

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Збірник наукових праць
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
№ 3 (31)

 **ULRICHSWEB™**
GLOBAL SERIALS DIRECTORY




RESEARCH BIBLE

MIAR

 **DRJI** Directory of Research Journals Indexing



CiteFactor
Academic Scientific Journals

Universal Impact Factor
Scientifically derived Journal Impact Factor

 **ICMJE** INTERNATIONAL COMMITTEE of
MEDICAL JOURNAL EDITORS

INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL

 **PBN** Polska Bibliografia Naukowa

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2015

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);

Фізичне виховання і спорт

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Балахнічов В. В. – доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);

Бергер Ю. – доктор габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку (Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці) (Польща);

Вільчковський Е. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Давидов В. Ю. – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

Єдинак Г. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);

Коцан І. Я. – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

Лях Ю. Є. – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка);

Ягенський А. В. – доктор медичних наук, професор (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболізу);

Козіброцький С. П. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Педагогічні науки

Белікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Волков В. Л. – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);

Гусак П. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Дубогай О. Д. – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);

Завидівська Н. Н. – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України);

Куц О. С. – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);

Масловський Є. О. – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

Пріма Р. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Ходінов В. М. – доктор із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща).

Ф 50 **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві** : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – 295 с.

У збірнику наукових праць подано окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Охарактеризовано методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється педагогічними, психологічними та медично-біологічними експериментами.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук за напрямками «Педагогічні науки» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2015 р. № 528) та «Фізичне виховання і спорт» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 13 липня 2015 р. № 747).

Збірник наукових праць відображається в базах даних IndexCopernicus; Polska Bibliografia Naukowa; Ulrich's Periodicals Directory; Directory of Research Journal Indexing; реферативній базі даних «Україніка наукова».

**УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43**

Ministry of Education and Science of Ukraine
Lesya Ukrainka Eastern European National University

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH IN MODERN SOCIETY

Collected scientific papers of
Lesya Ukrainka Eastern European National University
№ 3 (31)



Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2015

Editorial board

Tsios A. V. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (editor-in-chief);

Physical Education and Sport

- Andriychuk O. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);
- Bergier J.** – habilitated doctor, professor extraordinary, pro-rector for development, Pope John II State School of Higher Education in Białą Podlaska (Poland);
- Vilchkovskiy E. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Davydov V. Y.** — PhD in Biological Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);
- Yedynak H. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lviv State University of Physical Culture);
- Kotsan I. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Krutsevych T. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Education and Sports of Ukraine);
- Lyakh Y. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Rovnyi A. S.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Kharkiv State Academy of Physical Culture);
- Tomenko O. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University);
- Yahenskyi A. V.** – PhD in Medical Sciences, professor (Volyn Regional Center of cardiovascular disease and thrombolysis);
- Kozibrotskiy S. P.** – Candidate of Science in Physical Education and Sports, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive clerk secretary).

Pedagogical Sciences

- Byelikova N. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European (deputy editor-in-chief);
- Balakhnichov V. V.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, President of All-Russia Athletic Federation (Russia);
- Volkov V. L.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (National Pedagogical Dragomanov University);
- Husak P. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Dubohai O. D.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (National Pedagogical Dragomanov University);
- Zavydivska N. N.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lviv Institute of Banking the University of Banking of the National Bank of Ukraine);
- Kuts O. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Kherson State University);
- Maslovskiy Y. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);
- Prima R. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Smoliuk I. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Khodinov V. M.** – PhD in Physical Culture, adjunct of the Department of Physical Education and Health of Kazimierz Pulaski University of Technology and Humanities in Radom;

Ф 50 **Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Scientific Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / compiling by A. V. Tsios, S. P. Kozibrotskiy.** – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2015. – № 3 (31). – 295 p.

Scientific works on separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the digest. It was characterized methods, means of training, peculiarities of sportsmen's training, adjustment of human bodies of different age in the process of physical training, adequacy of which is strengthened by pedagogical, psychological, methodological and biological experiments.

The periodical is a scientific professional publication of Ukraine where it is possible to publish the results of theses for obtaining an academic degree of doctor and candidate of science according to specialties «Pedagogical sciences» (see the list of scientific professional publications approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, May 12, 2015, № 528) and «Physical education and sports» (see the list of scientific professional publications approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, July 13, 2015, № 747).

The digest of scientific works is reflected in databases IndexCopernicus; Polska Bibliografia Naukowa; Ulrich's Periodicals Directory; Directory of Research Journal Indexing; abstract database «Ukrainica Scientific».

**УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43**

Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Один із головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Линець М. М., 1997; Куц О. С., 2003; Круцевич Т. Ю., 2000; Магльований А. В. зі співавт., 2007), сьогодні стає вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді.

Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. У зв'язку з цим зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів на основі ефективних, науково обґрунтованих програм із фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення (Вацеба О. М., Козіброцький С. П., 2003, 2005; Бойчук Т. 2007; Круцевич Т. Ю., 2008; Грибан Г. П., 2012; Присяжнюк С. І., 2013; та ін.), – одне з першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Водночас кафедри фізичного виховання з використанням сучасних методик фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності.

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів – методологічна основа управління системою фізичного виховання у ВНЗ.

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглянуто в роботах Г. П. Грибана, 2009–2013; А. В. Магльованого, 1997, 1998, 2009–2011; Т. О. Лози, 2012; О. Т. Кузнєцової, 2006–2013; С. І. Присяжнюка, 2002–2008 й ін. науковців.

Багаторічний педагогічний досвід та наукові дослідження вчених дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів закладається ще в ранні роки, у юності, особливо під час навчання в школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, із яким рівнем здоров'я він прийде до вищого навчального закладу, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а в кінцевому результаті – рівень його фізичної підготовленості [3].

Аналіз досліджень цієї проблеми. У наукових джерелах наведено дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл [2; 4; 7]. Протягом багатьох років спостерігається значне погіршення здоров'я й зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. Лонгitudні дослідження фізичної підготовленості абітурієнтів та студентів перших курсів Національного університету водного господарства та природокористування протягом 2008–2014 рр. засвідчили, що понад 50 % із них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання [6]. Науковець указує, що в абітурієнтів, які прийшли на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. За динамікою середніх показників фізичної підготовленості протягом аналізованого періоду не відбулося стовідсоткового складання нормативних вимог. Крім того, статистично не відрізняються дані результатів контрольних випробувань у період із 2008 і до сьогодні [6].

Проведені протягом 2009/2010 н. р. дослідження фізичної підготовленості 20 абітурієнток та 80 студенток перших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки підтверджують цю тенденцію [7, 39–42]. Н. Семенова, А. Магльований стверджують, що фізична підготовленість студентської молоді 15–17 років із різним рівнем здоров'я перебуває в прямому зв'язку з обсягом рухів, які реалізуються в повсякденній діяльності [9, 136–142].

Професор Г. П. Грибан, здійснивши оцінку стану здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання [1, 25] і провівши аналіз динаміки показників фізичної підготовленості сту-

дентів різних років навчання, зазначив, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи іншого рівня фізичної підготовленості, є різним, проте в цілому він характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок [2, 108]. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості на першому курсі у 9,3 раза перевищує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Відмінність показників у різних учених залежить від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ВНЗ, періоду тестування тощо [2, 109]. У дослідженні науковець проаналізував результати тестів ще радянських часів, порівняв із сучасними результатами аналогічних тестів та зробив висновок, що рівень фізичної підготовленості батьків не був кращим, ніж його мають їхні діти – сучасні студенти [2, 110].

Як відомо, робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає періодичну оцінку фізичної підготовленості студентів лише за 3–5 основними та 2–3 варіативними (переважно для студентів спеціальних медичних груп) тестами [8], що не дає можливості повністю оцінити інші сторони підготовленості молоді. За допомогою спеціальних досліджень доведено, що адаптація студентів до вимог навчального процесу відбувається на фоні недостатнього рівня фізіологічних функцій організму [3; 5]. На першому курсі рівень фізичної підготовленості студентів низький, на другому – може дещо підвищуватися, на третьому – знову знижується, що є результатом зіставлення впливу збільшення навчального навантаження, соціальних, екологічних та психологічних чинників життєдіяльності [3; 5].

У зв'язку з вищезазначеним потрібно об'єднати дослідження великої кількості науковців і проаналізувати вдосконалення методичної системи фізичного виховання студентів.

Завдання роботи – визначити рівень фізичної підготовленості студентів перших курсів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети використано наступні методи: *теоретичні* – пошуково-бібліографічний метод (вивчення джерел, матеріалів видань із проблеми дослідження); метод порівняльного аналізу (порівняльний аналіз даних науково-методичної літератури); *емпіричні* – тестування студентів, педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання, якісний та кількісний аналіз результатів; *статистичні* – групування й розподіл первинних емпіричних даних, графічне відображення результатів дослідження.

