

**Київський національний торговельно-економічний університет
Вінницький торговельно-економічний інститут**

Кафедра фізичного виховання та спорту



**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ
СПОРТУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Матеріали круглого столу

25 березня 2019 року

м. Вінниця

Розповсюдження та тиражування без офіційного дозволу ВТЕІ КНТЕУ заборонено

УДК 796-796.015.682

Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді [Електронне видання]: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019) / від.ред. С.В. Сальникова, А.А. Бондар, М.І. Пуздимір – Вінниця, 2019. – 33 с.

У збірнику подані тези доповідей за матеріалами круглого столу здобувачів вищої освіти, в яких обговорено актуальні питання щодо удосконалення процесу фізичного виховання, формування у студентської молоді стереотипу здорового способу життя через залучення до занять спортом, покращення фізичної та функціональної підготовленості, пошук обдарованої молоді і мотивування її до занять спортом.

Редакційна колегія:

Голова редакційної колегії - Сальникова С.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

Члени редакційної колегії:

Бондар А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач;

Пуздимір М.І. – доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Відповідальний за випуск: канд. наук з фіз. виховання і спорту С.В. Сальникова

Відповідальність за достовірність фактів, статистичної інформації, власних імен, цитат та інших відомостей, наданих у рукописах, несуть автори публікацій та наукові керівники.

Кафедра фізичного виховання та спорту ВТЕІ КНТЕУ, 2019

Вінницький торговельно-економічний інститут Київського торговельно-економічного університету, 2019

ЗМІСТ

Безчаснюк Б.

Науковий керівник: Сальникова С.В., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ..... 6

Дуднік О.В.

Науковий керівник: Мірошніченко В.М., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БОКСІ..... 9

Євтєєва О.О.

Науковий керівник: Швець О.П., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ..... 11

Здебський О.О., Криничний В.

Науковий керівник: Сулима А.С., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ..... 15

Картова І.О., Луць Ю.О.

Науковий керівник: Бекас О.О., канд. біол. наук

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ..... 17

Кліщук Ю. О.

Науковий керівник: Рогаль І.В., асистент

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ

ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ..... 19

Корженко В.С., Бугайчук В.В.

Науковий керівник: Сулима А.С., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 1-3 КУРСІВ ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО..... 21

Луць Ю.О., Шевченко О.В.

Науковий керівник: Корольчук А.П., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ У ПРОЦЕСІ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.... 24

Наумов В.В.

Науковий керівник: Брезденюк О. Ю., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ..... 25

Пилипко В.В.

Науковий керівник: Брезденюк О.Ю., канд. наук з фіз. виховання і спорту
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ УШУ 26

Федорчук В.І., Здебський О.О.

Науковий керівник: Сулима А.С., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

УДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ..... 27

Федорчук В.І., Шигида О.П.

Науковий керівник: Сулима А.С., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ХОКЕСМ НА ТРАВІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 18-21 РОКУ..... 29

Безчаснюк Б.

здобувач освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник: Сальникова С.В.,

канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ

Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Система засобів, які використовуються для корекції фізичної підготовленості студентів, часто не приваблює молодь, носить характер обов'язкових заходів, а не цікавих занять, які забезпечували б не лише фізичний розвиток, але й емоційне розслаблення [1]. Запорукою високих показників у майбутній виробничій діяльності має стати спеціалізована фізична підготовка, що забезпечує формування і вдосконалення тих якостей особистості, які мають суттєве значення для визначеної професії [2,3].

Існують відомості, які вказують на те, що ефективним й економічно вигідним шляхом підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості людини залишається впровадження у повсякденне життя різних засобів фізичного виховання із застосуванням різних оздоровчих технологій [4,5].

З метою вивчення ефективності фізичної активності у ВТЕІ КНТЕУ проведено дослідження фізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей, які протягом навчального року займалися за навчальними програмами з дисципліни «Фізичне виховання» та у спортивних секціях «Плавання», «Легка атлетика» та «Бокс».

В експерименті брали участь студенти юнаки віком 19-20 років. Перед початком експерименту нами створено чотири групи: контрольну (18 осіб) та три експериментальних (19, 18 та 18 осіб). Тривалість кожного заняття фізичним вихованням в обох групах становила 90 хвилин, а періодичність занять 2 рази на тиждень. Зміст занять контрольної та експериментальних груп відрізнялися тим, що на відміну від контрольної (КГ), яка займалася за робочою програмою «Фізичне виховання», студенти першої експериментальної (ЕГ1) групи тренувалися у спортивній секції «Плавання» із застосуванням елементів аквафітнесу, представники другої експериментальної (ЕГ2) групи – у спортивній секції «Легка атлетика» із застосуванням бігових навантажень різних режимів енергозабезпечення, а юнаки третьої експериментальної групи (ЕГ3) – у спортивній секції «Бокс».

Фізичну підготовленості студентів оцінювали за результатами тестів [5], що характеризують швидкість, вибухову силу, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, активну гнучкість хребта й загальну витривалість.

Результати обстежень показали, що заняття фізичним вихованням за запропонованими програмами викликають позитивні зміни фізичної підготовленості студентів 19-20 років.

До початку занять середні значення показників фізичної підготовленості у студентів контрольної і експериментальних груп вірогідно не відрізнялись між собою ($p > 0,05$).

Як свідчать дані таблиці 1, дослідження фізичної підготовленості студентів через 24 тижнів від початку занять дозволили виявити відмінності впливу занять фізичним вихованням за запропонованими програмами.

У студентів першої експериментальної групи двадцятичотирьохтижневі заняття спортивним плаванням із елементами аквафітнесу сприяли вірогідному покращенню фізичних якостей студентів, про що свідчать результати виконання усіх запропонованих тестів.

Так, під впливом секційних занять у представників групи ОГ1 через 24 тижні від початку занять вірогідно зменшився час виконання тестів «біг 100 м зі старту» (на 13,26%), «човниковий біг 4*9» (на 13,45%), «рівномірний біг 3000 м» (на 10,04%), що свідчить про покращення швидкості, спритності й загальної витривалості. Вірогідно вищі результати виконання тестів «стрибок у довжину з місця» (на 10,82%), «підтягування на перекладині» (на 32,71%) та «нахил тулуба вперед» (на 81,53%) по завершенні експерименту свідчать про покращення вибухової сили, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу та активної гнучкості хребта.

У студентів другої експериментальної групи під впливом тренувальних занять у секції «Легка атлетика» із застосуванням бігових навантажень різних режимів енергозабезпечення через 24 тижні від початку дослідження зареєстровано вірогідне покращення результатів виконання тестів, які характеризують швидкість (на 13,69%), вибухову силу (на 7,66%), спритність (на 13,86%), а також загальну витривалість (на 10,12%).

Дослідження фізичної підготовленості студентів групи ЕГЗ, які протягом 24 тижнів займались у спортивній секції «Бокс», засвідчили, що під впливом таких занять у студентів вірогідно покращились результати тестів, що характеризують швидкість (на 13,24%), вибухову силу (на 9,87%), спритність (на 13,60%), силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу (на 39,03%) та загальну витривалість (на 10,10%).

