

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Збірник наукових праць  
з галузі фізичної культури та спорту*

# МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

*Періодичне видання*

*Випуск 7*

**Том 2**

27 03 2003



Збірник видано за сприяння Держкомспорту України та НОК України

ЛЬВІВ  
НВФ "Українські технології"  
2003

**ББК 75я5**

**УДК 796**

Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту.  
Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Т. 2. – 448 с.

ISBN 966-666-062-8

ISBN 966-666-064-4 (том 2)

У збірнику вміщено наукові статті з актуальних питань фізичної культури та спорту вчених з України та зарубіжних країн.

Збірник буде корисним для вчителів та викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації.

**ББК 75я5**

**Рецензенти:**

**Ровний А.С.** д.фіз.вих., проф. (ХарДіФК, м. Харків)  
**Гринів О.І.** д.філос.н., проф. (ЛДІФК, м. Львів)  
**Сметанський М.І.** д.пед.н., проф. (ВДПУ, м. Вінниця)

**Редакційна колегія:**

<b>Булатова М.М.</b>	д.пед.н., професор	(НУФВіС України, м. Київ)
<b>Болях Є.</b>	д-р наук габ., проф.	(АФВ, м. Вроцлав, Польща)
<b>Вільчковський Е.С.</b>	д.пед.н., професор	(ЛДІФК, м. Львів)
<b>Заневський І.П.</b>	д.т.н., професор	(ЛДІФК, м. Львів)
<b>К у ц О.С.</b>	д.пед.н., професор	(ЛДІФК, м. Львів)
<b>Кошчиць Т.</b>	д-р наук габ., проф.	(АФВ, м. Вроцлав, Польща)
<b>Огірко І.В.</b>	д.ф.-м. н, професор	(ЛДІФК, м. Львів)
<b>Пристапа Є.Н.</b>	д.пед.н., професор	(ЛДІФК, м. Львів)
<b>Савчин М.В.</b>	д.психол.н., професор	(ЛДІФК, м. Львів)
<b>Сафронова Г.Б.</b>	д.мед.н., професор	(ЛДІФК, м. Львів)
<b>Ш и я н Б.М.</b>	д.пед.н., професор	(Львів, ЛДІФК; Терн.ДПУ)
<b>Яремко Є.О.</b>	д.мед.н., професор	(ЛДІФК, м. Львів)
<b>Вацеба О.М.</b>	к.пед.н., доцент	(ЛДІФК, м. Львів)

*Схвалила до друку Вчена рада Львівського державного інституту фізичної культури (протокол № 6 від 25 лютого 2003 року).*

Збірник внесено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт в галузі фізичного виховання і спорту (Постанова ВАК України № 3-05/11 від 10.11.1999 р., перелік № 3).

*Літературну редакцію здійснили викладачі кафедри іноземних мов та українознавства ЛДІФК: Т. Прокопів, М. Мартинюк, О. Садовник, О.Боровська, І. Гузенко, О. Баклицька, Н. Дзера, Н. Гаврилишин, М. Легка.*

*Комп'ютерний набір, верстка, підготовка до друку: аспіранти ЛДІФК Орест Лесько, Петро Дацьків, Ірина Турчик, Лариса Козіброда, Христина Гурінович, Тетяна Джала, Віра Базильчук, Тарас Блистів.*

ISBN 966-666-062-8

ISBN 966-666-064-4 (том 2)

© Львівський державний інститут фізичної культури, 2003

© НВФ "Українські технології", 2003

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Олександр РАДЧЕНКО

*Луцький державний технічний університет*

Відповідно до державних документів, фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти (ВЗО) повинно сприяти збереженню й зміцненню здоров'я студентів, розвитку фізичних якостей, формуванню рухових вмій [2,5,7,8,10]. Для досягнення цієї мети, необхідно вивчити стан здоров'я, фізичну підготовленість студентів та на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні можливості, проводити заняття з фізичного виховання.

Ряд авторів [1, 6, 9] у процесі вивчення фізичної підготовленості студентів педагогічних університетів, ветеринарних академій, технічних університетів в 1998-2002рр. Встановили, що у 40% студентів спостерігається низький і дуже низький рівень підготовленості. Зокрема, такі якості як сила, витривалість, швидко-силові якості розвинені недостатньо, а гнучкість і швидкість –на багато краще.

За даними літератури [3, 4] більшість показників достовірно не відрізняються, отже, такий стан розвитку фізичних якостей властивий для більшості вищих навчальних закладів освіти України.

Фізична підготовленість відображає рівень розвитку фізичних якостей людини, які були досягнуті у процесі занять фізичною культурою та є результатом фізичної активності людини, так як під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають всі органи і системи організму.

