

По статистическим данным, спортсмены начинают показывать высокие спортивные результаты между 18 и 21 годами, после 8-10 лет подготовки.

**Выводы.** Черлидинг как вид спорта – это эффективное средство физического воспитания. Его ценность определяется стимулирующим влиянием на распространение физической культуры среди разных слоев населения, и в этом плане черлидинг имеет международное признание. Но он не сводится лишь к физическому воспитанию. Все разделы черлидинга имеют самостоятельное общекультурное, педагогическое, эстетическое и другие значения.

Общая характеристика спортивной подготовки спортсменов-черлидеров не ограничивается лишь спортом, и он не может рассматриваться как универсальное средство физического воспитания, так как представляет повышенные, часто предельные требования к функциональным возможностям организма человека, их возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Естественно, что изложить в одной статье весь процесс подготовки к занятиям черлидингом весьма проблематично, но основные аспекты мы попытались преподнести в данном материале.

В предложенной статье выделен этап подготовки, отбора и комплектования групп по черлидингу, очерчены основные задачи, показана структура подготовки черлидеров, а также представлен материал, который будет весьма полезен при подготовке для проведения занятий в группах черлидинга с учётом современных теоретико-практических данных.

Дальнейшее исследование запланировано направить, на изучение особенностей организации занятий на начальном этапе подготовки черлидеров.

#### Литература:

1. Бачинская Н. В. Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине / Н. В. Бачинская, В. И. Сарычев, Ю. В. Шляхов. – Тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту», м. Суми, 13–14 квітня 2017 р. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – С. – 24-30.
2. Глубока Н. А. Черлідинг як складова системи фізичного виховання студентів / Н. А. Глубока, Н. В. Петренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей iv міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року). – Суми, 2017. – С. 76-78.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
4. Масляк І.П. Черлідинг у фізичному вихованні школярів: методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / І.П. Масляк., Т.М. Бала, – Х.: ФОП Бровін О. В., 2014. – 144 с.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Миколаїв: УДМУ, 2001. – 440 с.
6. Скакун В.А. Акробатические прыжки / В.А. Скакун. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.
7. Тимошевская Л. Е. Черлидинг: экспериментальная учебная программа / Л.Е. Тимошевская. – Павлоград, 2013. – 32 с.
8. Шепеленко Т. В. Зміни антропометричних та функціональних показників під впливом занять оздоровчою аеробікою та черлідингом у технічному ВНЗ / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 146-148.
9. Шепеленко Т.В. Розвиток психомоторних якостей студентів – майбутніх залізничників засобами нетрадиційних видів гімнастики / Т. В. Шепеленко, О.Р. Лучко, А.М. Буц // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2015. – Режим доступу до статті: <http://www.sworld.com.ua/konfer41/124.pdf>
10. Шипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
11. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP Human Kinetics, 2009. – 152 p.
12. Kinetics Human. Coaching your cheerleading / Kinetics Human. – American Sport Education Program – 2009. – 143 p.
13. Leffel Caitlin. Cheerleading from tryouts to championships [Electronic resource] // New-York – 2007. – Mode of access to the article: <http://www.fordhamsports.com/archives.aspx?path=cheer&mobile=skip&page=2>
14. Lopez Miriam. Cheerleading Technique, Training, Show / Miriam Lopez. – Meyer\$Meyer sport 2003. – 160 p.

**Пономарьов С.В., Осінчук В.В., Куспиш О.В., Гребінка Г.Я.**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**

#### ВИЯВЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*У роботі представлено результати практичного упровадження авторської експериментальної програми фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ. Наведено й узагальнено результати проведеного експериментального дослідження з їхнім науковим обґрунтуванням. Досліджено ефективність експериментальної програми фізичним вихованням та встановлено вплив її практичної апробації на параметри психофізичного стану студентів. Доведено низьку ефективність чинної програми фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ.*

