

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманюк С.І. Особливості розвитку спеціальної витривалості і швидко-силових якостей висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі : Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / С.І. Атаманюк / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2006. — 18 с.
2. Булатова М.М. Розвиток фізичних якостей / М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 175 – 296.
3. Лисицька Т.С. Аеробіка: У 2 т. Т. 1: Приватні методики / Т.С. Лисицька, Л.В. Сіднева - М.: Федерація аеробіки Росії, 2002. - 216 с.
4. Носко М.О. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини / М.О. Носко, О.А. Архипов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2013.
5. Kenneth H. Cooper The Aerobics Program for Total Well-Being /1989. -224 с.
6. Adashevskiy V.M., Iermakov S.S., Logvinenko Y.I., Cieslicka Mirosława, Stankiewicz Blazej, Pilewska Wiesława. Individual athletes' biomechanical features of interaction with objects in art gymnastics. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014, vol.6, pp.3-10. doi: 10.6084/m9.figshare.1004089
7. Adashevskiy V.M., Iermakov S.S., Firsova Iu.Iu. Physical mathematical modeling of difficult elements of acrobatic rock-and-roll. // Physical Education of Students, 2013, vol.3, pp.3-10. doi:10.6084/m9.figshare.662463
8. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina Zh.L., Iermakov S.S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments. // Physical Education of Students, 2013, vol.1, pp. 54-61. doi:10.6084/m9.figshare.96415
9. Zukowska Hanna, Szark-Eckardt Mirosława, Muszkieta Radosław, Iermakova T.S. Characteristics of body posture in the sagittal plane and fitness of first-form pupils from rural areas. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014, vol.7, pp.50-60. doi:10.6084/m9.figshare.1015583

УДК 796.015.132-057.87

Юденюк В.М.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті проведено дослідження рівня фізичної підготовленості студентів-хлопців 1-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Зроблено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості у процесі занять з фізичного виховання за результатами виконання регіональних тестів.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, показники, дослідження, порівняльний аналіз.

Юденюк Віталій. Исследование уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов высшего учебного заведения. В статье проведены исследования уровня физической подготовленности студентов I-IV курсов Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко. Сделан сравнительный анализ показателей физической подготовленности в процессе занятий по физическому воспитанию за результатами выполнения контрольных тестов. Наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов от младших курсов к старшим.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, показатели, исследование, сравнительный анализ.

Yudenok Vitaliy. Study of students of physical 1-4 courses of higher educational institution. The article studies the level of physical fitness of students 1-4 courses guys Glukhov National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko. The comparative analysis of indicators of physical fitness during physical education classes for the results of the regional tests. To investigate the physical fitness of students 1-4 courses during physical education classes for the results of the regional control tests. Research objectives. 1. Inspect indicators of physical fitness of students 1-4 courses. 2. Make a comparative analysis of physical fitness of students 1-2 and 3-4 courses. To study used the following methods: theoretical analysis and synthesis of scientific-methodical literature, comparing and matching, abstraction and systematization of methods of mathematical statistics. Students of 1-4 courses (number 50 on each course, related to basic medical groups who are not involved in sports) have been proposed regional control tests that were developed department of physical education Glukhov National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko. To assess the level of speed test was used - running the 100 meters. Total students studied in endurance test for the run at 2000 m. To detect power-speed students was proposed test long jump with space power capabilities of students studied - with the test hang on bent arm; used to determine the agility exercise - shuttle run 4 x 9 m; flexibility researched using test - torso forward from a seated position. The level of physical fitness of students-boys 1-4 courses for regional tests over four years is low. Analyzing the performance of physical fitness guys, there is a tendency of decrease from junior to senior year. Prospects for future research is to develop its own modern technology to improve the physical fitness of students, boys and improve her physical condition in general.

Key words: students, physical preparedness, indexes, senior, courses, compare analysis.

