

фізичних якостей прямо впливає на поліпшення стану здоров'я та працездатності, що необхідно механізатору, агроному, ветеринару й будівельнику, а також економісту, юристу, менеджеру та технологу.

Зазначене вказує на доцільність використання самбо на секційних і факультативних заняттях студентів аграрних вишів.

До того ж, боротьба самбо сприяє якісній фізичній підготовці студентів до служби у Збройних Силах України, де слід бути врівноваженим і завжди знаходити правильні рішення в складній обстановці сучасного бою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лях В.В. Благословіть мене, брати, в дорогу : навч.-метод. посіб. / В.В. Лях. – Суми : Ярославна, 2008. – 114 с.: іл.
2. Матвеев С.Ф. Боротьба самбо / С.Ф. Матвеев. – К. : Здоров'я, 1977. – 152 с.: іл.
3. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В.А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – М. : Науч.-изд. центр, 2004. – № 4. – С.34-35.
4. Пістун А.І. Спортивна боротьба : навч. посіб. / А.І. Пістун. – Львів: Тріада плюс, 2008. – 864 с.
5. <http://vipreferat.net/page,11,226766-Operativnyi-y-tekushiiy-ta-etapnyi-y-kontrol-za-urovнем-fizicheskoi-y-podgotovki-sportsmena-na-primere.html>

REFERENCES

1. Lyakh V.V. Blagoslovít' mene, brati, v dorogu : navch.-metod. posíb. / V.V. Lyakh. – Sumi: Yaroslavna, 2008. – 114 s.: íl.
2. Matvêêv S.F. Borot'ba sambo / S.F. Matvêêv. – K. : Zdorov'ya, 1977. – 152 s.: íl.
3. Pankov V.A. Spetsial'naya fizicheskaya podgotovka v vidakh sportivnykh yedinoborstv / V.A. Pankov, A.O. Akopyan // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – M. : Nauch.-izd. tsentr, 2004. – № 4. – S.34-35.
4. Pístun A.Í. Sportivna borot'ba : navch. posíb. / A.Í. Pístun. – L'vív: Tríada plyus, 2008. – 864 s.
5. <http://vipreferat.net/page,11,226766-Operativnyi-y-tekushiiy-ta-etapnyi-y-kontrol-za-urovнем-fizicheskoi-y-podgotovki-sportsmena-na-primere.html>

УДК 378.037 – 053.67

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 18-19 ЛЕТ

Чередниченко И.А., Тищенко В.А.

*69063, Запорожский национальный технический университет,
ул. Жуковского, 64, Украина*

missis.tcheredni4enko2011@yandex.ru

Изучены особенности изменения показателей физической подготовленности студенток 18-19 лет в условиях высшего учебного заведения под влиянием методики комплексного использования разных видов физических упражнений. В исследовании принимали участие студентки 2 курса Запорожского национального университета. Оценка показателей физической подготовленности проводилась по следующим тестам:

бег 100 м, с; челночный бег 3x10 м, с; наклон из положения седа ноги врозь, см; прыжок в длину с места, см; поднимание в висе на низкой перекладине, кол-во раз; бег 500 м, мин. Установлено, что в процессе занятий по традиционной программе не отмечается достоверных изменений их скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, уровня развития выносливости, гибкости и силы. Напротив, включение в учебный процесс по физическому воспитанию методики комплексного использования разных видов физических упражнений способствовало достоверному улучшению всех показателей физической подготовленности студенток экспериментальной группы, которые были лучше, чем в начале исследования и в сравнении с девушками контрольной группы. Показано, что комплексное использование разных видов физических упражнений в учебном процессе по физическому воспитанию студенток 2 курса является более эффективным, чем занятия по традиционной программе. В целом полученные результаты свидетельствовали о высокой эффективности разных видов физических упражнений в учебном процессе студенток 18-19 лет в условиях высшего учебного заведения.

Ключевые слова: студенты, девушки 18-19 лет, физические качества, физическая подготовленность, учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в ВУЗе, физические упражнения.

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК 18-19 РОКІВ

Чередниченко І.А., Тищенко В.О.

69063, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64, Україна,

missis.tcheredni4enko2011@yandex.ru

Вивчено особливості зміни показників фізичної підготовленості студентів 18-19 років в умовах вищого навчального закладу під впливом методики комплексного використання різних видів фізичних вправ. У дослідженні брали участь студентки 2 курсу Запорізького національного університету. Оцінка показників фізичної підготовленості проводилася за такими тестами: біг 100 м, с; човниковий біг 3x10 м, с; нахил з положення сидячи ноги порізно, см; стрибок в довжину з місця, см; піднімання у висі на низькій перекладині, кіл-ть разів; біг 500 м, хв. Встановлено, що в процесі занять за традиційною програмою не відзначається достовірних змін їх швидкісних, швидкісно-силових, силових здібностей, рівня розвитку витривалості, гнучкості та сили. Навпаки, включення до навчального процесу з фізичного виховання методики комплексного використання різних видів фізичних вправ сприяло достовірному поліпшенню всіх показників фізичної підготовленості студенток експериментальної групи, які були краще, ніж на початку дослідження і в порівнянні з дівчатами контрольної групи. Доведено, що комплексне використання різних видів фізичних вправ в навчальному процесі з фізичного виховання студенток 2 курсу є більш ефективним, ніж заняття за традиційною програмою. Загалом отримані результати свідчили про високу ефективність різних видів фізичних вправ в навчальному процесі студенток 18-19 років в умовах вищого навчального закладу.