**Ключові слова:** студент, ВНЗ, програма, фізичне виховання, психофізичний стан.

**С.В. Пономарёв, В.В. Осинчук, А.В. Куспиш, Г.Я. Гребинка.** **Выявления эффективности экспериментальной программы физическим воспитанием студентов вузов.** В работе представлены результаты практического внедрения авторской экспериментальной программы физическим воспитанием студентов основных медицинских групп вуза. Приведены и обобщены результаты проведенного экспериментального исследования с их

научным обоснованием. Исследована эффективность экспериментальной программы физическим воспитанием и установлено влияние ее практической апробации на параметры психофизического состояния студентов. Доказано низкую эффективность действующей программы физического воспитания студентов основных медицинских групп вуза.

**Ключевые слова:** студент, вуз, программа, физическое воспитание, психофизическое состояние.

**S. Ponomarev, V. Osinchuk, O. Kuspish, G. Grebinka. The revealing a effectiveness of the experimental program by physical education the students' of university.** The questions use of the experimental program of physical education of students of the main medical groups of the university is considered. Physical education at an institution of higher education is considered as a means of providing motor volumes in a student's livelihoods is installed. The task of the work – the influence of the author's experimental program on physical education of students on the parameters of their psychophysical state to investigated. The research was conducted on the basis of the department of physical education of the «Lviv Polytechnic» National University during the three-year course of the specified discipline is according to the stated purpose. By 40 students (male and female) of which formed an experimental and control groups of 20 people it was attended. In the physical education of the students of experimental groups, an experimental author's program was introduced. Is to increase the health of students the purpose of this program. To promote harmonious physical development, to raise their orientation to a healthy lifestyle it was the main task of our program. The results of the experimental research with their scientific substantiation are summarized and summarized. The effectiveness of the experimental program in physical education and the influence of its practical testing on the parameters of the psychophysical state of students of the studied sample was investigated and established. Implementation of the author's program of studies of the obtained parameters of the initial and final level of psychophysical state of students of experimental groups is reliably effective on the basis of statistical analysis. By the results of control tests this is confirmed. That the current program of physical education of students of the main medical groups of higher educational institutions is ineffective in raising the level of psychophysical state of students, the results of the research confirmed the data.

**Key words:** student, university, program, physical education, psychophysical condition.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Фізичне виховання у ВНЗ розглядається як засіб забезпечення рухових об'ємів в режимі життєдіяльності студента [5]. Фахівці сходяться на думці щодо необхідності особистісно-орієнтованого фізкультурного виховання, яке розглядають як педагогічний процес цілеспрямованого використання ціннісного потенціалу фізичної культури, що характеризується формуванням системи ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення і здоровий спосіб життя студентів [1, 3, 4, 7].

Втім, низький рівень фізичної активності студентів ВНЗ, що зумовлений низькою дієвістю занять фізичним вихованням, й, як наслідок перманентною динамікою погіршення стану їхнього здоров'я [2, 3, 5], зумовлюють високу актуальність наукових досліджень у пошуку шляхів оптимізації їхньої рухової активності з використанням різних форм організації навчального процесу з фізичного виховання. Таким чином, виникає необхідність наукових пошуків для оновлення змісту, форм і методів фізичного виховання в освітніх установах. Остання має бути відповідна до вікових особливостей, їхніх потреб й мотивів й спрямована на самозбереження й саморозвиток здоров'я студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання забезпечення ефективності занять фізичним вихованням зі студентами основних медичних груп ВНЗ присвячено значний перелік наукових праць [1-14]. Науковці вбачають шлях підвищення якості фізичного виховання в удосконаленні основних програм з використанням засобів із різних видів спорту [1, 2, 5, 7]. Емпіричні дані свідчать про доцільність організації та проведення занять за спортивною спрямованістю у ВНЗ для забезпечення високого рівня психофізичної готовності студентів у процесі навчання. Нині значно активізувався науковий пошук альтернативних підходів задля підвищення дієвості фізичного виховання. Як зазначено у низці праць [1-3, 5, 7], саме на основі інтересу студентів до різних видів фізкультурної діяльності, слід формувати вміння і навички забезпечення здорової життєдіяльності.

