

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Светлана Дмитренко, Александр Перепелица, Анатолий Кошолоп

Винницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

В статье представлены показатели развития скорости, силы, координационных способностей учащихся младших классов сельских и городских школ.

Ключевые слова: учащиеся младших классов, физическая подготовленность, сила, скорость.

COMPARATIVE INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF RURAL AND URBAN SCHOOLS

Svetlana Dimitrenko, Alexander Perepelitsa, Anatoly Kosholap

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

In the article presents indicators of development speed, strength, coordination abilities of students of junior grades in rural and urban schools.

Key words: students of the junior grades, physical preparation, strength, speed.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВНЗ УКРАЇНИ

Драчук Андрій, Романенко Віктор, Степан Гудима

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Дослідження останніх років зі всією очевидністю доводять, що зі вступом до ВНЗ для молоді характерним є недостатній рівень рухової підготовленості. Реально передбачити, що необхідно компенсувати недоліки розвитку моторики в студентські роки. Інакше до кінця навчання держава може отримати спеціаліста з високим професійним рівнем знань, але з низьким рівнем підготовленості. Останнє може стати серйозною перешкодою для ефективної реалізації отриманих у ВНЗ знань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Доведено, що розвиток рухових якостей сприяє розв'язанню соціально-обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненою високої стійкості організму до несприятливих екологічних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму, підвищувати фізичної і розумової працездатності. Е.С. Вільчковський, 2001, А.М. Лапутін 2001, О.С. Куц, 2003, та інші. У своїх дослідженнях Волков В.Л. (2011) відзначає низький рівень фізичної підготовленості студентів більшості регіонів України, що відповідає 1-3 балам Державної системи тестування фізичної підготовленості.[4]

Дослідження фізичного розвитку студентської молоді в центральній і західній Україні проводиться на початку 80-х років. Відомо, що останнім часом відбулися значні зміни в соціальному і культурному житті нашої країни. З урахуванням викладеного виникає необхідність в отриманні вірогідних даних про фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів на сучасному етапі.

Мета роботи визначити рівень фізичного стану студентів 1-4 курсів.

Завдання дослідження :

1. Дослідити фізичний розвиток студентів 1-4 курсів чоловічої та жіночої статі.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів та їх динаміку.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів обстеження фізичного розвитку студенток 1-4 курсів подано в таблиці 1.

Довжина тіла. На думку багатьох дослідників [2, 5, 7 та ін.], довжина тіла слугує одним з найбільш стабільних показників фізичного розвитку, тому що вона меншою мірою, ніж інші соматометричні ознаки, залежить від впливу середовищних факторів. Вищевикладені дані спонукали нас вивчити і

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

проаналізувати вікову динаміку морфологічних особливостей студентської молоді центральної України.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів 1—4 курсів

Курси	n	M±Sm	P / курси					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Довжина тіла студенток (см)								
1	39	165,1 ±0,76	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	52	166,1 ± 0,66	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	165,6 ±0,83	-	>0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	48	164,210,84	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Маса тіла студенток (кг)								
1	39	52,8±0,51	>0,05	>0,001	>0,05	-	-	-
2	52	54,7 ±0,91	0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	55,6 ±0,67	-	>0,001	-	>0,05	-	>0,001
4	48	53,0 ±0,42	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,001
Окружність грудної клітки студенток (см)								
1	39	86,9±1,12	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	52	88,2±0,91	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	87,8 ±0,88	-	>0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	48	87,2 ±0,94	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Довжина тіла студентів (см)								
1	78	176,7 ±5,33	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	92	178,6 ±4,46	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	84	182,4 ±4,62	-	>0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	96	182,9 ±5,64	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Маса тіла студентів (кг)								
1	78	66,2±4,67	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	92	68,6±3,25	>0,05	>0,05	-	>0,05	>0,05	-
3	84	69,3±3,49	-	>0,05	-	>0,05	>0,05	-
4	96	71,8±3,58	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Окружність грудної клітки студентів (см)								
1	78	86,8±3,78	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	92	88,4±3,55	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	84	91,4±3,64	-	>0,05	-	>0,05	>0,05	>0,05
4	96	91,6±3,47	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05

Як свідчать результати дослідження (табл. 1), зріст студентів за період навчання в університеті суттєво не змінився ($P > 0,05$). За абсолютними даними довжина тіла другокурсниць була дещо вищою, ніж у студентів інших курсів на 1,9 см, у студентів - на 1,8 см.