Порівняльний аналіз досліджень фізичної підготовленості студентів груп КГ та ОГ1 засвідчив, що через 24 тижнів від початку занять середні значення показників вибухової сили, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу, гнучкості та загальної витривалості, у представників групи ОГ1 вірогідно перевищували ці значення студентів контрольної групи на 6,45%, 17,86%, 55,83% та 7,15% відповідно.

У студентів групи ОГ2 по завершенні дослідження результати виконання тесту «рівномірний біг 3000 м» також виявився вірогідно вищим (на 7,36%), у порівнянні із даними контрольної групи.

Порівнюючи середні значення результатів виконання тестів у юнаків груп КГ та ОГ3 встановлено, що під впливом двадцятичотирьохтижневих занять у студентів, які відвідували спортивну секцію з боксу, вірогідно вищими виявились показники вибухової сили (на 5,60%), силової динамічної

витривалості м'язів плечового поясу (на 24,29%) та загальної витривалості (на 7,08%)

Крім того, порівняльний аналіз досліджень фізичної підготовленості студентів першої, другої та третьої експериментальних груп засвідчив, що результати виконання контрольних тестів представниками цих груп вірогідно не відрізняються.

Слід вказати, що, незважаючи на позитивну динаміку у результатах виконання контрольних тестів студентами контрольної групи, вірогідних змін через 24 тижні від початку занять не зареєстровано.

Отримані результати досліджень підтверджують існуючі відомості науковців про позитивний вплив засобів новітніх технологій фізичного виховання на організм людини.

Здійснений аналіз дозволив встановити, що у досліджуваних студентів до початку занять за запропонованими програмами рівень фізичної підготовленості відповідав «середньому».

Заняття у спортивній секції «Плавання» із застосуванням елементів аквафітнесу вірогідно покращують показники виконання тестів, що характеризують наступні фізичні якості: швидкість, вибухову силу, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, гнучкість та загальну витривалість. Заняття у спортивній секції «Легка атлетика» із застосуванням бігових навантажень різних режимів енергозабезпечення сприяють вірогідному покращенню показників виконання тестів, що характеризують швидкість, вибухову силу, спритність, а також загальну витривалість. Заняття у спортивній секції «Бокс» сприяли покращенню у студентів показників швидкості, вибухової сили, спритності, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу й загальної витривалості.

Доцільність застосування у системі фізичного виховання студентів секційних занять із використанням сучасних технологій фізичного виховання підтверджується вірогідно кращими результатами прояву фізичних якостей у студентів експериментальних груп у порівнянні із результатами студентів контрольної групи, а також відсутністю вірогідної різниці між результатами виконання контрольних тестів представниками експериментальних груп.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Базылюк Т.А. Козина Ж.Л. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток. Харьков: Точка, 2013. 144 с.
3. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Петренко Наталія Володимирівна. Київ, 2015. 20с.
4. Фурман ЮМ, Сальникова СВ Удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37-49 років шляхом комплексного застосування

занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015; 7: 59-63.<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0708>.

5. Фурман ЮМ, Мірошніченко ВМ, Драчук СП. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. К.НУФВСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2013. С.24-43.

Дуднік О.В.

здобувач освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник: Мірошніченко В.М.,

канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БОКСІ

Фізична підготовка боксера має свою специфіку. За ступенем прояву провідних рухових здібностей та режимом діяльності організму бокс відноситься до видів спорту з комплексним проявом рухових здібностей [1, 2]. На думку фахівців з боксу, провідними спеціальними фізичними якостями, що визначають успішність ведення бою на рингу, слід вважати швидкість реагування, швидкість окремих ударів, силу ударів, швидкість пересування та спеціальну витривалість [3, 4].

Спеціальна витривалість визначається переважно енергетичними можливостями організму спортсмена. Відомо, що кожній фізичній вправі властивий певний вид енергопродукції, за рахунок якої реалізується робота. Ця специфічність визначає тренувальне навантаження, яке сприяє удосконаленню енергетичних чинників, що вибірково впливають на процес розвитку спеціальної витривалості спортсменів [1]. Коли інтенсивність виконуваної роботи така, що організм здатний у достатній мірі забезпечити виконання цієї роботи киснем – домінують аеробні процеси енергозабезпечення. У випадку коли інтенсивність виконуваної роботи перевищує можливості організму забезпечити виконання цієї роботи киснем – виникає кисневий борг і домінують анаеробні процеси енергозабезпечення м'язової діяльності. У свою чергу анаеробний режим енергозабезпечення можна розділити на два: алактатний та лактатний (гліколітичний). Робота максимальної інтенсивності, яку можна виконати не більше 5-12 с виконується за рахунок анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення. При цьому не виникає кисневий борг. Робота інтенсивність якої дозволяє виконувати її від 15 с до 3-5 хв відбувається за рахунок анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення м'язової діяльності. При цьому виникає кисневий борг, у крові підвищується рівень молочної кислоти, яка є кінцевим продуктом такої діяльності. У подальшому молочна кислота буде перероблена організмом у аеробному режимі [монографія]. Фахівці з боксу рекомендують наступну схему побудови тренувальних занять:

- спочатку проводиться анаеробно-алактатне (швидкісно-силове) тренування, потім – анаеробно-гліколітичне (тренування швидкісної витривалості);

- спочатку виконується алактатно-анаеробне, потім – аеробне навантаження (вправи на загальну витривалість);

- спочатку в невеликому обсязі виконуються вправи анаеробно-гліколітичної спрямованості, потім – аеробної [4].

Швидкісні здібності в умовах боксерського поєдинку проявляються переважно у комплексних проявах (швидкість пересувань, одиночних і серійних ударів, прийняття захистів). Між зазначеними формами швидкісних здібностей не існує перенесення тренуваності. Тренування, спрямоване на удосконалення швидкості у рухах однієї форми, буде мало впливати на швидкість виконання рухів інших форм. Це обумовлює необхідність диференційованого підходу до розвитку швидкісних здібностей, застосування широкого кола засобів і методів, спрямованих на вибіркоче удосконалення. Між силою та швидкістю рухів з різним зовнішнім опором є певна залежність. Успішність виконання таких рухів є результатом оптимального поєднання сили та швидкості. Досягти збільшення швидкості будь-якого руху можна двома шляхами – збільшенням максимальної швидкості та збільшенням максимальної сили. Суттєво підвищити максимальну швидкість надзвичайно важко, тоді як підвищення силових можливостей є більш перспективним [3]. У боксі для розвитку швидкісних здібностей застосовують обтяження руху та комплексне удосконалення швидкісних здібностей [4]. Фахівці з боксу рекомендують такі варіанти вправ з обтяженнями для боксерів:

- для удосконалення швидкості та частоти рухів використовують обтяження вагою 0,5-1 кг;

- для розвитку швидкості прямих ударів застосовують відносно невеликі обтяження вагою 1 кг;

- для обтяження при імітації бокових ударів застосовуються гантелі вагою 0,5 кг.

Схема виконання вправи: без обтяження – з обтяженнями – без обтяження.

Розвиток сили у боксерів рекомендовано проводити у двох напрямках:

- з широким використанням загально-розвиваючих силових вправ на гімнастичних приладах і без них, вправ з обтяженнями, з опором партнера;

- за допомогою спеціально-підготовчих засобів, підібраних таким чином, щоб зберігалися характер і режим нервово-м'язових зусиль та структурна схожість із спеціальними вправами боксера [4].