**Мета дослідження** – дослідити вплив авторської експериментальної програми фізичним вихованням студентів на параметри їхнього психофізичного стану.

**Методи дослідження:** педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Відповідно до визначеної мети, дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. У ньому прийняли участь по 40 студентів (чоловічої й жіночої статі) з яких сформовано експериментальні (ЕГ) й контрольні (КГ) групи по 20 осіб. На період проведення дослідження, за результатами медичного огляду, усі студенти досліджуваної вибірки для занять фізичним вихованням скеровані до основної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У фізичне виховання студентів ЕГ упроваджено експериментальну авторську програму. Мета цієї програми полягає у підвищенні рівня соматичного здоров'я студентів. Головне завдання програми: сприяти гармонійному фізичному розвитку, виховати у них орієнтацію на здоровий спосіб життя. Відмінністю такої програми від чинної є посеместрове спрямоване використання засобів з різних видів спорту. В основу експериментальної програми покладено поєднання засобів загальної фізичної підготовки, елементів атлетичної гімнастики, спортивних ігор й циклічних вправ. Моторна щільність заняття у ЕГ становила не менше 80-90%, у КГ – в межах 50%, обсяг – у ЕГ 3-4 години в тиждень замість 2 годин у КГ.

Для забезпечення об'єктивізації проведення експериментального дослідження на початку формувального експерименту були визначені параметри однорідності показників психофізичного стану студентів ЕГ і КГ. Для цього застосовано методу порівняння середніх арифметичних значень двох незв'язаних сукупностей, з використанням розрахункового і табличного значення t-критерію Стьюдента. Зазначимо, що статистично достовірних відмінностей на

початковому рівні підготовленості між студентами ЕГ та КГ не виявлено ( $p>0,05$ ). Це й забезпечило об'єктивність висновків щодо отриманих результатів експериментального дослідження.

Впровадження авторської програми занять за результатами статистичного аналізу отриманих параметрів вихідного і кінцевого рівня психофізичного стану студентів ЕГ є достовірно ефективним. Це підтверджують отримані результати контрольних тестових випробувань (табл. 1).

Для оцінювання впливу розробленої авторської програми на стан тренуваності серцево-судинної системи проведено аналіз динаміки показників тесту Руфф'є студентів дослідних груп. Результати тестування свідчать про зростання її функціональних можливостей та стану тренуваності у студентів ЕГ. Згідно результатам, рівень «добре» зафіксовано у 39,6% хлопців та 26,6% дівчат ЕГ ( $p<0,05$ ).

Про достовірне покращання діяльності серцево-судинної системи й тренуваності організму студентів ЕГ свідчить значне зменшення коефіцієнта витривалості за Кваасом, який має пряму кореляційну залежність із вживанням кисню, збільшенням коронарного кровотоку та та надає інформацію про загальний стан організму. Якщо до початку занять у студентів ЕГ його показник був на межі «задовільно» та «незадовільно», то по закінченні занять його рівень у дівчат і хлопців досягнув «добре» ( $p<0,05$ ), тоді як в КГ він залишився на рівні «задовільно», хоча й були зафіксовані певні позитивні зміни: – 13,02% у хлопців ( $p<0,01$ ) та –10,3% у дівчат ( $p<0,05$ ).

Про позитивний вплив експериментальної програми занять фізичним вихованням в ЕГ на функціональний стан серцево-судинної системи свідчить і зниження ЧСС: 13,10% у хлопців ( $p<0,05$ ) та 10,90% у