Маса тіла. Маса тіла більш лабільна, ніж довжина тіла і перебуває, за свідченням ряду досліджень [1, 8 і ін.], в прямій залежності від різноманітних факторів, у першу чергу, від впливу навколишнього середовища та способу життя. Тому цей показник не менш важливий для вивчення й оцінки фізичного розвитку студенток.

Порівняння середніх величин засвідчує про позитивні зміни в загальній масі тіла студентів за період навчання: збільшення маси тіла відбувається тільки за період навчання з першого до третього курсу - на 2,8 і 3,1 кг ($P < 0,01$).

Окружність грудної клітки (ОГК). ОГК в поєднанні з показниками довжини й маси тіла характеризують тотальні розміри тіла [2, 5, 11], що в наших дослідженнях важливо для об'єктивної оцінки.

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 2

Показники розвитку фізичних якостей студенток 1—4-х курсів

Курси	n	M±Sm	P/курси					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
БІГ 100 м(с)								
1	39	17,27 ±0,06	>0,05	<0,001	>0,05	-	-	-
2	52	17,01 ±0,17	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	16,79 ±0,08	-	<0,001	-	>0,05	-	>0,05
4	48	16,90 ± 0,14	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
БІГ 2000 м (хв.с)								
1	39	11,90 ±0,12.	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	52	11,82 ±0,09	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	11,77 ±0,07	-	>0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	48	11,96 ± 0,09	-	-	>0,05	-	>0,05	> 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)								
1	39	13,22 ± 0,66	>0,05	>0,05	>0,05	-	-	-
2	52	15,41 ±0,78	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	14,75 ±0,68	-	>0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	48	12,98 ±0,78	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Стрибки в довжину 3 місяця (см)								
1	39	3 76,2±1,87	<0,01	<0,01	<0,01	-	-	-
2	52	170,7 ±1,14	<0,01	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	170,9± 1,79	-	<0,01	-	>0,05	-	>0,05 ¹
4	48	168,3 ±2,08	-	-	<0,01	-	>0,05	>0,05
БІГ 4 x 9 м (с)								
1	39	11,09 ± 0,06	<0,001	<0,001	>0,05	-	-	-
2	52	11,62 ±0,13	<0,001	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	11,45 ± 0,07	-	<0,001	-	>0,05	-	>0,05
4	48	11,44 ±0,75	-	-	>0,05	-	>0,05	>0,05
Гнучкість в нахилі тулуба вперед з положення сидячи (см)								
1	39	17,71 ±0,31	<0,001	<0,001	<0,01	-	-	-
2	52	14,33 ±0,45	<0,001	-	-	>0,05	>0,05	-
3	49	14,61 ±0,61	-	<0,001	-	>0,05	-	>0,05
4	48	14,81 ±0,37	-	-	<0,01	-	>0,05	> 0,05
БІГ 100 м(с)								
1	78	14,11 ±0,06	<0,001	<0,001	<0,01	-	-	-
2	92	13,37±0,05	<0,001	-	-	<0,01	<0,05	-
3	84	13,56±0,06	-	<0,001	-	<0,01	-	>0,05
4	96	14,01 ±0,05	-	-	<0,01	-	<0,05	>0,05
БІГ 3000 м (хв.с)								
1	78	14,01 ±0,18	<0,001	<0,001	>0,05 I	-	-	-
2	92	13,04±0,23	<0,001	-	-	>0,05	<0,05	-
3	84	13,34±0,29	-	<0,001	-	>0,05	-	>0,05
4	50	13,54±0,22	-	-	>0,05	-	<0,05	>0,05
Підтягування на перекладині (кі-сть разів)								
1	78	8,96±0,67	>0,5	>0,05	>0,5	-	-	-
2	92	9,29±0,82	>0,5	-	-	>0,5	>0,5	-
3	84	8,81±0,78	-	>0,05	-	>0,5	-	>0,5
4	96	8,74±0,65	-	-	>0,5	-	>0,5	>0,5
Стрибки в довжину 3 місяця (см)								
1	78	221,6±1,84	>0,05	>0,05	<0,05	-	-	-
2	92	219,2± 1,78	>0,05	-	-	>0,05	>0,05	-
3	84	220,7±2,34	-	>0,05	-	>0,05	-	>0,05
4	96	217,6±2,46	-	-	<0,05	-	>0,05	>0,05
БІГ 4 x 9 м (с)								
1	78	10,6±0,07	<0,001	<0,001	<0,001	-	-	-
2	92	10,2±0,07	<0,001	-	-	<0,001	<0,001	-
3	84	10,4±0,05	-	<0,001	-	<0,001	-	<0,001
4	96	10,7±0,06	-	-	<0,001	-	<0,001	<0,001
Гнучкість в нахилі тулуба вперед з положення сидячи (см)								
1	78	13,6±0,26	<0,01	<0,01	<0,01	-	-	-
2	92	14,8±0,34	<0,01	-	-	>0,05	>0,05	-
3	84	14,9±0,32	-	<0,01	-	>0,05	-	>0,05
4	96	14,5±0,28	-	-	<0,01	-	>0,05	>0,05