Дослідження проводили на кафедрі фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у м. Рівне у 2014/2015 н. р. У ньому брали участь 337 юнаків і 201 дівчина (усього 538 студентів).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, якого досягнуто в процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість – результат фізичної активності студентів, їх інтегральний показник, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму [3]. Фізична підготовленість студентської молоді має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що студент, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів із «безпечним» рівнем можуть слугувати еталонним показником для розвитку рухових якостей студентів із нижчими рівнями фізичного здоров'я.

Очевидно, фізична підготовленість повинна бути орієнтована на покращення здоров'я студентів і лише опосередковано – на результати рухових тестів [9].

Протягом 2014/2015 н. р., зазвичай у вересні, студенти-юнаки в кількості 337 осіб (92,24 %) брали участь у тестуванні швидкісних здібностей – біг 100 м; 332 (90,87 %) виконали контрольну вправу «стрибок у довжину з місця»; у тестуванні силових здібностей – контрольна вправа «підтягування на перекладені» – узяло участь також 332 (90,87 %) студенти першого курсу. Дівчата стали учасниками складання таких тестів: біг 100 м – 200 студенток (93,50 %); стрибок у довжину з місця – 201 особа (93,97 %); піднімання тулуба в сід – 200 осіб (93,50 %).

За результатами педагогічного контролю згідно з вимогами робочої програми у 2014/2015 н. р. фізична підготовленість студентів перших курсів з бігу на 100 м на початку навчального року (вихідні показники) дорівнює чотирьом балам (юнаки) та двом балам (дівчата), у стрибках у довжину з місця – три бали (юнаки) та 2 (дівчата), підтягування на перекладені – 2 бали (юнаки) і піднімання тулуба в сід – 2 (дівчата) [8].

У кінці навчального року (кінцеві показники) в юнаків відбулося покращення результату в стрибках у довжину з місця, дівчата набагато гірше виконали цей тест (табл. 1). Відмінності статистично

достовірні. Варто зазначити, що впродовж усіх років спостереження в більшості юнаків виникали труднощі з виконанням нормативу «підтягування на перекладині»; у дівчат – «піднімання тулуба в сід» (останні два роки – біг 100 м). Динаміка середніх результатів виконання різнобічних тестових вправ упродовж 2008–2015 рр. свідчить про відсутність тенденції до зростання.

На нашу думку, однією з причин зниження рівня фізичної підготовленості студентів перших курсів є існуючий стан фізичного виховання у загальноосвітніх школах, де реалізація завдань фізичного виховання здійснюється традиційно й спрямована лише до складання контрольних нормативів.

Методично правильно побудований процес підготовки з фізичного виховання молоді з використанням адекватних форм організації та методів контролю, зі свого боку, сприятиме приросту результатів фізичної підготовленості. При цьому потрібно знати, що система оцінювання має бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати тестів фізичної підготовленості, а ставлення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів I курсу
Національного університету водного господарства та природокористування**

Види випробувань	Вихідні показники					Кінцеві показники					P
	\bar{X}	σ_x^2	σ_x	$\nu, \%$	m	\bar{X}	σ_x^2	σ_x	$\nu, \%$	m	
	юнаки										
Біг 100 м, с	14,12	0,083	0,29	2,04	0,11	14,05	0,045	0,212	2,00	0,01	P>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	225,11	64,338	8,02	3,56	0,44	229,19	0,006	0,077	3,00	0,01	P<0,001
Підтягування, разів	9,82	2,244	1,50	15,25	0,084	9,01	1,117	1,056	8,8	0,06	P<0,001
	дівчата										
Біг 100 м, с	17,88	0,086	0,29	1,64	0,020	17,82	0,035	0,187	1,007	0,08	P>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	166,82	31,91	5,64	3,402	0,39	160,67	0,001	0,042	2,4	0,17	P<0,001
Піднімання тулуба в сід разів	32,37	9,762	3,124	9,65	0,22	33,96	1,174	1,0835	2,5	0,176	P<0,001

* Граничні значення критерію Ст'юдента t (надійність підрахунку: P = 0,95 ($\alpha = 0,05$) – 1,96

фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ВНЗ. При цьому стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості студентів та базис формування всієї системи фізичного виховання, інакше процес фізичного виховання буде спрямований не на формування здоров'я, а може звестися до активного відпочинку або розваг. Нормативи не є «догмою» для студентів, а лише орієнтиром і стимулом до покращення вихідного рівня їхньої фізичної підготовленості.