Таблиця 1

## Результати тестового контролю параметрів функціонального стану студентів дослідних груп

Тести	Групи	Стать	Результати тестування		Зміни показників (%)	p
			До початку занять X±S	По закінченні занять X±S		
ЧСС в спокої (уд/хв)	ЕГ	Х	78,76±7,44	68,44±4,78	-13,90 %	<0,05
		Д	75,0±6,90	69,13±5,91	-10,10 %	<0,01
	КГ	Х	77,90±6,15	74,11±5,16	-3,6 %	<0,05
		Д	79,6±7,19	75,17±6,33	-5,06 %	<0,05
Артеріальний тиск (АТ, систолічний,) мм. рт. ст.	ЕГ	Х	127,5±13,48	111,67±9,16	-10,4 %	<0,01
		Д	129,2±13,14	110,33±11,42	-14,7 %	<0,05
	КГ	Х	127,5±12,11	124,06±13,15	-2,3 %	<0,05
		Д	125,2±13,50	122,12±14,25	-4,3 %	<0,05
Артеріальний тиск (АТ, діастолічний) мм. рт. ст.	ЕГ	Х	87,01±9,63	78,25±12,16	-11,1 %	<0,05
		Д	81,46±13,31	73,77±12,06	-9,8%	<0,05
	КГ	Х	85,82±12,03	83,39±7,17	-0,6 %	<0,05
		Д	82,54±12,74	79,86±2,19	-3,6 %	<0,05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл)	ЕГ	Х	3250±420	3820±240	+19,16 %	<0,05
		Д	2300±332	2760±310	+18,4 %	<0,05
	КГ	Х	3380±360	3760±280	+9,1 %	<0,05
		Д	2330±240	2610±275	+8,2 %	>0,01
Частота дихання (ц/хв.)	ЕГ	Х	22,61±2,65	18,11±1,32	-12,7 %	<0,05
		Д	20,01±2,33	18,16±1,67	-10,13 %	<0,05
	КГ	Х	21,68±3,82	19,61±2,76	-5,7 %	>0,05
		Д	21,05±2,15	20,10±1,12	-4,7 %	>0,05
Проба Генчі (с)	ЕГ	Х	35,12±5,70	43,31±3,33	+22,8 %	<0,05
		Д	30,01±5,92	38,20±3,21	+20,6 %	<0,05
	КГ	Х	33,51±5,13	36,90±3,01	+10,4 %	>0,01
		Д	30,52±5,01	33,13±4,94	+10,20 %	>0,05
Проба Штанге (с)	ЕГ	Х	35,15±5,03	42,12±5,04	+18,1 %	<0,05
		Д	31,10±5,77	37,02±4,02	+15,8 %	<0,05
	КГ	Х	34,05±4,01	37,33±5,11	+6,8 %	<0,05
		Д	30,11±6,68	32,17±7,33	+5,8 %	>0,01
Життєвий індекс (мл /кг)	ЕГ	Х	50,26±5,56	57,31±6,8	+15,12 %	<0,05
		Д	39,11±5,18	48,17±5,11	+17,11 %	<0,05
	КГ	Х	49,33±6,01	53,17±7,88	+7,8 %	<0,05
		Д	39,77±5,90	43,35±5,11	+9,4 %	>0,05
Індекс функціональних змін (ІФЗ, у.о.)	ЕГ	Х	3,31±0,82	2,69±0,56	-19,8 %	<0,05
		Д	3,29±0,98	2,98±0,78	-15,4 %	<0,05
	КГ	Х	3,48±0,85	3,20±0,98	-9,1 %	>0,01
		Д	3,24±0,88	3,11±0,76	-5,4 %	<0,05
Ортостатична проба(уд/хв)	ЕГ	Х	16,05±3,51	13,07±3,88	-23,01 %	>0,01
		Д	17,31±3,73	12,81±4,76	-22,10 %	<0,05
	КГ	Х	19,19±2,14	17,10±2,85	-10,4 %	<0,05

		Д	18,27±5,91	16,33±2,78	-10,7 %	>0,05
		Індекс Руфф'є (у.о.)	ЕГ	Х	12,33±2,44	8,14±1,70
Д	13,23±2,02			9,14±2,71	-21,1 %	<0,05
КГ	Х		11,88±2,43	10,11±2,17	-10,1 %	>0,05
	Д		13,08±3,67	11,03±2,10	-9,3 %	>0,01
Коефіцієнт витривалості по Кваасу (КВ, у.о.)	ЕГ	Х	21,40±2,16	15,44±3,76	-23,8 %	<0,05
		Д	20,16±2,88	15,11±2,44	-25,10 %	<0,05
	КГ	Х	23,15±3,12	19,44±2,69	-13,02 %	>0,01
		Д	21,33±3,14	19,11±2,01	-10,3 %	<0,05