Постановка проблеми. За останній час створилась вкрай важка демографічна ситуація в Україні. Зменшилась тривалість життя і погіршилось здоров'я населення, особливо молоді. Основним завданням сучасного суспільства є зміцнення та збереження здоров'я нації. Сьогодні, як ніколи, враховуючи посилення інфекцій, зниження рівня здоров'я, фізична культура та спорт є найбільш економічно доцільним та ефективним засобом профілактики захворюваності населення, зміцнення його генофонду [1, с. 5; 3, с. 24]. Фізична підготовленість людини є одним з критеріїв здоров'я, а у практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах-основним критерієм його ефективності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь, зміцнення здоров'я та майбутньої професійної діяльності [5, с. 67; 8, с. 7; 9, с. 15]. Крім цього, фізична підготовленість є складним комплексом генетичних задатків (адаптаційних потенціалів багатьох фізіологічних систем) і набутих якостей та навичок (реалізованих адаптивних можливостей), тому питання визначення рівня фізичної підготовленості – важливого показника функціональних можливостей організму, є необхідною складовою для подальшого вирішення проблем вдосконалення фізичного стану студентів [2, с. 19; 6, с. 186].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили рівні фізичної підготовленості (Т. Ю. Круцевич, 2007; В. Н. Егоров, 2008; Н. В. Москаленко, 2009; С. І. Присяжнюк, 2008 та ін.). Фізичне виховання як складова частина загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинно зосередитися на зміцненні фізичного й психічного здоров'я [10, с. 325]. Рівень фізичної підготовленості студентів значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи і засоби їх реалізації й контролю [4, с. 209; 7, с. 320].

Мета дослідження. Дослідити фізичну підготовленість студентів 1-4 курсів у процесі занять з фізичного виховання за результатами виконання регіональних контрольних випробувань [8, с. 7].

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати показники фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів.

2. Зробити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів 1-2 та 3-4 курсів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Студентам-хлопцям 1-4 курсів (в кількості по 50 на кожному курсі) були запропоновані регіональні контрольні випробування, які були розроблені кафедрою фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка [8, с. 7]. Робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в межах теми 3.8 "Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення" (номер державної реєстрації 0111U0001092).

Виклад основного матеріалу.

Розвиток швидкості. Для оцінки рівня розвитку швидкості був використаний тест – біг на 100 м. Результати рівня розвитку показників швидкості представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів-хлопців 1-4 курсів (n=50 на кожному курсі)

Курс	X ± m	P / курси					
		1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Швидкість – біг на 100 м, с							
1	14,28±0,05	>0,05	< 0,001	<0,001	–	–	–
2	14,35±0,06	>0,05	–	–	<0,001	<0,001	–
3	14,74±0,07	–	< 0,001	–	<0,001	–	< 0,01
4	15,55±0,06	–	–	<0,001	–	<0,001	< 0,01
Витривалість – біг на 3000 м, хв, с							
1	14,05±0,05	>0,05	< 0,001	<0,001	–	–	–
2	14,22±0,07	>0,05	–	–	<0,001	<0,001	–
3	14,75±0,09	–	< 0,001	–	<0,001	–	<0,001
4	15,14±0,1	–	–	<0,001	–	<0,001	<0,001
Швидкісно-силові якості – стрибок в довжину з місця, см							
1	220,5±1,86	<0,001	< 0,001	<0,001	–	–	–
2	225,0±1,6	<0,001	–	–	<0,001	<0,001	–
3	224,1±1,67	–	< 0,001	–	<0,001	–	> 0,05
4	217,6±2,04	–	–	<0,001	–	<0,001	> 0,05
Силова витривалість – згинання і розгинання рук, разів							
1	45 ± 0,87	< 0,01	< 0,001	<0,001	–	–	–
2	42 ± 0,4	< 0,01	–	–	<0,001	<0,001	–
3	40 ± 0,61	–	< 0,001	–	<0,001	–	> 0,05
4	41 ± 0,55	–	–	<0,001	–	<0,001	> 0,05
Спритність – човниковий біг 4 x 9 м, с							
1	14,0 ± 0,44	<0,001	< 0,001	<0,001	–	–	–
2	13,8 ± 0,38	<0,001	–	–	<0,001	<0,001	–
3	12,2 ± 0,4	–	< 0,001	–	<0,001	–	<0,001
4	12,0 ± 0,36	–	–	<0,001	–	<0,001	<0,001

Гнучкість - нахил тулуба вперед з положення сидячи, см							
1	15,0±0,44	> 0,05	< 0,01	<0,001	–	–	–
2	13,8±0,61	> 0,05	–	–	> 0,05	< 0,01	–
3	13,6±0,49	–	< 0,01	–	> 0,05	–	> 0,05
4	12,4±0,51	–	–	<0,001	–	< 0,01	> 0,05

Таким чином, різниця абсолютних результатів студентами молодших і старших курсів складає 1,27 с, спостерігається погіршення результатів від 1 до 4 курсів.