На кафедрі фізичного виховання НУВГП розроблено диференційовані оцінні таблиці, що враховують вікові та статеві особливості студентського контингенту й дають змогу отримати оперативну інформацію про стан фізичної підготовленості юнаків і дівчат, котрі навчаються у вищому навчальному закладі [6].

Крім того, передбачено механізм нарахування балів залежно від динаміки результатів дослідження розвитку фізичних здібностей студентів та запропоновано інструмент перерахунку отриманих даних відповідно до особливостей Європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС).

Загалом, пропонується підхід спрямований не лише на забезпечення зворотного зв'язку від студентів до викладача в процесі розв'язання освітніх й оздоровчих завдань, а й дає змогу здійснювати диференціацію студентського контингенту за рівнем підготовленості, що, з одного боку, знижує вірогідність перенапруження різних функцій організму майбутніх фахівців, а з іншого – закладає підґрунтя для підвищення мотивації до основних і самостійних занять, сприяє задоволенню потреб молодих людей і реалізації їхнього власного творчого потенціалу.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дає підставу стверджувати, що наявні методи організації фізичного виховання не забезпечують підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді в період навчання у вищих навчальних закладах. Аналіз фізичного розвитку студентів різних регіонів України характеризує низький рівень їхньої фізичної підготовленості, особливо жінок. Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення під час рухового режиму, вибору чи складання програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. Отже, своєчасна та якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Тому надзвичайно важливо використовувати нові методичні підходи й інноваційні технології для експрес-оцінки та формування поточного рівня фізичної підготовленості студентів.

За даними проведеного тестування виявлено, що найнижчі результати всі студенти показали у визначенні сили, зокрема дівчата – у визначенні швидкісних здібностей, тобто показники відповідали оцінці 2 бали. Середньостатистичний результат тесту «стрибок у довжину з місця» у дівчат свідчить про низький рівень фізичної підготовленості, що, відповідно, оцінюється 1 балом.

Отримані результати рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу дають підстави зробити висновок, що 7 % студентів I курсу НУВГП на кінець навчального року мають вищий за середній рівень фізичної підготовленості, 21 % – середній, 37 % – нижчий за середній; 28 % – низький.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розв'язання науково-методичних проблем навчального процесу з фізичного виховання, спрямованих на покращення рівня фізичної підготовленості студентів.

Джерела та література

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Григорій Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – С. 25–29.
2. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 106–111.
3. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – 418 с. – С. 88–93.
4. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгресс. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129–130.

5. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. – С. 37–42.
6. Кузнєцова О. Т. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ / О. Т. Кузнєцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 18 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Т. 2 – С. 69–74.
7. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток I-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 3 (11), 2010. – С. 39–42.
8. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки [За вимогами Європейської кредитно-трансферної системи]. – Рівне : НУВГП, 2013. – 28 с.
9. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I–II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 16 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Т. 4. – С. 136–142.

Анотації

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів – методологічна основа управління системою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів має важливе прикладне значення. Завдання дослідження спрямовані на оцінку рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету, з'ясування причин зниження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників та встановлення способів її вдосконалення під час навчання у вищому навчальному закладі. У статті проаналізовано результати досліджень науковців щодо показників рівня фізичної підготовленості молоді. Представлено результати тестування фізичної підготовленості студентів першого курсу на початок та кінець навчального року. Найнижчі результати – у визначенні сили, вибухової сили та швидкісних здібностей, тобто показники відповідали оцінці «2» та «1». 50 % студентів першого курсу мають нижчий за середній і низький рівні фізичної підготовленості.

Ключові слова: *фізична підготовленість, рівень, студенти, тестування.*

Елена Кузнєцова, Богдан Зубрицький, Елена Синицина. Определение уровня физической подготовленности студентов первого курса университета. *Тестовий контроль фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів являється методологічною основою управління системою фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету, з'ясування причин зниження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників та встановлення способів її вдосконалення під час навчання у вищому навчальному закладі. У статті проаналізовано результати досліджень науковців щодо показників рівня фізичної підготовленості молоді. Представлено результати тестування фізичної підготовленості студентів першого курсу на початок та кінець навчального року. Найнижчі результати – у визначенні сили, вибухової сили та швидкісних здібностей, тобто показники відповідали оцінці «2» та «1». 50 % студентів першого курсу мають нижчий за середній і низький рівні фізичної підготовленості.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, уровень, студенты, тестирование.*