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналіз представлених матеріалів виявив аналогічну картину: першокурсники мають дещо меншу ОГК, ніж студентки старших курсів ($P > 0,05$). Різниця абсолютних середніх величин у них в порівнянні зі студентами другого курсу складає 1,3 і 1,6 см, з третім курсом - 0,9 і 4,6 см, а з четвертим - 0,3 і 4,8 см. Починаючи з другого курсу темпи приросту⁷ в результатах ОГК незначні ($P > 0,05$).

Таким чином, за результатами досліджень фізичного стану студентів 1-4 курсів було встановлено, що їх вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше авторами. Однак, у більшості показників морфофункціонального стану студенток впродовж навчання у вищих навчальних закладах простежується тенденція до зниження їх потенційних можливостей. Саме цим пояснюється низький стан здоров'я більшості студентів.

Порівняння середньостатистичних величин показників фізичного стану у більшості випадків виявило суттєве відставання першокурсників від старшокурсників. Це пояснюється тим, що випускники середніх шкіл та середніх спеціальних закладів недостатньо фізично і функціонально підготовлені для навчання у вищих закладах освіти.

Для встановлення динаміки показників фізичної підготовленості студентів впродовж навчального року нами досліджувалися вихідні дані рівня розвитку окремих показників фізичної підготовленості студенток 1—4-х курсів і їхню оцінку нормативами Державних тестів: швидкість, силу, швидкісно-силові якості, витривалість, спритність і гнучкість [1, 3]. Дані тести пройшли перевірку на вірогідність і відповідають усім вимогам.

За численними даними дослідників доведено, що студенти 18-23 років вірогідно переважають (окрім гнучкості) однокурсниць за основними показниками фізичної підготовленості. Тому ми проводили порівняльний аналіз окремо серед дівчат та юнаків.

Порівняльний розвиток швидкості. Аналіз літературних джерел [5, 8, 9 та Ін-] показує, що в молодому віці існують сприятливі умови для подальшого удосконалення швидкості рухів. Значна рухливість нервових процесів в цьому віці зумовлює швидкісну зміну нервових скорочень та розслаблень і сприяє прояву максимального темпу рухів.