Важливим компонентом силової підготовки боксерів є розвиток вибухової сили [1, 2, 4]. Вибухова сила проявляється у здатності м'язів розвивати значне напруження за мінімальний час і характеризується співвідношенням максимуму зусиль до часу його досягнення [5]. Найбільш часто у боксі ця здатність проявляється під час раптових переміщень у момент швидкого відштовхувального розгинання ніг. Для удосконалення "вибухової" сили найбільш сприятливим є динамічний режим роботи м'язів з акцентом на

переборний характер рухів. Темп виконання вправ – граничний та близький до граничного. Особливу увагу потрібно приділяти миттєвому (вибуховому) початку руху.

Список використаних джерел:

1. Бокс. Жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація боксу України. 2008 р. – 112 с.
2. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація боксу України. 2004 р. – 102 с.
3. Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт ” / Нікітенко Сергій Анатолійович ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.
4. Омар Алі Махді. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів при підготовці до головних змагань : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Омар Алі Махді ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2014. – 22 с.
5. Романенко М.И. Бокс. / Вища школа. – Киев. 1978. – 296 с.

Євтєєва О.О.

здобувач освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник: Швець О.П., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

У сучасній системі вищої освіти, в сфері фізичного виховання студентів, з метою зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення високого рівня інтелектуального потенціалу студентської молоді, постає проблема пошуку ефективних оздоровчих напрямів фізкультурно-масової та спортивної роботи, методик викладання фізичного виховання. Враховуючи популярність ігрових видів спорту серед студентської молоді доцільно виокремити саме волейбол – оскільки, ця гра має високу доступність, популярність та позитивний вплив на відновлення працездатності всього організму, також сприяє формуванню почуття колективізму, наполегливості,

рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення, вчить керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості.

В освітньому процесі з фізичного виховання засобами волейболу важливо правильно підібрати методику навчання, яка б розв'язувала педагогічні завдання формування фізично здорової, соціально активної студентської молоді особистісно-орієнтованої відповідно до професійного спрямування.

Виховання серед студентської молоді талановитих волейболістів відбулося завдяки самовідданій творчій праці провідних тренерів та педагогів Дюжева О.К., Горбачова Е.Г., Пономаренка В.С., Шелекетіна Г.І., Небилицького Л.О., Великого С.В., Курильського Ю.С., Терещука Б.П., Северова Е.О., Ліхно Л.П. та багатьох інших [2].

Як видно з аналізу літературних джерел, на вивчення шляхів оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання засобами волейболу в ЗВО звернено увагу психологів, педагогів, теоретиків з фізичного виховання В. В. Давидова, Б.Т. Лихачова, Т.Н. Мальковської, В.П. Філіна та ін.[4], які в своїх працях науково обґрунтували та довели важливість системного, раціонального та цілеспрямованого застосування в освітньому процесі з фізичного виховання різноманітних комплексів фізичних вправ з волейболу. За останнє десятиліття на проблему вивчення структури та змісту тренувальної роботи спортсменів юнацького віку в ігрових видах спорту звернуло увагу ряд авторів В.Я. Ігнат'єва, О.В. Федотова, Г.А. Лисенчук, зокрема з волейболу – Ю.Н. Клещов, Ю.Д. Железняк, Ж.Л. Козіна та ін. [6]. Такі дослідження доводять, що застосування засобів волейболу на заняттях з фізичного виховання сприяють у студентів полегшенню діяльності органів крово- та лімфо обігу за рахунок покращення процесів зовнішнього та внутрішнього дихання, зниженню підвищеного тонуусу в артеріолах, зміні просвіту капілярів, полегшенню роботи серця, пов'язаної із подоланням опору капілярної сітки кровоносних судин, підвищенню м'язово-рухових відчуттів, покращенню зорово-кінестетичного контролю за виконанням певних рухів, сприяли розвитку кісток і збільшенню періоду їх зростання, зменшенню накопичення жирової тканини, а багаторазове повторення вправ мало позитивний вплив на діяльність усіх органів і систем.

На заняттях з фізичного виховання засобами волейболу студенти ЗВО знайомляться з основами гри для подальшої участі в масових змаганнях (першість курсу, факультету, інституту) [1]., підвищують фізичну підготовку засобами волейболу, освітній процес підпорядкований закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загально педагогічних специфічних для спортивного тренування принципів [3].

Для правильної підготовки освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО засобами волейболу необхідно [4,7]:

1. Допускати до занять студентів, які систематично (не менш як 2 рази на рік) здійснюють лікарський контроль, урахуваючи їх вікові особливості (допуски до занять можливі тільки в абсолютно здоровому стані).

2. Здійснювати розподіл студентів за рівнем фізичної підготовки, індивідуалізуючи навантаження, застосовувати принципи регулярності й

поступовості у збільшенні навантажень, виділяти достатньо часу для відпочинку між навантаженнями.

3. Застосовувати достатню кількість загально розвиваючих вправ, при використанні максимальних навантажень (не переносити особливості режиму й методики тренування кваліфікованих спортсменів у практику роботи зі студентами).

4. Запобігати перевтомі та перетренованості, вчасно звертати увагу студентів на самоконтроль, дотримання правил гігієни, режиму дня, усунення несприятливих впливів, зовнішніх факторів впливу. Ці правила є запорукою ефективного використання методики проведення занять з фізичного виховання в ЗВО засобами волейболу.

Як стверджують літературні джерела в більшості студентів ЗВО України фізична підготовленість така: з оцінкою 3 бали – 41,21%; 2 бали – 22,03%; 1 бал – 5,88% [6]. Ці показники за останні три роки суттєво погіршилися, як зазначає міністр фізичної культури та спорту України І.Жданов: «Низький рівень фізично підготовленості студентської молоді є результатом реформи в організації та проведенні занять з фізичного виховання в ЗВО».

Обсяг і зміст навчання волейболу дозується в залежності від фізичної підготовленості: навантаження першокурсників розпочинається із загально розвиваючих та підготовчих вправ, а також з вивчення елементів техніки і тактики гри. Методика навчання основним технічним прийомом початківців значиться з освоєння ними: стійок, переміщень, правильного розташування корпусу, постановки рук і ніг. Тому на початковому етапі, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загально розвиваючих і підготовчих вправ. Підготовчі вправи застосовуються на кожному занятті.

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. До завдань початкового етапу вивчення студентами техніки волейболу належать: навчання техніко-тактичних прийомів гри, освоєння методики навчання техніці і тактиці, розвиток спеціальних фізичних якостей. Під час вивчення техніки гри у студентів відбувається розвиток швидко-зорово-рухових реакцій та тактичного мислення [5].

Особливості початкового етапу навчання: загальне ознайомлення з ігровими прийомами; виконання ігрового прийому в спрощених умовах; вивчення технічного прийому в умовах наближених до ігрових; вдосконалення технічного прийому в грі. При цьому слід враховувати методичні рекомендації з техніки гри (точність виконання): стійки і переміщення; передача м'яча двома руками зверху; передача м'яча двома руками знизу; нижня і верхня прямі подачі; нападаючий удар; блокування.