Розвиток витривалості. У нашому дослідженні вивчалась загальна витривалість у студентів за тестом з бігу на 3000 м. Результати дослідження вихідних даних витривалості студентів подані в таблиці 1.

Отримані результати показали аналогічну картину: студенти молодших курсів, маючи абсолютно рівні результати, мали в той час статистично вірогідну перевагу в прояві витривалості, вони на 1,09 хв. мали кращий результат, ніж студенти старших курсів ($P < 0,001$).

Розвиток швидкісно-силових якостей. Для виявлення швидкісно-силових якостей студентів був запропонований тест-стрибок у довжину з місця. Як свідчать дані таблиці 1, величина стрибка студентів у довжину з місця починає знижуватися з другого курсу – на 4,5 см, на третьому – на 5,5 см і на четвертому – на 6,9 см ($P < 0,01$), що дає можливість спостерігати закономірність у погіршенні результатів від молодших курсів до старших.

Розвиток силової витривалості. Оцінку силових можливостей студентів нами було проведено за допомогою тесту згинання і розгинання рук (табл.1). Отримані результати дослідження показали, що в прояві силових можливостей студенти першого курсу мають значну перевагу над хлопцями зі старших курсів ($P < 0,01 \div 0,001$). Якщо аналізувати отримані абсолютні величини, то слід зазначити, що студенти другого курсу мали гірші результати на 3 рази, третього курсу – на 2 рази і четвертого курсу – на 2 рази.

Розвиток спритності. Для визначення спритності використали вправу – човниковий біг 4 x 9 м (табл.1). Аналіз отриманих результатів з бігу 4 x 9 м у студентів 1-4 курсів виявив наступну картину: отримані результати дозволяють стверджувати, що за абсолютними величинам прояву спритності студенти першого курсу мали значну перевагу, показавши значно кращий результат, порівнюючи зі студентами другого на 0,2 с, третього – на 1,6 с, четвертого курсу – на 0,2 с ($P < 0,01 \div 0,001$).

Розвиток гнучкості. Критерієм оцінки гнучкості в наших дослідженнях було обрано тест – нахил тулуба вперед з положення сидячи. За нашими даними (табл.1) значні розбіжності у прояві гнучкості студенток 1-4 курсів виявлені тільки між першим і третім, першим і четвертим та між третім і четвертим курсами ($P < 0,01 \div 0,001$). У всіх інших випадках значних розбіжностей не було встановлено ($P > 0,05$).

Таким чином, як вище було зазначено, вимоги контрольних випробувань не відповідають реальному фізичному стану сучасних студентів-хлопців. Отримані дані та результати досліджень фізичної підготовленості студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, дозволили нам розробити регіональні оціночні таблиці для Північного регіону України [8, с. 15].

ВИСНОВКИ. Рівень фізичної підготовленості студентів-хлопців 1-4 курсів за регіональними контрольними випробуваннями упродовж чотирьох років залишається на низькому рівні. Проаналізувавши показники фізичної підготовленості хлопців, спостерігається тенденція зменшення їх від молодших до старших курсів.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають в розробці власних сучасних технологій для підвищення фізичної підготовленості студентів-хлопців та покращення її фізичного стану взагалі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О Литвин // ТМФВ. – К., 2004. – С.3-8.
2. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко. – К. : НУФВС України, 2007. – 21 с.
3. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ, 2002. – № 22. – С. 23-28.
4. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005. – С. 209-210
5. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. – Одеса, 2012. – С. 65-68.
6. Kryvenko A. P. Efektyvnist' kompleksnoho zastosuvannya vprav z riznym rivnem hrovitatsiynoho navantazhennya u fizychnomu vykhovanni studentok / A. P. Kryvenko – Kharkiv, 2007. – 212 s.
7. Leonova V. A. Model'ni pokaznyky fizychnoho rozvytku i rukhovoyi pidhotovlenosti student-s'koyi molodi pivnichnoho rehionu: prakt. posib. [dlya vykl. fiz. vykh] / V. A. Leonova. – Hlukhiv, 2012. – 50 s.

9. Prsyazhnyuk S. I. Fizychnye vykhovannya / S. I. Prsyazhnyuk. – K. : TSUL, 2008. – 502 s.

УДК 355. 233. 22

Ястребов О.О.