Для оцінки рівня розвитку швидкості був використаний тест - біг на 100 м. Результати вихідного рівня розвитку показників швидкості наведені в табл. 2.

Як свідчать дані таблиці 2, від першого до третього курсу швидкість бігу на 100 м у студенток покращилась на 0,78 с.

У юнаків отримані результати не дають змоги стверджувати про ідентичність темпів розвитку швидкості з 18 до 21 року, як це, наприклад, простежується в підлітковому віці. Так, студенти першого курсу значно ($P > 0,01-0,001$) відстають від старшокурсників. Разом з тим, не виявлено вірогідних розбіжностей між третім і четвертим курсами ($P > 0,5$).

Розвиток м'язової сили, маючи важливе значення для гармонійного розвитку студентської молоді, займає важливе місце в загальній фізичній підготовці студенток. Більшість спеціалістів допускають, що силовій підготовці необхідно приділяти увагу в юнацькому віці, тому що при недостатньому рівні розвитку сили не забезпечується належний розвиток опорно-рухового апарату, що й перешкоджає успішному виконанню фізичних навантажень [2, 8 та ін.].

Аналіз наведених показників дослідження м'язової сили у таблиці 3 дозволяє стверджувати, що в прояві силових можливостей досліджуваного контингенту за період навчання не відбулося суттєвих змін ($P > 0,05$). Якщо аналізувати отримані абсолютні величини, то слід відзначити, що у студентів до другого курсу

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

відбуваються незначні позитивні зміни в розвитку силових потенцій (у дівчат на 2,09 разу), а потім поступово результати тестування знижуються ($P>0,05$).

Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновок, що у студенток із зміною терміну навчання результати швидкісно-силових якостей знижуються: з першого до четвертого курсу довжина стрибка в довжину з місця зменшилася на 7,8 см. Найбільш суттєві зміни в темпах приросту величини стрибка в довжину відбулися в період навчання з першого до другого курсу - на 5,5 см ($P<0,01$).

У юнаків із зміною терміну навчання результати в швидкісно-силових якостей знижуються: з першого до четвертого курсу довжина стрибка в довжину з місця зменшилася на 4 см. Значні зміни в темпах приросту величини стрибка в довжину відбулися в період навчання з третього до четвертого курсу - на 3,1 см ($P>0,05$).

Слід відзначити, що першокурсники поступаються студенткам 2-3-х курсів у розвитку витривалості. Це ще раз підтверджує думку дослідників про те, що в загальноосвітніх середніх школах не приділяється достатньої уваги розвитку такої життєво необхідної якості як витривалості. Щодо темпів приросту в розвитку витривалості було встановлено, що вони у дівчат виявлені незначними ($P>0,05$), у хлопців вони виявлені неоднаковими. Найбільша величина приросту була досягнута в період від першого до другого курсу (на 7,4 %), на старших курсах відповідно - на 2,3 % і на 1,5 %.

Таблиця 3

Темпи приросту результатів розвитку фізичних якостей студенток 1-4-х курсів

Показники фізичної підготовленості	Курси					
	1-2		2-3		3-4	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс. і %	
Швидкість (біг 100 м, с)	0,76	1,5	0,22	0,6	-0,001	-0,7
Швидкісно-силові якості стрибок в довжину з місця, см)	-5,5	-3,2	-2,4	-1,4	2,0	1,5
Витривалість (біг 3000 м, хвх)	(108	0,7	0,05	0,4	-0,19	-1,6
Спритність (біг 4 х 9 м, с)	0,4	3,9	-0,2	-2,0	-0,3	-2,9
М'язова сили (згинання і розгинання тулуба з положення сидячи)	2,19	16,6	-0,7	-4,5	-1,8	-13,6
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	-3,3	-23,6	0,3	2,0	0,2	1,4