Систематичний розвиток фізичних якостей студентів ЗВО під час навчання волейболу сприяє успішному опануванню прийомів техніки гри й тактичних взаємодій. Ефективність методики проведення занять з фізичного виховання засобами волейболу визначається результативністю початкового етапу у

вивченні техніки гри з волейболу – чим кращі показники фізичної підготовленості студентів тим краще відбувається оволодіння технікою гри. Таким чином, студенти ЗВО під час занять з фізичного виховання засобами волейболу набувають знань, спрямованих на формування готовності виконувати технічні прийоми з волейболу на рівні рухового вміння техніці і тактиці гри.

Сучасний стан викладання фізичного виховання у ЗВО засобами волейболу передбачає врахування їх фізичних можливостей та дотримання принципу послідовності. Оскільки освітній процес з фізичного виховання засобами волейболу не закінчується із покращенням фізичної підготовленості студентів, а поступово ускладнюється. Студенти, які виконують технічні прийоми волейболу на рівні рухового вміння техніці і тактиці гри, точно знають, у якій конкретній ситуації потрібно застосовувати той чи інший прийом. Принцип послідовності дає можливість переходити безпосередньо до гри. Поряд із грою в підготовці студентів використовується безліч техніко-тактичних вправ з волейболу без урахування зростаючої кваліфікації студентів-ігровиків. Ці вправи стають не складними у виконанні, оскільки виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності з даного виду [5].

Єдність технічної та тактичної підготовленості забезпечується вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки гри. Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключання в тактичних діях різного характеру. Всі вправи мають свою характерну тривалість виконання. За для виконання всіх завдань освітнього процесу з фізичного виховання засобами волейболу в ЗВО, необхідно відпрацьовувати техніко-тактичні дії студентів-ігровиків в команді. Отже, сучасний стан підготовки волейболістів в освітньому процесі ЗВО України включає техніко-тактичну підготовку, яка є однією з основних. Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидкозмінюючі умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу.

Висновки: З аналізу літературних джерел можемо зробити висновок про актуальність використання методики викладання занять з фізичного виховання засобами волейболу для студентів ЗВО. Оскільки в освітньому процесі з фізичного виховання весь час відбуваються інтеграційні зміни, важливо правильно підібрати методику та етапність проведення занять, з урахуванням загально педагогічних специфічних для спортивного тренування принципів. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях з фізичного виховання в ЗВО, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та

тактичними діями з волейболу, що сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей, здоров'ястворюючої, здоров'ятворчої основи загальної культури у студентів ЗВО – майбутніх фахівців, готових до успішної професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. *Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 23.01.06 № 4)*. Режим доступу: [<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>].
2. Беляев АА, Железняк ЮД., Карполь НВ. *Волейбол: ученик для высш. учеб. заведений физ. культ.* М.: «СпортАкадемПресс»: 2002; 368 с.
3. Платонов ВН. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта.* К.: Олимпийская література: 2004; 808 с.
4. Сироватко ЗВ, Єфременко ВМ. Сучасний стан підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі у ВНЗ України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 11 (81): 2016; С. 98-100 .
5. Kozina ZhI. *Individualization of training athletes in team sports: monograph.* Kharkov: [b. I.]: 2009; 396 p.
6. Miller T. Monitoring runem specjalno trenovane voleyball / T. Miller, K. Zhigun. *Pichne of physical training, sport and culture health I have Suchasna suspilstvi: ZB. Sciences. St. Wolin. NAT. UN-Tu im. Lesi Ukrayinki.* Lutsk: RVV "tower" Wolin. NAT. UN-Tu im. Lesi Ukrayinki: 2009; № 2(6); P. 95-99.
7. Sokolvak O. The structure of the sense Trouville work ucenv-voleyball 10-11 class push stroke pagatavoa period ronago cycle of preparation in Sportivny sect. *Pichne of physical training, sport and culture health I have Suchasna suspilstvi: ZB. Sciences. St. Wolin. NAT. untu im. Lesi Ukrayinki.* Lutsk: 2012; № 4(20); P. 486-491.

Здебський О.О.

здобувач освітнього ступеня «Бакалавр»

Криничний В.

здобувач освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник: Сулима А.С., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ**

Унаслідок того, що людина постійно знаходиться під впливом різноманітних несприятливих факторів навколишнього середовища, складних соціально-економічних проблем, величезних інформаційних «потоків» у неї

спостерігаються функціональні розлади, зниження розумової та фізичної працездатності, погіршується здоров'я тощо [1, 3].

Загальновідомим є той факт, що благополуччя нації головним чином визначається здоров'ям жінки [1, 3, 5], яка на сьогодні залучена в усі сфери діяльності людства. Тому збереження та зміцнення її здоров'я є найактуальнішою проблемою.

Багато досліджень присвячено пошуку ефективних способів попередження негативних тенденцій щодо різкого погіршення стану здоров'я жінок [1, 5]. Так, доведено, що підвищенню духовного, психологічного й фізичного здоров'я сучасної людини сприяють заняття фізичною культурою [2, 3].

Аналіз літературних джерел [2, 4] свідчить про те, що заняття фітнесом є досить ефективним засобом зняття розумової втоми та нервово-психологічної напруги та сприяє підвищенню фізичної працездатності сучасних дівчат. Оздоровче спрямування фітнесу успішно реалізується в спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості [2, 5].

Отже, мета роботи полягала у дослідженні впливу занять оздоровчим фітнесом на фізичну підготовленість студенток 17-19 років.

У дослідженні брали участь дві групи студенток: контрольна група (КГ) – 18 осіб й основна (ОГ) – 17 дівчат віком 17-19 років. Усі студентки навчалися у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського.

Студентки ОГ тричі на тиждень займалися оздоровчим фітнесом. Через 16 тижнів від початку занять у студенток КГ вірогідно покращилися середні значення загальної витривалості (на 12,1%), силової витривалості м'язів-розгиначів хребетного стовпа (на 23,1%), силової витривалості м'язів живота (за тестом утримання тулуба відносно підлоги під кутом 45° , руки вздовж тулуба, руками потягнутися вперед) (на 13,2%).

Слід зазначити, що у студенток основної групи статично достовірні зміни ($p < 0,05$) були відмічені за всіма показниками фізичної підготовленості, порівняно з досліджуваними КГ.

Так, заняття оздоровчим фітнесом сприяли вірогідному покращенню загальної витривалості у студенток 17-19 років основної групи в середньому на 17,2%, силової витривалості м'язів-розгиначів хребетного стовпа у середньому на 44,6%, силової витривалості м'язів живота на 11,78%, силової витривалості сідничних м'язів і м'язів спини – у середньому на 29,1%.

Крім вищезазначених показників у дівчат ОГ майже в 2 рази покращилася й гнучкість хребетного стовпа, рухливість тазостегнових суглобів й еластичність підколінних сухожилів за тестом «нахил тулуба в положенні сидячи», у той час як у студенток, які не займалися оздоровчим фітнесом, статистично достовірних змін не виявлено.

За результатами виконання тесту «Фламінго» ми визначали статичну рівновагу студенток, які навчаються на 1-3 курсах Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Аналіз результатів

свідчить, що у досліджуваних дівчат КГ кількість спроб зменшилася на 14,89%, а в ОГ – на 31,76%. Однак статистично достовірної різниці між результатами зареєстровано не було.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про те, що заняття оздоровчим фітнесом тричі на тиждень сприяють підвищенню фізичної підготовленості студенток 17-19 років.