Olena Kuznetsova, Bogdan Zubrytskyi, Olena Sinistina. Defining of the Level of Physical Preparedness of Students of the First Course of University. *Test control of students' physical development and physical preparedness is the methodological basis of management of the system of physical education at higher educational establishments. Timely and qualitative diagnosis of the current level of students' physical preparedness has great practical meaning. The research tasks are directed on estimation of the level of physical preparedness of students of the first course of university, defining the reasons of lowering the level of physical preparedness of students of the first course and defining the ways of its improvement while studying at higher educational establishment. In the article it was analyzed the results of studying of the level of physical preparedness among the youth. It was presented the results of testing of physical preparedness of students of the first course at the beginning and at the end of an academic year. The lowest results were shown in defining force, explosive force and speed abilities, in other words the indices corresponded with marks «2» «1». 50 % of students of the first course have below the average or low level of physical preparedness.*

Key words: *physical preparedness, level, students, testing.*

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури

Олена Андрєєва, Олександра Блазій Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців фізичної рекреації.....	5
Едуард Вільчковський, Володимир Пасічник Фізичне виховання в школах Греції.....	10
Григорій Грибан Професійні відносини викладача фізичного виховання зі студентами під час формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей	15
Роман Карнюк Стратегія підвищення якості вищої фізкультурної освіти.....	21
Світлана Кокарева, Катерина Шеховцова, Олена Мілкіна, Борис Кокарев Вплив споживчих властивостей фізкультурно-оздоровчих послуг на мотивацію тих, хто займається регулярним оздоровчим тренуванням.....	25
Ольга Кольцова Анімаційна діяльність як засіб соціального виховання студентів факультету фізичного виховання та спорту	28
Петро Ладика, Галина Шандригось, Віктор Шандригось Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін.....	32
Ганна Леськів-Бондарчук Спецкурс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» як важливий компонент формування готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання	35
Ірина Малярєнко, Юрій Ромаскевич, Людмила Пушкіна Історія та перспективи розвитку жіночого марафону	39
Андрій Огнєстий, Валерій Єднак, Роман Власюк Фізична підготовленість та її місце в навчально-тренувальному процесі з гімнастики й у підготовці спортивного педагога	44
Ярослав Остафійчук, Ганна Презлята, Богдан Мицкан Валеологічні аспекти нормативно-правових документів щодо здоров'язберігальної діяльності серед різних верств населення	47
Людмила Сущенко Розвиток здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки	52

Технології навчання фізичної культури

Piotr Winczewski Ocena zróżnicowania rodzajów kolumn ćwiczebnych stosowanych w grach i zabawach ruchowych	56
Володимир Волков Особливості формування рухових умінь і навичок у студентів спеціальної медичної групи	61
Олег Дикий Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників.....	65
Олександра Дубогай Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики	69
Анатолій Кашуба Проектування моделі формування спеціальних рухових умінь та навичок у майбутніх учителів фізичної культури засобами баскетболу.....	74
Владимир Темченко Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся баскетболом при спортивно-ориентированном физическом воспитании	78

Юрій Цюпак, Тетяна Цюпак Вплив управління та організаторської роботи тренера на підготовку спортсменів.....	83
---	----

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Алла Альошина, Олександр Бичук Розвиток координаційних здібностей школярів у процесі адаптивного фізичного виховання	88
Регіна Андрєєва Фізична працездатність студенток під впливом занять чирлідінгом.....	92
Ольга Андрійчук, Андрій Шевчук, Оксана Самчук, Анатолій Хомич Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень.....	96
Оксана Аннушак Характеристика фізичного розвитку та функціонального стану дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною деформацією хребта I–II ступеня.....	104
Ольга Багінська Динаміка та особливості прояву силових якостей школярів різних вікових груп як суттєвого фактору у розвитку їхньої рухової функції	109
Володимир Банах, Олена Довгань, Катерина Дмитрук Загальна характеристика стану здоров'я студентів I–II курсів	113
Сергій Бондаренко Особливості розвитку статичної витривалості та формування постави дітей 6–7 років у період адаптації до навчальних навантажень.....	117
Людмила Ващук Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку.....	120
Олексій Горпинич Вплив засобів фізичного виховання на розвиток рівня мотивації, щодо досягнення успіху, в навчальній діяльності студентів вищого навчального закладу	126
Владимир Давыдов, Наталья Колесникова, Наталья Ключко Физическая подготовленность студенток специализированного высшего учебного заведения, выполняющих работу до утомления	130
Світлана Демчук Особливості розвитку фізичних якостей у школярів із депривацією слуху	134
Ольга Касарда Стан фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.....	140
Тетяна Круцевич, Оксана Марченко, Тетяна Імас Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді.....	144
Олена Кузнєцова, Богдан Зубрицький, Олена Сініцина Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету	147
Олександр Митчик, Ірина Кліш, Олександр Панасюк Фізична культура в здоровому способі життя студента.....	153
Олесь Пришва Інтегральний спосіб оцінювання впливу фізичної активності та харчування на фізичний стан чоловіків	156
Андрій Розтока Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів.....	160
Сергій Романчук Технології самоосвіти в галузі фізичної підготовки тп спорту командирів курсантських підрозділів вищих військових навчальних закладів	163
Ліліана Рядова Динаміка розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору під впливом спеціально спрямованих вправ і рухливих ігор	168