Темпи приросту результатів розвитку фізичних якостей студентів 1-4 курсів

Швидкість (біг 100 м, с)	0,7	5,5	-0,19	-1,4	-0,5	-3,3	1
Частота рухів рук (к-сть разів)	1,2	2,1	1,4	2,4	0,4	0,7	1
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину 3 місця, см)	-3,4	-1,1	1,5	0,7	-3,1	1,4	
Витривалість (біг 3000 м, хв.с)	0,97	7,4	-0,3	-2,3	-0,2	-2,3	
Спритність (біг 4 х 9 м, с)	0,4	3,9	-0,2	-2,0			
Статична рівновага (с)	0,7	9,2	0,2	2,3	-1,1	-14,0	
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	1,2	8,8	0,1	0,7	-0,4	2,8	

Аналіз отриманих результатів з бігу 4 х 9 м у студенток 1-4-х курсів дозволяє стверджувати, що найбільша величина позитивних зрушень виявлена в період від першого до другого курсу (на 0,51 с). В подальшому відбувається зниження темпів, що призводить до погіршення результатів швидкості бігу 4х9 м. Юнаки, переходячи з курсу на курс, значно або поліпшують свої результати, або знижують ($P<0,001$). Найбільша величина позитивних зрушень виявлена в період від першого до другого курсу (на 0,4 с), в подальшому відбувається зниження темпів, що приводить до зниження результатів швидкості бігу 4х9 м від другого до третього курсу на 0,2 с, а від третього до четвертого - на 0,3 с ($P>0,001$).

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Значне покращення гнучкості відбувається до другого курсу ($P < 0,001$), а потім вона стабілізується ($P > 0,05$). Найбільші темпи приросту гнучкості спостерігалися в період навчання з першого до другого курсу - на 3,3 см.

У студентів значне покращення гнучкості відбувається до третього курсу ($P < 0,01$), а потім вона стабілізується ($P > 0,05$). Найбільші темпи приросту гнучкості відбуваються в період навчання з першого до другого курсу - на 2,2 см.

Нами зроблений аналіз темпів приросту в розвитку основних фізичних якостей, результати яких подано в таблиці 3.

Як свідчать дані таблиці 3, в абсолютній більшості випадків темпи приросту в розвитку фізичних якостей студенток від курсу до курсу знижуються, що, як правило, призводить до більш низьких результатів у тестових випробуваннях. За всіма показниками фізичної підготовленості, за винятком витривалості, найбільші темпи приросту в результатах досліджуваних фізичних якостей виявлені на молодших курсах.

Встановлено, що в процесі навчання з фізичного виховання в університеті згідно вимог державної програми більше 50 % студентів не виконують програмних вимог:

- із числа невістигаючих студенток 20-35 %, у хлопців - 17-20 % не виконують нормативи зі стрибків у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягуванні на перекладині, з бігу 4x9 м і 18-20 % - з інших видів вправ, які входять до комплексу Державних тестів;

- 35-40 % студентів на 3-му курсі і 45-55 % на 4-му курсі не можуть виконати весь комплекс нормативних вимог Державних тестів.

Зазначені особливості фізичної підготовленості повинні враховуватися при організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах і спонукали нас до пошуку ефективних методів і засобів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в університеті, підвищення фізичної підготовленості студентської молоді.

Висновки:

За результатами досліджень фізичного стану студентів 1-4 курсів (фізичного розвитку, рухової активності та фізичної підготовленості) було встановлено, що їх вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше авторами. Однак, у більшості показників морфофункціонального стану студенток впродовж навчання у вищих навчальних закладах простежується тенденція до зниження їх потенційних можливостей.

Порівняння середньостатистичних величин показників фізичного стану у більшості випадків виявило суттєве відставання першокурсниць від старшокурсниць. Це пояснюється тим, що випускники середніх шкіл та середніх спеціальних закладів недостатньо фізично і функціонально підготовлені для виконання Державних тестів та нормативів навчальних програм вищих навчальних закладів.