Інститут Управління державної охорони України Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ ОХОРОНИ УКРАЇНИ

У статті проведено аналіз існуючого змісту фізичної підготовки військовослужбовців у керівних документах Управління державної охорони України та висунуто пропозиції щодо його оптимізації.

Ключові слова: військовослужбовці; зміст фізичної підготовки; керівні документи; Управління державної охорони України.

Ястребов А.А. Оптимизация содержания физической подготовки военнослужащих в Управлении государственной охраны Украины. В статье проведён анализ существующего содержания физической подготовки военнослужащих в руководящих документах Управления государственной охраны Украины и выдвинуты предложения по его оптимизации.

Ключевые слова: военнослужащие; содержание физической подготовки; руководящие документы; Управление государственной охраны Украины.

Yastrebov O. Optimization of content of the physical training of military personnel in the Department of State Guard of Ukraine. The article provides an analysis of the existing content of the physical training of military personnel in the guidelines of the Department of State Guard of Ukraine, and puts forward proposals for its optimization. According to the requirements of guidelines, physical training of military personnel of the Department of State Guard of Ukraine is one of the main subjects of professional training, an important and integral part of their training and education. It is intended to provide physical readiness of personnel to perform military service and professional activities and to facilitate the tasks of their training and education. For the purpose of military physical training its objectives are outlined. The content of physical training is defined to solve these tasks. It is set out in the current Guidance on physical training of the Department of State Guard of Ukraine and Programs of disciplines and subjects of physical training for relevant categories of military personnel. According to the above-mentioned documents the content is divided into means of general and special physical training. According to the opinion of experts, among the means of general physical training the most prominent place is given to exercises in power, speed and cross trainings. Means of special physical training contain the complex of hand-to-hand fighting techniques. However, to improve the efficiency of process of physical perfection for personnel and to achieve higher results of their service and professional activities, the current exercise and their percentage should be reviewed. It should be taken into account the military-applied specialization of physical training. It will help to improve the physical training of military personnel in general.

Key words: military personnel; content of physical training; guidelines; the Department of State Guard of Ukraine.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Відповідно до вимог Закону України Про державну охорону органів державної влади України та посадових осіб, військовослужбовці Управління державної охорони України (далі – УДО України) зобов'язані підтримувати належний рівень професійних і правових знань, спеціальної, бойової та фізичної підготовки [1]. Тому, фізична підготовка військовослужбовців УДО України є одним із основних предметів професійної підготовки, важливою і невід'ємною частиною їхнього навчання та виховання, а досягнення її мети та завдань визначається змістом [2; 3; 4; 5]. Військово-політичні події сучасності підтверджують думку вчених та фахівців галузі фізичної підготовки військовослужбовців про те, що вимоги до їхнього фізичного стану не повинні знижуватися, а часто і підвищуватись. Це досягається, у тому числі, і вдосконаленням змісту фізичної підготовки [6; 7; 8; 12; 15; 16]. Однак, як показує практика та результати наукових досліджень, рівень фізичної підготовленості військовослужбовців УДО України, Збройних Сил, інших військових формувань і правоохоронних органів України не завжди знаходиться на належному рівні [6; 7; 8; 15; 16; 17]. На наш погляд, для підвищення ефективності процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців і досягнення більш високих результатів їхньої службово-професійної діяльності, існуючий перелік фізичних вправ та їхнє процентне співвідношення, має бути переглянуте. При цьому потрібно врахувати військово-прикладну спрямованість фізичної підготовки існуючих категорій військовослужбовців [2; 3; 4; 5]. Це дозволить, на думку автора, вдосконалити фізичну підготовку військовослужбовців, а також і їхню спеціальну (службово-професійну) та бойову підготовку в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що існує низка актуальних питань даного напрямку, у т.ч. і в арміях та правоохоронних органах закордонних держав [9; 10; 11; 14]. Так, згідно з вимогами Наставови з фізичної підготовки в УДО України (далі – НФП-2011) та керівних документів, створених на її основі, зміст фізичної підготовки підрозділяється на засоби загальної та спеціальної її складових [2; 3; 5]. Серед засобів загальної фізичної підготовки, на погляд фахівців, найбільш чільне місце відводиться вправам силової, швидкісної та кросової підготовки. До засобів спеціальної фізичної підготовки належать тільки комплекси прийомів рукопашного бою [2; 3; 5]. Разом з тим, теоретичний аналіз керівних документів Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органах України, а також армій та відповідних структур закордонних держав, показує, що у розпорядженні їхніх військовослужбовців та співробітників у наявності більш