<i>Serhiy Savchuk, Volodymyr Kovalchuk</i> Health and Structure of Morbidity College Students.....	173
<i>Тетяна Синиця, Людмила Шестерова, Сергій Синиця</i> Зміни фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять з оздоровчої аеробіки.....	176
<i>Ярослав Смаль</i> Сім'я як чинник залучення до народної фізичної культури дітей 5–6 років.....	180
<i>Ольга Улыбина</i> Сравнительный анализ результатов анкетирования студенческой молодёжи России и Украины по проблемам физического воспитания.....	184
<i>Сергій Футорний, Світлана Калитка, Нінель Мацкевич, Ольга Рода, Володимир Михалевський</i> Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку	187
<i>Алла Хохла, Ольга Картюк, Ольга Базилевич</i> Аналіз показників фізичного розвитку студентської молоді.....	191
<i>Оксана Цьось, Ігор Андрійчук</i> Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання.....	194
<i>Анатолій Цьось, Юзеф Бергер, Олександр Сабіров</i> Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів.....	202
<i>Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація</i>	
<i>Ігор Григус</i> Регенерація функціонального стану хворих на інтермітуючу бронхіальну астму.....	211
<i>Микола Майструк</i> Методичні аспекти проведення фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень	216
<i>Олімпійський і професійний спорт</i>	
<i>Светлана Атаманюк, Юрий Римар</i> Уровень физической подготовленности начинающих гребцов на этапе начальной подготовки в начале и в конце эксперимента.....	221
<i>Наталія Бачинська</i> Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення	224
<i>Олександр Валькевич, Валерій Кузнєцов</i> Удосконалення нападаючого удару в юних волейболістів.....	229
<i>Саида Гасанова</i> Особенности атакующих действий высококвалифицированных женщин-боксеров	232
<i>Ольга Каковкина, Юлия Родина</i> Значение психологической подготовки в оптимизации спортивной деятельности у спортсменов-инвалидов.....	235
<i>Борис Кедровський, Олег Шалар, Іван Іздебський</i> Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців.....	239
<i>Андрій Ковальчук, Олександр Куц</i> Динаміка фізичної працездатності волейболісток і її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу.....	242
<i>Олена Козлова</i> Сучасна система змагань із легкої атлетики та її вплив на змагальну діяльність спортсменів високої кваліфікації	245
<i>Ольга Кувалдіна, Олег Рибак, Людмила Рибак</i> Варіативність результатів спеціальних ділянок як критерій успішності ралійного екіпажу в багатоступінчастих змаганнях.....	253

Роман Райтер, Орест Лесько, Орест Борик Основні напрями спеціальної фізичної підготовки в рукоборстві	258
Людмила Тайболина, Елена Талатынник, Галина Гатилова Сравнительный анализ показателей адаптационных изменений сердечной мышцы и уровня работоспособности у квалифицированных хоккеистов	261
Вікторія Турлюк Тренувальні методи й вправи в структурі багаторічного тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції	266
Артем Федецький Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів	269
Наші автори.....	274
Інформація для авторів	286

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Staff Problems of Physical Culture