Список використаних джерел:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. №1. С.3-9.
2. Власов А.С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития : автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Малаховка, 2000. 23с.
3. Дубовой О.В., Саєнко В.Г. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави. *Materialy IX Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013»* Vol. 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. str. 17-22.
4. Касацька Т., Гейченко С. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : мат. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Л., 2012. С. 142–146.
5. Сальникова С. Вплив занять аквафітнесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України* : збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: Видавничо-редакційний відділ ВТЕІ КНТЕУ, 2017. Том 2. С.465-474.

Картова І.О.

Луць Ю.О.

здобувачі освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник: Бекас О.О., канд. біол. наук

Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла Коцюбинського

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Організація сучасної системи освіти у вищій школі передбачає вдосконалення організації фізичного виховання та потребує залучення нових технологій, що дасть можливість стимулювати студентів до занять фізичними вправами та спортом. У законодавчих документах значна увага приділяється питанням фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичного стану. З цього напряду накопичено позитивний досвід, у результаті якого однією з найбільш розповсюджених форм фізичного виховання студентів стали заняття зі спортивною спрямованістю [Бекас, Корольчук], зокрема ігровими видами

[Цись]. Окремі фахівці вважають систематичні заняття волейболом ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості студентів [Хлус Н.О.]. Науковці вважають, що складовими поняття «фізичний стан» є фізичний розвиток, функціональний стан кардіореспіраторної системи (за показниками аеробної та анаеробної продуктивності організму), фізична працездатність і фізична підготовленість [Бекас]. Враховуючи це визначили структуру наукового експерименту.

Метою наукового дослідження є вдосконалення фізичного стану студентів засобами ігрового спрямування на прикладі волейболу.

У роботі застосовані методи педагогічного тестування та медико-біологічні методи, а також методика визначення оцінки індексу рухової активності (інтегрального показнику рухової активності студентів за день і за тиждень). Педагогічний експеримент тривав один навчальний рік. Дослідження проводили на базі кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації. Суб'єктом дослідження були студенти-юнаки 1 курсу, з яких сформувавши дві групи дослідження (ОГ1 та ОГ2). До ОГ1 увійшли юнаки (12 осіб), які навчаються на факультеті фізичного виховання з обраною спеціалізацією спортивні ігри (волейбол), кратність тренувальних занять у групі – три рази на тиждень; ОГ2 сформована зі студентів інших факультетів (15 осіб), які займаються фізичним вихованням за спортивною спрямованістю – волейбол (кратність тренувальних занять – 2 рази на тиждень). Проведено дві серії досліджень – на початку педагогічного експерименту (початок навчального року) та по його завершенню (кінець навчального року).

Основною формою організації навчально-виховного процесу у досліджуваних групах були групові та колективні заняття, на яких 75 % навчального часу відводилось на вивчення і вдосконалення техніки і тактики гри в волейбол і 25 % – на фізичну підготовку. У процесі вдосконалення фізичної підготовленості студентів шляхом навчання волейболу широко використовувались різноманітні засоби навчання (загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі), які сприяли ефективному розв'язанні освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Отримані результати засвідчили, що в ОГ1 відбулося вірогідне збільшення якісних показників фізичної підготовленості: швидкості (біг 100 м, с.) – 4 бала; загальної витривалості (біг на 3000 м, с.) – 3 бала; спритності і координаційних здібностей (човниковий біг 4 x 9 м, с.) – 4 бала, силової витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, максимальна к-сть разів) – 5 балів, швидкісної сили (стрибок в довжину з місця, см) – 3 бала; гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) – 3 бала, на відміну від ОГ2, де вірогідного збільшення зазнали лише результати тестувань спритності, гнучкості та швидкісної сили.

Показники фізичної працездатності й аеробної продуктивності зазнали вірогідного зростання лише в ОГ1, зокрема, відносний показник фізичної працездатності (PWC170) зріс на 10,3%, а відносний показник аеробної продуктивності (VO₂max) – на 4,3%. Показники анаеробної (лактатної) продуктивності організму, визначені за максимальною кількістю зовнішньої

механічної роботи, мають лише тенденцію до збільшення в ОГ1. Встановлено, що індекс рухової активності на початку експерименту в обох групах дослідження відповідав рівню нижче середнього, протягом педагогічного експерименту його показник збільшився в ОГ1 до вище середнього рівня, а в ОГ2 лише до середнього рівня.

Список використаних джерел:

Бекас О.О. [Аналіз рівня фізичного стану молоді 13-20 років](#) // Фізіологічний журнал. 1998. Т. 44. В. 3. С. 265-266.

Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Аеробна продуктивність організму і рівень соматичного здоров'я студентів інституту фізичного виховання і спорту // Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2009. Т. 3, С. 83-89.

Корольчук А.П. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання і спорту // Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2017, В. 3 (22). С. 563-567.

Хлус Н., Пустовойт П., Щасливий С., Динаміка показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів під впливом занять волейболом // Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2017. В. 3 (22). С. 181-186.

Цись Д. І. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів під впливом спортивно спрямованого навчання волейболу // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія : зб. статей. Ялта : РВВ КГУ, 2014. Вип. : 44. Ч. 4. 324 с.

Кліщук Ю. О.

здобувач освітнього ступеня «Бакалавр»

**Науковий керівник: Рогаль І.В., асистент кафедри
фізичного виховання та спорту**

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

**ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

Враховуючи зниження рівня життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізацію навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевагу шкідливим звичкам на протипагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливо лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді.

Дослідженням даної тема займалися наступні науковці: Бейгул І.О., Горобей М.П., Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Проте дана тема недостатньо висвітлена в наукових роботах.

Метою дослідження є визначити як заняття з волейболу впливають на рівень фізичної підготовки студентів.

У сучасних умовах в Україні гостро стоїть питання, щодо фізичного виховання студентської молоді, як найдієвішої форми забезпечення її фізичної готовності до активної життєдіяльності. Виявлено недостатній рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано з тим, що система ЗВО у сучасний період недостатньо дієва. Вона потребує подальшого вдосконалення [5]. Основними причинами зниження фізичної активності студентів виявлено:

- низький рівень фізичної підготовки випускників шкіл;
- низька фізична орієнтованість молоді;
- важкий навчальний процес, під час якого заняття спортом відходять на другий план.

Одним з важливих чинників підвищення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, що будуть дійсно цікавими для кожного студента окремо. Багато студентів віддають перевагу заняттям з волейболу. Ця спортивна гра є досить цікавою, оскільки дає можливість студенту перебувати у постійному контакті з іншими. Волейбол є однією з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів [2].

Оскільки під час занять з волейболу студенти повинні прикладати і фізичні зусилля і розумові, в них розвивається цілий ряд фізичних якостей.

