження сили, швидкості та витривалості було використано три контрольні тестові вправи:

- підтягування;
- біг на 100 м;
- біг на 1000 м.

**Таблиця 1**

*Критерії оцінки рівня фізичної підготовленості для вступників на денну форму навчання за державним замовленням у вищих навчальних закладах МНС України*

**для осіб чоловічої статі**

Підтягування на перекладині																																					
результат (кількість)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6																									
100 б. шкала	200	190	180	170	160	152	144	137	130	123	117	110																									
Біг на 100 м																																					
результат (с)	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9																	
100 б. шкала	200	195	190	180	175	170	165	160	152	148	144	140	137	130	124	123	120	117	113	110																	
Біг на 1000 м																																					
результат (хв, с.)	3,14	3,15	3,16	3,17	3,18	3,19	3,20	3,21	3,22	3,23	3,24	3,25	3,26	3,27	3,28	3,29	3,30	3,31	3,32	3,33	3,34	3,35	3,36	3,37	3,38	3,39	3,40	3,41	3,42	3,43	3,44	3,45	3,46	3,47	3,48	3,49	3,50
100 б. шкала	200	196	193	190	186	183	180	177	174	172	170	166	163	160	157	154	152	150	148	146	144	141	139	137	134	132	130	127	124	123	121	119	117	116	114	112	110

**для осіб жіночої статі**

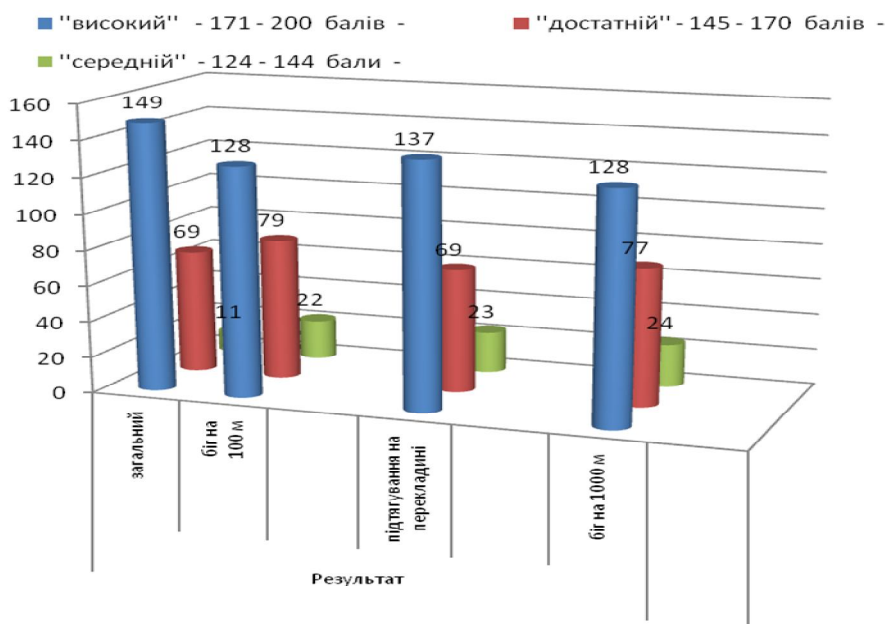
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи																						
результат (кількість)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11										
100 б. шкала	200	190	180	170	160	152	144	137	130	123	117	110										
Біг на 100 м																						
результат (с.)	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0	17,1	17,2
100 б. шкала	200	195	190	185	180	175	170	165	160	156	152	148	144	140	137	134	124	123	120	117	114	110
Біг на 1000 м																						
результат (хв, с.)	3,40	3,41	3,42	3,43	3,44	3,45	3,46	3,47	3,48	3,49	3,50	3,51	3,52	3,53	3,54	3,55	3,56	3,57	3,58	3,59	4,00	
100 б. шкала	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186	185	184	183	182	181	180	179
результат (хв, с.)	4,20	4,21	4,22	4,23	4,24	4,25	4,26	4,27	4,28	4,29	4,30	4,31	4,32	4,33	4,34	4,35	4,36	4,37	4,38	4,39	4,40	
100 б. шкала	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141	140	
результат (хв, с.)	5,00	5,01	5,02	5,03	5,04	5,05	5,06	5,07	5,08	5,09	5,10	5,11	5,12	5,13	5,14	5,15	5,16	5,17	5,18	5,19	5,20	
100 б. шкала	130	129	128	128	127	126	126	125	124	124	123	122	122	121	121	120	120	119	118	118	117	
100 б. шкала	130	129	128	128	127	126	126	125	124	124	123	122	122	121	121	120	120	119	118	118	117	