Olena Andryeyeva, Oleksandra Blagiy The System of Training and Qualification Improvement of Specialists in Physical Recreation	5
Eduard Vilchkovskiy, Volodymyr Pasichnyk Physical Education in Schools of Greece	10
Hryhoriy Hryban Professional Relationship of a Teacher of Physical Education with Students During the Formation of Sports and Health Improving Competencies	15
Roman Karpiuk The Strategy of Quality Improvement of Physical Culture Educatio	21
Svitlana Kokareva, Kateryna Shekhovtsova, Olena Milkina, Borys Kokarev The Influence of Consumer Properties of Physical Culture and Health-improvement Services on Motivation of Those Engaged in Regular Health-improvement Trainings.....	25
Olha Koltsova Entertainment Activity as Means of Social Education of Students of the Faculty of Physical Culture and Sports.....	28
Petro Ladyka, Halyna Shandryhos, Viktor Shandryhos Peculiarities of Applying of Distance Learning While Teaching of Sports-pedagogical Disciplines	32
Anna Leskiv-Bondarchuk The Special Course «Organization and Conducting of Sports and Health Improving Activities with People of the Third Age» as an Important Integral Component of the Formation of Readiness of the Future Specialists in Physical Education	35
Iryna Malyarenko, Yuriy Romaskevych, Liudmyla Pushkina History and Prospects of Development of Female Marathon	39
Andriy Ohnystyi, Valeriy Yednak, Roman Vlasiuk Physical Preparedness and its Place in Educational-training Process in Gymnastics and in Training of a Sports Pedagogues	44
Yaroslav Ostafiychuk, Anna Prezlyata, Bohdan Mytskan Valeological Aspects of Legal Documents in the Context of Health-saving Activity Among Different Population Groups.....	47
Liudmyla Sushchenko Development of Abilities of Future Specialists in Physical Rehabilitation in the Process of Professional Preparation	52

Technologies Of Education In Physical Training

Petro Vynchevskiy Differentiated Estimation of the Variants of Organization of Pupils in the Process of Conducting of Outdoor Games.....	56
Volodymyr Volkov Peculiarities of Motor Abilities and Skills Formation Among Students of a Special Medical Group.....	61
Oleh Dukyi The Problems of Sports Oriented Studying of Senior Pupils.....	65
Oleksandra Dubohai Training of Junior Pupils in the Health-preserving System by Means of Educational and Motor Methodology	69
Anatoliy Kashuba Design of the Model of Formation of Special Motor Skills and Ability Among Future Physical Culture Teachers by Means of Basketball	74

Volodymyr Temchenko Influence of Informational Technologies on Physical Background of Students Engaged Basketball in Sport-oriented Physical Education.....	78
Yuriy Tsiupak, Tetyana Tsiupak Influence of Managerial and Organizational Work of a Trainer on Preparation of Athletes.....	83

Physical Education of Different Groups

Alla Aleshina, Oleksandr Bychuk Development of Coordinating Abilities of Junior Pupils in the Process of Adaptive Physical Education. of Adaptive.....	88
Regina Andryeyeva Physical Capacity for Work of Female Students Under the Influence of Cheerleading Practicing.....	92
Olha Andriychuk, Andriy Shevchuk, Oksana Samchuk, Anatoliy Khomych Peculiarities of Physical and Psychological Components of the Students' Health Depending on Their Academic Achievements.....	96
Oksana Annushak Characteristics of Physical Development and Functional State of Children of Junior School Age with Scoliosis of the Spine of I–II Stage.....	104
Olga Bahynska Dynamics and Peculiarities of Strength Characteristics Demonstration by Pupils of Different age Groups as a Significant Factor in Development of their Motor Activity.....	109
Volodymyr Banakh, Olena Dovgan, Kateryna Dmytruk General Characteristics of Health Condition of Students of I–II Courses.....	113
Serhiy Bondarenko Peculiarities of Development of Static Endurance and Posture Formation of Children Aged 6–7 During the Period of Adaptation to Academic Loads.....	117
Ludmila Vaschuk Level of Physical Activity of Girls of Senior School Age.....	120
Alex Horpynych Effect of Physical Education on the Development of Motivation to Succeed in the Training of Students of Higher Educational Institution.....	126
Volodymyr Davydov, Nataliya Kolesnikova, Nataliya Klochko Physical Preparation of Students of a Specialized Higher Educational Establishment who Perform Their Work Until Fatigue.....	130
Svitlana Demchuk Peculiarities of Development of Physical Qualities of Pupils with Hearing Deprivation.....	134
Olha Kasarda Condition of Physical Fitness of Female Students in Higher Educational Institutions.....	140
Tetyana Krutsevych, Oksana Marchenko, Tetyana Imas The Problem of Gender in Physical Education of Children, Teenagers and Young People.....	144
Olena Kuznetsova, Bogdan Zubrytskyi, Olena Sinistina Defining of the Level of Physical Preparedness of Students of the First Course of University.....	147
Oleksandr Mytchyk, Iryna Klish, Oleksandr Panasiuk Physical Culture in Healthy Lifestyle of a Student.....	153
Oles Pryshva An Integral Method of Estimating the Impact of Physical Activity and Nutrition on Physical Condition of Men.....	156
Andriy Roztoka Condition of Physical Preparedness of Pupils of 5–6 th Grades of Comprehensive Educational Establishments.....	160