Студент, що займається волейболом розвиває швидкість і рішучість, адже учасник гри діє в умовах, що постійно змінюються, а тому йому потрібно швидко пересуватися по полю і приймати рішення. Також під час занять з волейболу розвиваються силові якості, внаслідок постійного фізичної активності, різноманітності вправ, які постійно змінюються під час заняття. Однією з головних властивостей сенсомоторики і якісних проявів рухової діяльності волейболістів є цільова точність [3]. Процесуальний характер точності виявляється в точних переміщеннях по майданчику, виборі місця при блокуванні, розгоні і відштовхуванні при нападаючому ударі, а фінальний при всіх взаємодіях з м'ячем: передачах, ударах, подачах, блокуванні.

У зв'язку з тривалістю спортивних змагань по волейболу і їх турнірного характеру розвивається спеціальна витривалість, яка пов'язана з багаторазовим виконанням стрибків при блокуванні і нападаючих ударах, переміщень по майданчику, падінь і гранично-сильних ударних рухів [4].

Спритність, необхідна при виконанні різних падінь і перекочувань під час прийому м'ячів, що далеко летять, з одного боку, сприяє прийняттю сміливих рішень, з іншого - виключення серйозних травм [3].

Крім того, заняття волейболом сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і покращенню діяльності всіх органів та систем організму, а також сприяють вихованню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення; вчить здатності керувати своїми емоціями [1].

Отже, можна зробити висновок, що волейбол можна використовувати як засіб підвищення рівня фізичної підготовки студентів. Адже під час занять з волейболу підвищується рівень фізичної підготовки студентів, зокрема швидкість, наполегливість, сила, спритність. Тому залучення студентів до занять є доцільним та виправданим.

Список використаних джерел:

1. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / Л. С. Ібрагімова // Молодий вчений. - 2016. - № 3. - С. 611-615. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_3_146.
2. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
3. Особливості розвитку спритності на заняттях з волейболу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ukrbukva.net/21639-Osobennosti-razvitiya-lovkosti-na-zanyatiyah-po-voleiybolu.html>.
4. Фізична підготовка юних волейболістів: значення та елементи [Електронний ресурс]. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <http://352sport.blogspot.com/2014/11/blog-post.html>.
5. Фішев С. О. Концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді в Україні / С. О. Фішев, Ю. О. Фішев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - Вип. 112(1). - С. 321-323. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112%281%29__80.

**Корженко В.С.,
Бугайчук В.В.**

здобувачі освітнього ступеня «Бакалавр»

**Науковий керівник: Сулима А.С., канд. наук з фіз. виховання і спорту
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського**

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 1-3 КУРСІВ ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

Насьогодні у нашій країні спостерігається стійка тенденція до зниження стану здоров'я серед студентської молоді. Так, статистичні дані свідчать про те, що майже 90% студентської молоді мають відхилення в стані здоров'я [1, 2]. Причому 48% студентів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, а 17% молоді за станом здоров'я взагалі не можуть займатися фізичними вправами [3, 5].

З огляду на те, що в останні роки спостерігається інтенсифікація навчального процесу студентів, застосування різноманітних новітніх

технологій зростає кількість студентів, яким важко адаптуватися до таких навантажень [2, 3, 5]. Саме тому варто особливу увагу приділити оцінці фізичної працездатності й аеробної продуктивності студентської молоді, а також пошуку педагогічних технологій, які сприятимуть підвищенню рухової активності та фізичної працездатності.

При дослідженні фізичної працездатності, аеробної продуктивності студентів-юнаків 1-3 курсів ($n=56$) ми використовували абсолютні величини, отримані під час визначення фізичної працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення (PWC_{170}), максимального споживання кисню (VO_{2max}) та порогу анаеробного обміну (ПАНО). Однак абсолютні значення цих показників знаходяться у прямій залежності від розмірів тіла, тому для нівелювання індивідуальної різниці у вазі спортсменів ми визначали також відносні величини показників, розраховані на 1 кг маси тіла.

Порівняльний аналіз аеробної продуктивності студентів чоловічої статі 17-19 років, які навчаються у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського, засвідчив вірогідну різницю між абсолютними та відносними показниками фізичної працездатності. Так, значення абсолютного показника $PWC_{170 \text{ абс.}}$ студентів 3 курсу перевищує значення юнаків 1 курсу на 14,51% ($p<0,05$), а юнаків 2 курсу – на 7,30% ($p<0,05$). Вірогідних відмінностей між середніми значеннями $PWC_{170 \text{ абс.}}$ студентів 1 і 2 курсу не зареєстровано.

Відносна величина $PWC_{170 \text{ відн.}}$ вірогідно вища лише у студентів 3-го курсу порівняно зі студентами 1-го (на 6,1%, $p<0,05$).

Результати досліджень свідчать, що між абсолютними значеннями максимального споживання кисню обстежених юнаків 1-3 курсів також спостерігається вірогідна відмінність. Абсолютні показники $VO_{2max \text{ абс.}}$ у середньому на 3,82% ($p<0,05$) є вищими у студентів 2-го курсу порівняно зі студентами 1-го, на 8,25% ($p<0,05$) є вищими у студентів 3-го порівняно зі студентами 1-го та на 4,27 ($p<0,05$) є вищими у студентів 3-го порівняно з юнаками, які навчаються на 2-му курсі.

Звертає на себе увагу те, що при порівнянні відносного показника максимального споживання кисню студентів 17-19 років, які брали участь у обстеженні, з усталеними оцінками за критеріями Я.П. Пярната [4], нами встановлено, що рівень аеробної продуктивності був у середньому «нижче посереднього».

Для кількісної оцінки аеробної продуктивності організму останнім часом застосовується поняття «безпечний рівень аеробної продуктивності», який визначається відносною величиною максимального споживання кисню. Для осіб чоловічої статі «безпечний рівень аеробної продуктивності» становить $42,0 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1}$ [1].

У досліджуваних студентів чоловічої статі 1-3 курсів значення відносної величини максимального споживання кисню виявилось у середньому нижче так званого «критичного рівня аеробної продуктивності» у студентів 1 курсу на 4,87%, 2 курсу на 3,47% та 3 курсу на 4,95% .

Тому отримані результати дослідження величини максимального споживання кисню у студентів-юнаків є, на наш погляд, такими, що потребують корекції, якої можна досягти шляхом застосування фізичних вправ аеробного спрямування, які б сприяли підвищенню величини вищезгаданого показника, що у свою чергу свідчатиме про підвищення рівня функціональної підготовленості студентів.

Абсолютні та відносні показники порогу анаеробного обміну, які відображають ємність аеробних процесів енергозабезпечення, серед студентів, які навчаються на 1-3 курсах, найвищими є у студентів-першокурсників.

Проведені обстеження показали, що середня величина відносного показника порогу анаеробного обміну у студентів 3 курсу вірогідно відрізняється від середніх значень першокурсників на 8,46% ($p < 0,05$).

Отже, середньогрупові значення абсолютного та відносного показника порогу анаеробного обміну, який відображає ємність аеробних процесів енергозабезпечення, у юнаків 17-19 років із віком знижується.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Галандзовський С., Сулима А. Удосконалення адаптаційних можливостей студентів транспортного коледжу до навчально-професійної підготовки за показниками фізичної підготовленості. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип.5(24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С.31-37. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293515>
3. Галандзовський С.М., Сулима А.С., Корольчук А.П. Покращення показників фізичної підготовленості в студентів транспортного коледжу шляхом використання бігових навантажень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк. 2018. №3(43), С. 73-77. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-73-77>
4. Пярнат Я.П. Возрастно-половые стандарты (10-50 лет) аэробной способности человека : автореф. дис. на соискание науч. степени докт. мед. наук : 03.00.13 / М., 1983. 44 с.
5. Фурман Ю.М., Зуграва М.О., Брезденюк О.Ю., Сулима А.С., Нестерова С.Ю. Адаптація студентів Подільського регіону 17-21 року до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Том 3. №3. С. 235-242. DOI: 10.26693/jmbs03.03.235

Луць Ю.О., Шевченко О.В.