У показниках фізичної підготовленості дівчат спостерігається значна неоднорідність отриманих результатів. Так, у прояві швидкості бігу на 100 м - від 17,01 до 16,79 с, у витривалості з бігу на 2000 м - від 11,9 до 11,77 хв, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи - від 13 до 15 разів, у стрибку в довжину - від 168,3 до 176,2 см, у спритності з бігу 4x9 м - від 11,45 до 11,09 с, у гнучкості в нахилі тулуба вперед - від 14,3 до 7,7 см.

У хлопців спостерігається аналогічна картина. Так, в прояві швидкості бігу на 100 м - від 14,1 до 13,3 с, в витривалості з бігу на 3000 м - від 14,1 до 13,3 хв, в підтягуванні на перекладині - від 8,7 до 9,3 разів, в стрибку в довжину - від 217,6 до

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

220,7 см, в спритності з бігу 4x9 м - від 10,7 до 10,2 с, в гнучкості в нахилі тулуба вперед - від 13,6 до 14,9 см, в статичній рівновазі - від 7,7 до 8,6

Визначено, що для студенток молодших курсів характерною є можливість покращення рівня фізичного стану за рахунок як морфофункціональних показників, так і підвищення результатів фізичної підготовленості, і в першу чергу завдяки формуванню оптимальних режимів рухової активності.

Виявлену динаміку фізичної підготовленості, гетерохронність розвитку фізичних якостей доцільно враховувати під час організації навчально-оздоровчого процесу як на академічних заняттях, так і в групах за інтересами. Крім того, результати дослідження з усією очевидністю засвідчують необхідність і можливість розробки спеціальних педагогічних заходів, які дозволяють не тільки враховувати, але й гівною мірою покращувати фізичний стан студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова И.Ю. Антропометрические характеристики мужчин 20-60 лет - представителей различных видов труда / И.Ю. Борисова : Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1973. - 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарев // Человек, здоровье, физич. культ, и спорт в изменяющемся мире : Мат. VII науч. конф. по проблеме физич. восп. учащихся. - Коломна, 1997. - 203 с.
3. Бурханов А.И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов / А.И. Бурханов // Гигиена и санитария, 1984. - № 12. - С. 45—48.
4. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системы физической подготовки / В.Л. Волков: (монографія). – К.: освіта України, 2011. – 420 с.
5. Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спор-сменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С. А. Душанин : [Методические рекомендации]. - К., 1986. - 47 с.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України ; За заг. ред. Зубалія М.Д. - 2-е вид., персроб. і допов. - К, 1997. - 36 с
7. Должункова И.П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения / И.П. Должункова : Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1991.-22 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Олімпійська література, 2005.- 195 с.
9. Кряж З.С. О направленности физической подготовки студенток на начальном этапе занятий различными видами спорта / З.С. Кряж, Н.А. Нельга, Г.К. Забавский // Воп. теор. и практ. физ. культ, и спорта : Сб. статей. - Минск. 1980. - Вып. 10. - С. 65-69.

АНОТАЦІЇ

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВНЗ УКРАЇНИ

Драчук Андрій, Романенко Віктор, Степан Гудима

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті представлені дані про фізичний розвиток, фізичну підготовленість студентів 1-4 курсу, а також визначені темпи приросту фізичних якостей студентів.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні якості.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИК ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ ВУЗОВ УКРАИНЫ

Драчук Андрей, Романенко Виктор, Степан Гудыма

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье представлены данные о физическом развитии, физической подготовленности студентов 1-4 курса а также определены темпы прироста физических качеств студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества.

COMPARATIVE INDICATORS SPECIFICATIONS PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS 1-4 COURSES UNIVERSITIES UKRAINE

Drachuk Andrey Romanenko, Victor, Stephen Hudyma

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

In the articles presented given about physical development, physical preparedness and the analysis of the state of health of students of 1-4 courses is conducted, and also growth of physical qualities of students rates are certain.

Key words: students, bodily condition, physical development, physical preparedness, physical qualities.