Sergii Romanchuk Self-educational Technologies of the Commanders of Cadets' Subunits of Higher Military Educational Institutions in the Field of Physical Training and Sports	163
Liliana Ryadova The Dynamics of Development of Coordinating Abilities of Children of the Average School Age With Visual Impairments Under the Influence of Specially Oriented Exercises and Outdoor Games.....	168
Sergii Savchuk, Volodymyr Kovalchuk Health and structure of morbidity college students.....	173
Tetiana Synytsia, Sergiy Synytsia, Liudmyla Shesterova Changes in Physical Preparedness of Women of the First Mature Age Under the Influence of Health-improving Aerobics	176
Yaroslav Smal Family as a Factor of Attraction to Native Physical Culture of Children Aged 5–6 Years Old	180
Olga Ulybina Comparative Analysis of the Results of Questioning of Student Youth of Russia and Ukraine on the Problems of Physical Education.....	184
Sergiy Futorny, Svitlana Kalytka, Ninel Matskevych, Olha Roda, Volodymyr Mykhalevskyi Influence of Recreational Walking on Physical Condition of Men of the Second Mature Age	187
Alla Khokhla, Olha Karpiuk, Olha Bazylevych The Analysis of Indices of Physical Development of Student Youth.....	191
Oksana Tsos, Ihor Andriychuk Peculiarities of Physical and Psychological Health Components of the Society Depending on the Place of Their Residence.....	194
Anatoly Tsos, Jozef Berhyer, Alexander Sabirov The Level of Physical Activity of Students in Higher Education	202

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Ihor Hryhus Regeneration of Functional Condition of the ill With Intermittent Bronchial Asthma	211
Mykola Mastruk Methodological Aspects of Physical Rehabilitation Conducting of the ill With Chronic Obstructive Pulmonary Disease	216

Olympic and Professional Sport

Svitlana Atamaniuk, Yuriy Rimar The Level of Physical Preparedness of Rowers-beginners at the Stage of Initial Training at the Beginning and at the end of the Experiment	221
Nataliya Bachynska The Main Principles of the Technology of Preparation and Training Loads in Pair Acrobatics on the Stages of Long-term Improvement	224
Oleksandr Valkevych, Valeriy Kuznetsov Improvement of Attacking Blow of Young Volleyball Players.....	229
Saida Gasanova Peculiarities of Offensive Actions of Highly Qualified Female Boxers.....	232
Olga Kakovkina, Yulia Rodina The Meaning of Psychological Training in Optimization of Sports Activity Among Athletes with Disabilities	235
Kedrovskiy Borys, Shalar Oleh, Izdebskyi Ivan Interrelation Between Physical and Technical Preparedness of Young Wrestlers	239

<i>Andriy Kovalchuk, Oleksandr Kuts</i>	
Dynamics of Physical Capacity of Female Volleyball Players and Its Interrelation with the Physical Training in the Process of Annual Training Cycle	242
<i>Olena Kozlova</i>	
Modern System of Competitions and its Influence on the Competitive Activity of Athletes of High Qualification	245
<i>Olga Kuvaldina, Oleh Rybak</i>	
Variability of the Results of Special Sections as Criteria of Successfulness of a Rally Crew in Many-stage Competitions	253
<i>Roman Rayter, Orest Lesko, Orest Boryk</i>	
Main Courses in Special Physical Preparation in Arm Wrestling	258
<i>Liudmyla Taybolina, Olena Talatynnik, Halyna Hatilova.</i>	
Comparative Analysis of Indices of Adaptive Changes of a Heart Muscle and Level of Workability of Qualified hockey Players	261
<i>Viktoriia Turliuk</i>	
Training Methods and Exercises in Structure of Long-term Training Carbro Skilled Runners on Midranges	266
<i>Artem Fedetskyi</i>	
Age Dynamics of the Development of Football Players' Speed-power Qualities	269
Our Authors	274
Information is for Authors	286