здобувачі освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник: Корольчук А.П., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла Коцюбинського

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ У ПРОЦЕСІ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Постановка проблеми. Фізичне виховання у ЗВО є важливим елементом всебічного розвитку особистості студента, формування основ здорового способу життя, організації рекреаційної рухової активності, корекції фізичного здоров'я, виховання моральних і вольових якостей [1, 3].

На сьогоднішній день, згідно окремих норм Закону України «Про вищу освіту», вивчення дисципліни «Фізичне виховання» у педагогічному університеті винесено у позаурочний час у вигляді факультативну форму вивчення і ґрунтуються на дотриманні ряду принципів, серед яких, слід виділити принцип індивідуалізації і диференціації освітнього процесу відповідно до мотивації та волевиявлення студентів [3, 4]. Саме мотивація студентів є визначальною у виборі і відвідуванні занять з обраного виду рухової активності та покращенні показників фізичної підготовленості [2].

Тому, постає потреба оцінки ефективності впливу факультативних занять з фізичного виховання на фізичну підготовленість студентів педагогічного університету.

Мета дослідження: виявити здатність студентів педагогічного університету підвищувати рівень фізичної підготовленості під впливом факультативних занять з фізичного виховання.

Результати й обговорення. Дослідження динаміки показників якісних параметрів фізичної підготовленості студентів-першокурсників педагогічного університету, які обрали різні види факультативних занять з фізичного виховання проводились з використанням тестів для оцінки фізичної підготовленості.

За результатами дослідження встановлено, що у студентів-першокурсників, які обрали факультативні заняття (2-чі на тиждень, по 80 хв) з футболу та волейболу, середні величини показників гнучкості, спритності, швидкості, вибухової сили, силової динамічної та статичної витривалості впродовж 16 тижнів занять вірогідно не змінюються ($p > 0,05$). Не відбулось покращення якісних показників фізичної підготовленості і у студентів, які обрали факультатив з легкої атлетики. Лише у студентів, які займались атлетичною гімнастикою на факультативних заняттях, а також мали додаткові заняття (у сумі не менше 3 на тиждень), зареєстровано вірогідне покращення силової динамічної витривалості на 8,8% ($p < 0,05$) та силової статичної витривалості на 14,2% ($p < 0,05$).

Висновки і рекомендації. Використання позааудиторних факультативних занять з обраного виду спорту чи рухової активності сприяє покращення прояву

фізичних якостей лише за умови високого рівня мотивації студента до відвідування цих занять.

Відсутність форми контролю за позааудиторними факультативними заняттями, особливо у студентів-першокурсників, які лише адаптуються до навчального процесу та практично не мають і не вміють розподіляти свій вільний час призводить до відмови від занять руховою активністю, що може негативно позначатись не лише на прояві фізичних якостей, але й рівні здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / Гуменний В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013.– №1. – С.70-73.
2. Корольчук А.П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді / Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: Планер, 2015. – Вип. 19. – Т.1. – С. 222-228.
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця – 2018.– 13 с.
4. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

Наумов В.В.

здобувач ступеня вищої освіти «Магістр»

**Науковий керівник: Брезденюк О. Ю., канд. наук
з фіз. виховання і спорту**

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

В сучасних умовах навчання в закладах вищої освіти, актуальним є пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання, адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у вузі є єдиним засобом збільшення рухової активності та мають велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від спрямованості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у вузі, студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності,

залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі єдиноборствами, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять.

Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів східних єдиноборств. Залучення студентів та формування в них стійкого інтересу до систематичних занять спортивними єдиноборствами, вимагають змін в методах організації навчально-тренувального процесу, застосуванні засобів, більш поглибленого індивідуального підходу, заснованого на вивченні здібностей та можливостей студентів. Комплексне вирішення цих питань в подальшому сприятиме зміцненню здоров'я студентів, покращенню рівня фізичної підготовленості, досягненню спортивних результатів, формуванню високих моральних та вольових якостей.

Список використаних джерел

1. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий по таэквондо в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с
2. Квартич В.В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств (на матеріалі пляжної боротьби) / В.В. Квартич // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: зб. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 95 - 98.
3. Литвинов С.А. Использование модельно-ситуационных характеристик специальных упражнений восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов: дис. ... канд. пед. наук: / С.А. Литвинов. – М., 2008. – 150 с.

Пилипко В.В.

здобувач ступеня вищої освіти «Магістр»

Науковий керівник: Брезденюк О. Ю., канд. наук

з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ УШУ

Сучасні науковці констатують, що стан здоров'я молоді з кожним роком значно погіршується, що зумовлює необхідність проведення в навчальних закладах роботи, спрямованої на забезпечення здоров'язбереження студентів. Таким чином особливої значущості набуває проблема формування культури здоров'я майбутніх фахівців у вищій школі, що є необхідною передумовою для успішності їхньої подальшої життєдіяльності.

Формування культури здоров'я студентів, а також його збереження і удосконалення, можливе за рахунок застосування засобів ушу. Адже воно спрямовано не тільки на фізичний розвиток особистості, але й на пізнання свого внутрішнього світу і філософії життя, що в цілому сприяє формуванню фізично розвиненої та духовно культурної людини. У цьому виді спорту фізичний розвиток молодих людей досягається за рахунок відповідних фізичних вправ, тоді як духовний розвиток здійснюється через пасивні «внутрішні, розвиваючі» рухи (ней кунг) і активні «зовнішні» вправи (таоцзін). Таким чином, заняття ушу серед студентів вищих навчальних закладів дають змогу поєднати в собі кілька традиційних європейських видів рухової активності, таких як гігієнічна оздоровча гімнастика, гімнастика з елементами прийомів самозахисту та проведення контактних єдиноборств.

Універсальна багатогранність ушу поряд із духовним, гуманістичним вихованням особистості, яка притаманна більшості стилів ушу, дозволяє вважати його однією з найбільш дієвих форм навчання студентів звичок здорового способу життя та формування культури здоров'я.

Список використаних джерел

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
2. Ли Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины / Цзин Ли // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 9. – С. 167 – 169.

**Федорчук В.І.
Здебський О.О.**

здобувачі освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник: Сулима А.С., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла Коцюбинського

УДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

Важливою складовою процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти в нашій країні є не лише збереження, а й зміцнення здоров'я студентської молоді. Одним із важливих чинників підвищення інтересу студентів до занять руховою активністю є спортивні ігри.

Проаналізувавши наявну науково-методичну літературу [1, 3, 5], ми дійшли висновку про те, що ефективність спортивних ігор пояснюється специфікою змагальної діяльності, різностороннім впливом на організм, освоєнням життєво важливих рухових навичок, а також їх доступністю для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості тощо.