*Таблиця 1*

### Результати виконання студентками технічного університету економічних спеціальностей тестів фізичної підготовленості.

Зміст тесту	Курс, кількість студентів				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	73	60	55	36	32
1. Біг 2000 м, хв.	10,5 ±0,43	10,93 ±0,23	10,41 ±0,23	11,12 ±0,19	10,85 ±0,09
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів.	15,3 ±0,54	16,97 ±0,89	19,1 ±0,59	15,36 ±0,71	9,25 ±0,17
3. Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1хв., разів.	37,1 ±1,08	35,4 ±1,11	39,58 ±0,89	37 ±1,26	36,47 ±0,51
4. Стрибок у довжину з місця, см.	186,68 ±1,95	183,03 ±2,34	181,36 ±1,77	179,58 ±3,54	184,8 ±0,51
5. Біг 100 м, сек.	17,53 ±0,13	17,6 4±0,11	17,3 ±0,17	17,61 ±0,31	18,01 ±0,22
6. Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	10,71 ±0,05	10,76 ±0,06	10,44 ±0,08	10,97 ±0,08	11,08 ±0,0,3
7. Гнучкість, см.	16,86 ±0,49	16,07 ±0,53	18,67 ±0,44	17,39 ±0,59	14,16 ±0,09

З метою вивчення фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей Луцького державного технічного університету застосовувалось 7 стандартних тестів, а саме: біг 2000 м, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1хв, біг 100м, човниковий біг

Таблиця 2

## Оцінка виконання студентками технічного університету економічних спеціальностей тестів фізичної підготовленості (в балах).

Зміст тесту	Курс, кількість студентів				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
	73	60	55	36	32
1. Біг 2000 м, хв.	3,11 ±0,24	2,17 ±0,22	3,38 ±0,24	2,05 ±0,39	2,13 ±0,26
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів.	2,7 ±0,12	3,38 ±0,08	4,22 ±0,12	2,8 ±0,16	2,2 ±0,09
3. Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1хв., разів	2,92 ±0,12	2,8 ±0,11	3,4 ±0,09	3,03 ±0,2	2,63 ±0,09
4. Стрибок в довжину з місця, см.	3,1 ±0,07	2,92 ±0,11	2,85 ±0,09	3,1 ±0,16	2,91 ±0,04
5. Біг 100 м, сек.	2,45± 0,12	2,27 ±0,08	2,89 ±0,12	2 ±0,2	2,13 ±0,21
6. Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	3,5±0,1	3,5 ±0,11	4,2 ±0,12	3,03 ±0,16	3 ±0,04
7. Гнучкість, см.	3,75 ±0,07	3,6 ±0,11	4,36 ±0,09	3,94 ±0,16	3±0,06

4?9м, нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі, стрибок в довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі. Оцінка отриманих результатів проводились за загальноприйнятими методами математичної статистики, розраховувались середні величини і їх помилки.

При обстеженні брало участь 256 студенток, з них: I-го курсу – 73, 2-го – 60, 3 – 55, 4-го – 36, 5-го – 32. Всі обстежені за даними медичного огляду віднесені до основної групи з фізичного виховання.

Як видно з даної таблиці, витривалість у порівнянні з результатами тестування першокурсниць погіршувалась на другому, четвертому і п'ятому курсі, незначне покращення результатів (на 0,8% ) на 3 курсі.

Показник, що характеризує силові якості змінювався у часовому аспекті протягом періоду навчання. Результати тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращувались на 2 і 3 курсі на 10,9% і 24,8%, понижувались результати на старших курсах на 39,5%.

Швидкісну силу характеризує стрибок в довжину з місця та піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв. Зниження результатів відбувалось на всіх курсах, за винятком покращення результату піднімання тулуба в сід на 3 курсі на 6,6%.

З отриманих результатів швидкості (біг 100м) та спритності (човниковий біг 4?9м) відбувається покращення результатів на 3 курсі з бігу 100м на 1,3%, човникового бігу на 2,5%, на інших курсах відбувається погіршення результатів.

Показник гнучкість за час навчання підвищувався на 3 і 4 курсах на 10,7% і 3,1%, пониження результату відбувалося на 5 курсі на 16%.

Результати аналізу даних в таблиці, свідчать, що приріст фізичної підготовленості припадає на 3 курс, а суттєве пониження результатів відбувається на 5 курсі.

Дані про рівень фізичної підготовленості в бальній оцінці представлено в таблиці 2.