дівчат ( $p < 0,01$ ), та АТ – до 14,7% ( $p < 0,05$ ) як у групі дівчат так і у групі хлопців. Уповільнення ЧСС у стані спокою доводить, що внаслідок занять зріс коефіцієнт корисної дії серця. А отже, виконуючи свої функції, серце виконує більший обсяг роботи із меншою частотою. В КГ у змінах вищевказаних показників, які були зафіксовані по закінченні курсу занять:  $-3,6\%$  у хлопців,  $-5,06\%$  у дівчат, достовірних розбіжностей не спостерігалось ( $p < 0,05$ ).

Показники ортостатичної проби в ЕГ по закінченні курсу досягли рівня на межі «добре», в КГ – як до початку занять, так і по закінченні залишились на рівні «задовільно», що свідчить про слабкий розвиток пристосувальних реакцій системи кровообігу до фізичних навантажень.

Результати дослідження адаптаційного потенціалу (ІФЗ) свідчать про значне покращання стану регуляції системи кровообігу студентів ЕГ, які загалом отримали оцінку в межах «напруги адаптаційних механізмів», тоді як студенти КГ закінчили курс з оцінкою «зниження функціональних можливостей».

Динаміка показників функціонального стану респіраторної системи засвідчила зростання рівня її функціональних можливостей в обох групах студентів, проте в ЕГ вони є вагомішими. Найбільших змін у студентів ЕГ зазнали показники у пробі Штанге та пробі Генчі (15,8-22,6%), що свідчить про підвищення стійкості до гіпоксії. При цьому достовірних відмінностей виявлено не було ( $p < 0,05$ ). Водночас у показнику ЖІ у дівчат ЕГ зафіксовано результат переваги над хлопцями – на 2,0%, що пояснюється тим, що поряд із збільшенням ЖСЛ (18,4%), зменшенням маси тіла протягом курсу ( $p < 0,05$ ). В КГ результати проби Штанге та проби Генчі по закінченні курсу були оцінені на «задовільно» і нижче.

Значний приріст у показниках індексу Руфф'є студентів ЕГ:  $-25,6\%$  ( $p < 0,05$ ) у хлопців та  $-21,1\%$  ( $p < 0,05$ ) у дівчат, свідчить про збільшення рівня адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень та її функціональних можливостей. Зміни в показниках ортостатичної проби під впливом проведеного курсу занять:  $-23,01\%$  у хлопців ( $p < 0,01$ ), та  $-22,1\%$  у дівчат ЕГ ( $p < 0,05$ ) характеризують ефект економізації діяльності серцево-судинної системи, зниження енергозатрат киснево-транспортної системи на забезпечення фізичної роботи, ймовірно за рахунок оптимізації діяльності вегетативної регуляції серцево-судинної діяльності. У студентів КГ рівень індексу Руфф'є по закінченні курсу занять хоча й зазнав певних позитивних зрушень:  $-10,1\%$  у хлопців та  $-9,3\%$  у дівчат, проте залишились на межі «слабкого» та «посереднього» рівня, при цьому спостерігались істотні розбіжності за показниками у дівчат ( $p < 0,01$ ).