Багато науковців вказують на те, що застосування секційних занять спортивними іграми у закладах вищої освіти сприяє різносторонній підготовці студентів чоловічої статі [2, 3, 5].

Завдяки тому, що у процесі ігрової діяльності студенти в умовах обмеженого простору та дефіциту часу навчаються швидко змінювати напрямки руху, приймати правильні рішення у них формується здатність до імпровізації. Крім того секційні заняття спортивними іграми сприяють формуванню у студентів основ фізичної культури, усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, а також забезпечують досягнення необхідного та достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь, навичок і підвищення функціональної підготовленості [1, 2, 4].

Тому, мета роботи полягала в оцінці функціональної підготовленості студентів під впливом занять спортивними іграми.

У дослідженні брали участь 30 студентів 1-4 курсів Вінницького державного педагогічного університету, які відвідували секційні заняття з футболу.

Проведені нами дослідження засвідчили, що через 16 тижнів у студентів чоловічої статі покращилися середні величини абсолютних і відносних показників потужності анаеробних алактатних і лактатних процесів енергозабезпечення за максимальною кількістю зовнішньої механічної роботи за 10 та 30 с (тести ВАНТ 10 та ВАНТ 30). Так, порівняно з вихідними даними абсолютна величина потужності анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення зросла на 14,78% ($p < 0,05$), а відносна – на 13,67% ($p < 0,05$).

Абсолютна та відносна величини потужності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення підвищилися відповідно на 7,96% ($p < 0,05$) та на 6,54% ($p < 0,05$).

Однак варто зазначити, що у студентів, які брали участь у дослідженні, не було зареєстровано статистично вірогідного покращення середніх значень тесту з визначення максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хвилину, що характеризує ємність анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення. На нашу думку, для підвищення середніх значень вищезгаданого показника в секційних заняттях спортивними іграми варто застосовувати вправи, що стимулюють анаеробні лактатні процеси енергозабезпечення.

Отже, проведені дослідження засвідчили, що секційні заняття спортивними іграми сприяють підвищенню анаеробної продуктивності організму студентів чоловічої статі. Зокрема у студентів 17-19 років виявлено суттєве покращення середніх величин абсолютних і відносних показників потужності анаеробних алактатних і лактатних процесів енергозабезпечення за максимальною кількістю зовнішньої механічної роботи за 10 с та 30 с (тести ВАНТ 10 та ВАНТ 30).

Список використаних джерел:

1. Грибан Г.П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип.118, 2014. Т.ІІІ. С. 97-101.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Москва: Академия, 2004.
3. Лутченко Н.Г., Перевозникова Н.И., Григорьев Н.Н. Основные приоритеты и значения спортивных игр в профессиональном обучении студенческой молодежи. *Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы XIII Междунар. науч.-практич. конф., 12 февраля 2016 г.* С. 86-88.
4. Сулима А.С. Особливості функціональної підготовленості хокеїстів на траві на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2014. С. 202-206.
5. Сулима А.С. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих хокеїстів на траві шляхом застосування методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Вінниця, 2017. 214с.

Федорчук В.І.

здобувач освітнього ступеня «Бакалавр»

Шигида О.П.

здобувач освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник: Сулима А.С., канд. наук з фіз. виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла Коцюбинського

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ХОКЕЄМ НА ТРАВІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 18-21 РОКУ

В останні роки в Україні серед студентської молоді спостерігається тенденція збільшення кількості осіб із початковими стадіями різноманітних захворювань [1]. Серед них найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату тощо.

Багато науковців зазначають, що уже на початку навчання у вищих навчальних закладах виявлено збільшення кількості студентів, які не можуть займатися фізичними навантаженнями [1]. Крім того, спостерігається й збільшення таких студентів на старших курсах. Варто зазначити, що спеціалісти пов'язують таке явище зі зниженням рухової активності юнаків і дівчат, які все частіше віддають перевагу сидінню за комп'ютерами або іншими гаджетами, ніж активному відпочинку.

З огляду на вищевикладене для підвищення фізичної підготовленості студентів більшість спеціалістів радять заняття спортивними іграми, зокрема хокеєм на траві [2,5].

Спортивна підготовка в хокеї на траві являє собою спеціалізований процес фізичного виховання, заснований на використанні фізичних вправ із метою

розвитку та вдосконалення фізичних якостей і здібностей, які обумовлюють готовність спортсмена до участі в змаганнях найвищого рівня [4, 5, 6]. Прояв спортивної майстерності хокеїстів на траві тісно пов'язаний зі здатністю проявляти фізичні якості [3, 4, 5, 6].

Як свідчать результати проведеного дослідження показники фізичної підготовленості у студентів 18-21 року, які займаються хокеєм на траві, протягом перших 8 тижнів тренувань не відбулося вірогідних змін середніх значень вищезгаданих показників.

Однак, уже через 16 тижнів від початку занять у юнаків вірогідно підвищилася загальна витривалість за результатами 12-хвилинного бігу на 3,12% ($p < 0,05$). Протягом даного періоду дослідження вірогідно покращилася також швидко-силово витривалість м'язів плечового поясу за результатами тесту підтягування на перекладині за 1 хв (на 8,2%).

24-тижневі заняття хокеєм на траві сприяли вірогідному підвищенню вибухової сили в студентів чоловічої статі віком 18-21 року на 2,01% ($p < 0,05$), а також силової статичної витривалості м'язів-розгиначів спини та сідничних м'язів, відповідно на 6,02% ($p < 0,05$) та на 3,26% ($p < 0,05$).

Варто відмітити, що через 24 тижні від початку проведення дослідження продовжували зростати швидко-силово витривалість м'язів плечового поясу за тестом підтягування на перекладині за 1 хв на 15,43% ($p < 0,05$), а також загальна витривалість за результатами 12-хвилинного бігу – на 4,90% ($p < 0,05$).

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про те, що додаткові заняття хокеєм на траві сприяють покращенню рівня фізичної підготовленості студентської молоді віком 18-21 рік.

Список використаних джерел:

1. Бекас О. Адаптація студентів-першокурсників ВНЗ фізкультурного профілю до рухової діяльності в процесі навчання. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування* : збірник наукових праць Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. № 7. С. 3-8.
2. Гончаренко В.І. Технологія фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток на траві на основі індивідуально-групового підходу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2011. №1. С. 60–65.
3. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навч. посіб. для студ. ін-тів фіз. виховання і спорту. Вінниця : ДОВ Вінниця, ВДПУ, 2004. 149 с.
4. Сулима А.С. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих хокеїстів на траві шляхом застосування методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Вінниця, 2017. 214с.
5. Sulyma A., Bohuslavska V., Furman Yu., Galaman Ya., Doroshenko E., Pityn M. Effectiveness of the application of the endogenous-hypoxic breathing technique in the physical training of the qualified field hockey players. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 2017. 17 (4). PP. 2553-2560.

6. Sulyma A., Havrylova N. The dynamics of changes in the indices of special physical preparedness of professional field hockey players by applying the method of “endogenous-hypoxic breathing”. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2017. №1(37). С.153-157.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Матеріали круглого столу
25 березня 2019 року

м. Вінниця