За виконання тестів середній бал становив: з бігу на 2000м – 2,56 бала, з бігу 100м – 2,3 бала, піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1хв – 2,95 бала, стрибок в довжину з місця – 2,95 бала, згинання та розгинання рук в упорі 3,06 - бала, човниковий біг - 3,44 бала, гнучкість – 3,73 бала. Таким чином, проведені дослідження фізичної підготовленості студенток Луцького державного технічного університету дозволили встановити, що вона характеризується низьким рівнем і відсутністю тенденції до зростання, виникає необхідність пошуку нових ефективних методів і засобів фізичної культури для підвищення рівня фізичної підготовленості.

### Література

1. Боднар І.Р. *Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення /Волин. держ. універс. ім. Українки. -Луцьк, 2000.-19с.*
2. Викторов Ф.В. *Способ экспресс-контроля к уровням физического состояния человека (КОТР ЕКС-3) //Теор. и практ. физ.культ., 1990.-№1.-С. 26-29.*
3. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошин В.Н. *Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека //Теор. и практ. физ. культ., 1994.-Лз 5- 6.- С 24-32.*
4. Дрозд О. В. *Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Фіз. культ., фіз. вихов. різних груп насел. /Волин, держ. універс. ім. Л.Українки. -Луцьк, 1998.-17с.*
5. Зеленюк О. В. *Рейтингова система як засіб оцінки ефективності фізичного виховання студентів-медиків //І Всеукр. наук.-практ. конф. "Роль фіз. культури в`здор. способі життя". -Львів, 1993. – Ч.І.- С. 7-8.*
6. Иванова Г. Є. *Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. Фіз.культ. фіз. виховання різних груп населення /Волин.держ універс. ім. Л.Українки.-Луцьк, 2000.-13 с.*
7. Лепейко В.Г. *К оценке индивидуальной физической кондиции человек //Теор. и практ. физ. культуры, 1991].- №10.- С. 42-45.*
8. Малімон О.О. *Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. Фіз.культ., фіз. виховання різних груп населення /Волин. держ. універс. ім. Л. Українки. - Луцьк. 1999. -19с.*
9. Мокеев Г.И., Юдт А.С., Маклин Б.В. *Экспериментальная проверка эффективности различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов //Теор. и практ. физ. культуры, 1990.-№6.- С. 50-53.*
10. Новиков Б.И. *Роль социологической информации в повышении эффективности профессиональной деятельности специалистов физической культуры вузов /збірн. наук. праць Волин. держ. Університету ім. Л. Українки.-Луцьк: Медія, 1999.-С 712-717.*

<b>Ганна МАТУКОВА</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ .....	255
<b>Віра БАЗИЛЬЧУК</b> ДИНАМІКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ ВПРОДОВЖ НАВЧАННЯ .....	259
<b>Олександр РАДЧЕНКО</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	263
<b>Ірина КОСОВЄРОВА</b> ФІЗИЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В СИСТЕМІ ВУЗІВСЬКОЇ ОСВІТИ .....	266
<b>Agnieszka WASILUK, Jerzy SACZUK</b> BODY FRAME TYPES OF CANDIDATES FOR INSTITUTES OF PHYSICAL EDUCATION .....	269
<b>Anna BROJEK</b> AKTYWNOŚĆ SPORTOWA STUDENTÓW PIERWSZEGO ROKU STUDIÓW UCZELNI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE .....	273
<b>Оксана АНТОНЮК, Елла ВАСИЛЬЄВА, Юрій ЧОВНІЮК</b> СУЧАСНІ МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ТЕСТУВАННЯ З МЕТОЮ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ .....	277
<b>Mieczysław BYTNIIEWSKI</b> OCENA POZIOMU WYTRZYMAŁOŚCI KRAŻENIOWO – ODDECHOWEJ STUDENTÓW TURYSTYKI I REKREACJI .....	279
<b>Юрій ДОЛИННИЙ</b> МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ І НЕТРАДИЦІЙНИХ СХІДНИХ МЕТОДІВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗ. ВИХОВАННЮ В СМО. ....	283
<b>Роман САМОХА</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ .....	287
<b>Тетяна ХАЛАПУРДІНА</b> РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОЇ ШКОЛИ НА ЗАНЯТТЯХ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ .....	291
<b>Оксана ФАНИГІНА</b> МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМНИХ ЗАНЯТЬ ГІДРОАЕРОБІКОЮ ДЛЯ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ .....	294
<b>SKRZEK A., DĄBROWSKA G., MRAZ M. and LUBCZYŃSKA-KOWALSKA W.</b> FITNESS AMONG ELDERLY PEOPLE IN AN INDIVIDUAL RESEARCH .....	298
<b>Василь ГУМЕН</b> АДАПТАЦІЯ ШЕЙПІНГ-ТЕХНОЛОГІЙ ДО ПОТРЕБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	303
<b>Лілія СЕРГІЄНКО</b> МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ КОМПЛЕКСУ З АЕРОБІКИ .....	306