Отримані результати педагогічного експерименту (рис. 1, 2) дають змогу провести порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних здібностей у студентів досліджуваної вибірки по закінченні дослідження. Результати проведених тестувань засвідчили перевагу у показниках студентів ЕГ порівняно з КГ. За всіма досліджуваними параметрами в усіх групах відбулись певні зміни, проте у групі, яка займалась за апробованою програмою, вони є вагоміші. Найбільші зрушення відзначаються в розвитку загальної витривалості ЕГ:  $+25,21\%$  ( $p < 0,05$ ) у хлопців,  $+20,55\%$  ( $p < 0,01$ ) у дівчат, та сили м'язів:  $+17,81\%$  ( $p < 0,05$ ) у хлопців,  $+13,2\%$  ( $p < 0,05$ ) у дівчат, що пояснюється спрямованістю занять на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи та використанням циклічних вправ аеробного характеру (біг, плавання тощо). У студентів КГ приріст у розвитку загальної витривалості становить 10,1% у хлопців та 8,2% у дівчат, у розвитку сили м'язів 7,8% у хлопців, 2,5% у дівчат. У дівчат КГ результати мали істотні розбіжності ( $p > 0,01-0,05$ ). У хлопців КГ, відповідно, розбіжності були незначними ( $p < 0,01$ ).

За результатами тестового контролю установлена перевага в ЕГ у розвитку гнучкості:  $+7,33\%$  ( $p < 0,01$ ) у хлопців,  $+14,31\%$  ( $p < 0,05$ ) у дівчат та спритності:  $+21,7\%$  у хлопців ( $p < 0,05$ ),  $+24,12\%$  у дівчат ( $p < 0,05$ ), дівчат над хлопцями, що пояснюється статевими особливостями розвитку. Така сама ситуація і в КГ: приріст у розвитку гнучкості становить  $+4,72\%$  ( $p > 0,05$ ) у хлопців,  $+10,33\%$  ( $p < 0,05$ ) у дівчат та спритності  $+7,11\%$  ( $p < 0,01$ ) у хлопців,  $+9,3\%$  у дівчат ( $p < 0,05$ ).

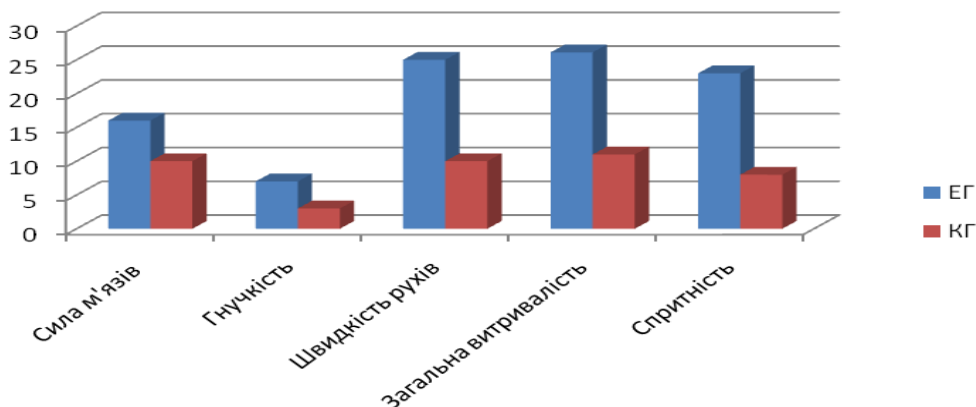


Рис. 1 Результати тестового контролю параметрів фізичної підготовленості хлопці в дослідних груп (дані середніх)



значень у групах, %)