На рис.1 наведені кількісні показники складання абітурієнтами Львівського державного університету безпеки життєдіяльності іспиту з фізичної підготовки. Результати викладені на рис. 1.



**Рис. 1.** Кількісна характеристика складання іспиту з фізичної підготовки абітурієнтами Львівського державного університету безпеки життєдіяльності набору 2010 р.

На рис. 2. показано структурно-кількісний аналіз успішного складання іспиту з фізичної підготовки за трьома контрольними нормативами: бігу на 100 м, підтягування та бігу на 1000 м.



*Рис. 2. Аналіз складання іспиту з фізичної підготовки за трьома тестовими вправами*

Отже, провівши аналіз результатів проведеного тестування за трьома контрольними нормативами нами виокремлено загальну характеристику співвідношення розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості та витривалості.

На нашу думку, для підвищення рівня загально-фізичної підготовленості курсантів та студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності може бути використана дана інформація для коригування викладення навчального матеріалу впродовж першого року навчання та побудови індивідуального рейтингу з дисципліни “фізичне виховання”.

**Висновок:**

1. Нами за допомогою проведеного математично-статичного аналізу результатів тестувань за трьома контрольними нормативами з фізичної підготовки: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 1000 м абітурієнтами ЛДУ БЖД наглядно виокремлено кількісне співвідношення розвитку в абітурієнтів основних фізичних якостей. На підставі отриманих результатів слід переглянути зміст навчальної програми з фізичного виховання ЛДУ БЖД.

**Список літератури:**

- 1. Наказ** Міністерства освіти і науки України від 25.12.2007 №1172 “Про затвердження Умов прийому до вищих навчальних закладів України”.
- 2. Наказ** МНС України від 09.03.2006 № 126 „Про затвердження Умов прийому та порядку відбору на навчання до вищих навчальних закладів МНС України” (з змінами та доповненнями) та Статуту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.
- 3. Відомості** результатів складання кандидатами на навчання ЛДУ БЖД випробовування з оцінки рівня фізичної підготовки.

*А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошкив, А.М. Петренко*

**ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
АБИТУРИЕНТОВ ЛЬВОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В статье осуществляется оценка уровня физической подготовленности абитуриентов Львовского государственного университета безопасности жизнедеятельности набора 2010 года. По результатам тестирований определены основные показатели развития основных физических качеств: силы, скорости, выносливости. На основании полученных результатов следует пересмотреть содержание учебной программы по физическому воспитанию ЛГУ БЖД.

**Ключевые слова:** уровень физической подготовленности, тесты, абитуриент, физическое воспитание.

*A.M. Kovalchuk, Y.M. Antoshkiv, A.M. Petrenko*

**CHARACTERISTICS OF PHYSICAL TRAINING LEVEL OF LVIV STATE  
UNIVERSITY OF LIFE SAFETY STUDENTS OF 2010 ENTRANCE CAMPAIGN**

The article is an assessment of the level of physical training of students of the Lviv State University of Life Safety of the 2010 entrance campaign. According to the results of tests the main indicators of the development of basic physical qualities, such as strength, speed, endurance, were determined. The curriculum of physical training at the LSU LS should be reviewed basing on the obtained results.

**Key words:** physical training level, testing, university entrant, physical education.