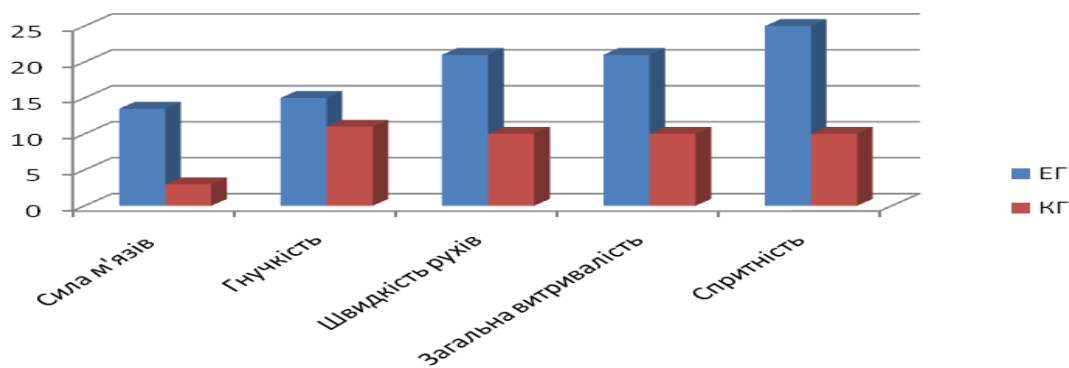


Рис. 2 Результати тестового контролю параметрів фізичної підготовленості дівчат дослідних груп (дані середніх значень у групах, %)

Приріст у показниках швидкості рухів становить у студентів EG 24,3% ( $p < 0,05$ ) у хлопців та 20,12% ( $p < 0,01$ ) у дівчат, KG – 9,6% ( $p < 0,05$ ) у хлопців та 9,1% ( $p < 0,01$ ) у дівчат. Статеві особливості у розвитку цієї якості не є визначальними ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** Підсумками проведеного дослідження доведено ефективність авторської експериментальної програми фізичним вихованням студентів на параметри їхнього психофізичного стану. Свідченням її дієвості стали статистично вірогідні зміни параметрів психофізичного стану студентів EG. По закінченні експерименту показники функціонального стану та стану фізичної підготовленості у студентів EG достовірно вищі, а ніж аналогічні у студентів KG ( $p < 0,05$ –  $0,001$ ). Відтак, результати досліджень підтвердили дані [2, 4, 5], що чинна програма фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ є малоефективною у підвищення рівня психофізичного стану студентів, що дає змогу об'єктивно конкретизувати недоліки їхньої організації й окреслити шляхи корекції педагогічних дій у цьому процесі.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі передбачають дослідження впливу авторської експериментальної програми фізичного виховання на стан соматичного здоров'я студентів ВНЗ.

#### Література

1. Барчуков І.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Кнорус, 2014. 368 с.
2. Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования : монография. СПб. : СПб ГПУ, 2013. 153 с.
3. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. Вип. 10. С. 207–211.
4. Медведєва І.М., Радзівський В.П., Новікова І.В. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 10(80)16. С. 67–72.
5. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография. К. : Олимпийская литература, 2015. 704 с.
6. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов : учебник. М. : Перо, 2012. 128 с.
7. Тимошенко О.В., Волков В.Л., Терещенко О.В. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основної медичної групи, які навчаються у вищих педагогічних навчальних закладах. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. 36 с.
8. Bailey R., Kirk D. The routledge physical education reader. Routledge, 2008. 1420 p.
9. Miller D.K. Measurement: by the Physical Educator. Madison: Brown and Benchmark, 2004. 381p.
10. Mosston M. Teaching physical education. Merrill Books, 1996. 238 p.
11. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Red. K. Zuchora Warszawa: AWF. 2000. s. 37–41.
12. Tucker P., Irwin J.D. University Students' Satisfaction With, Interest in Improving, and Receptivity to Attending Programs Aimed at Health and Well-Being. Health Promot Pract, May 2011. № 12. P. 388–395.
13. Stidder G. The really useful physical education book. Tatlor & Francis, 2010. 216 p.
14. Wuest D., Bucher. Ch. A. Foundations of Physical Education and Sport. Mosby: Year Book Inc., 2005. 451p.

Ріпак М.О.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

#### РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК

У статті показано рівень рухової активності дорослих жінок: високий рівень рухової активності властивий для 25,2% жінок, які проживають у сільській місцевості і 9,7% міських жінок; низький рівень рухової активності мають 28,3% жінок міської і 24,7% жінок сільської місцевості. Установлено, які форми рухової активності є властивими для дорослих жінок: здебільшого побутова рухова активність властива жінкам, спеціально організована рухова активність властива для 11,9% жінок, які проживають у містах і 9,5% жінок, які проживають у селах. З'ясовано, що на якість життя жінок