Ключові слова: студенти, дівчата 18-19 років, фізичні якості, фізична підготовленість, навчально-виховний процес з фізичного виховання у ВНЗ, фізичні вправи.

EFFICIENCY OF COMPLEX USE OF DIFFERENT TYPES OF PHYSICAL EXERCISES TO IMPROVE THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF 18-19 YEARS OLD STUDENTS

Cherednichenko I., Tyshchenko V.

69063, Zaporizhzhya National Technical University, Zhukovsky str., 64, Ukraine

missis.tcheredni4enko2011@yandex.ru

The features of changes in the indices of physical fitness of students 18-19 years in higher educational institutions under the influence of circumstances technique of complex use of different types of exercise. The study involved students of 2nd year of Zaporizhzhya National University. Evaluation indicators of physical fitness tests conducted in the following: running 100 m, with; shuttle run 3x10 m, with; of the slope from a seated position with legs apart, sm; long jump from their seats, sm; a raise in the vise on the lower rung, many times; 500 running meters and, min. It was found that in the course of employment on the traditional program no significant changes in their speed, speed-strength, power abilities, level of endurance, flexibility and strength. On the contrary, the inclusion in the educational process on physical training techniques integrated use of different types of exercise contributed to significant improvement in all indicators of physical readiness of students of the experimental group, who were better than in the beginning of the study and compared with a control group of girls. It is shown that the integrated use of different types of exercise in the learning process of physical education of students 2 the course is more effective than traditional training on the program. In general, the results showed a high efficiency of different types of exercise in the learning process of students of 18-19 years in terms of higher education institution.

Key words: students, women 18-19 years old, physical qualities, physical fitness, educational process on physical training in high school, physical exercises.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ И АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Здоровье студенческой молодёжи, его сохранение и укрепление – одна из главных задач, которая стоит перед высшей школой. Решение этой проблемы требует внедрения оздоровительных форм обучения физической культуре, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физической культуры [1].

Исследования специалистов в сфере физической культуры и спорта показали, что сегодня среди студентов наблюдается неудовлетворительный уровень физической подготовленности, который тесно связан с функциональным состоянием и который необходимо учитывать при организации и проведении занятий по физическому воспитанию в условиях высшей школы [5, 14].

Анализ литературных данных и практический опыт свидетельствуют о том, что традиционная форма физкультурных занятий снижает заинтересованность студентов в физическом воспитании и сводится к фиктивному посещению занятий [1].

Проблеме совершенствования системы физического воспитания студенческой молодёжи посвящено большое количество исследований, в которых рассматривалась возможность использования разных видов физических упражнений для повышения уровня развития физических качеств. Проведенные исследования показывают высокую эффективность использования среди студенток разных видов фитнеса, спортивных игр, плавания, туризма, единоборств и т.п. [2, 4, 6-9, 13].

Вместе с тем, по мнению многих специалистов недостаточно изученным есть вопрос комплексного использования в системе физического воспитания студенток разных видов физических упражнений.

Анализ литературных данных позволил собрать некоторую информацию об оценке эффективности комплексного применения разных видов физических упражнений в системе физического воспитания студенток, где рассматриваются вопросы особенностей влияния этого подхода только на отдельные компоненты физического состояния [3, 10, 11, 12, 15].

Научно обоснованных рекомендаций по комплексному применению разных видов физических упражнений в физическом воспитании студенток недостаточно и они носят фрагментальный характер, как считают Д.В.Бойко, В.В.Романенко, С.А.Свачук, Т.В.Сидорова, Д.И.Цись [3, 10, 11, 12, 15].

Наше исследование направлено на оценку эффективности комплексного использования разных видов физических упражнений в повышении уровня физической подготовленности студенток 18-19 лет.

Актуальность и несомненная практическая значимость указанной проблемы стали предпосылками для проведения нашего исследования.

Целью исследования стало определение эффективности комплексного использования разных видов физических упражнений в повышении уровня физической подготовленности студенток 18-19 лет.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью исследования нами в рамках формирующего эксперимента было проведено тестирование уровня физической подготовленности 25 девушек 18-19 лет, которые являлись студентками 2 курса Запорожского национального университета. Все студентки были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа занималась по традиционной программе, а экспериментальная – по методике с комплексным использованием разных видов физических упражнений. Исследование проводилось на протяжении учебного года. Исходные показатели измерялись в сентябре, а конечные – в мае.

Исходя из цели исследования, мы определили следующие задачи:

1. Изучить проблему воспитания физических качеств студенток высших учебных заведений на основе анализа и обобщения современной научно-методической литературы.
2. Определить уровень физической подготовленности у студенток 18-19 лет и особенности изменения показателей физических качеств в процессе занятий по физическому воспитанию в условиях высшего учебного заведения.
3. Оценить эффективность комплексного использования разных видов физических упражнений в повышении уровня физической подготовленности студенток 18-19 лет.

Для решения поставленных задач в работе были использованы методы исследования:

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по теме исследования.
2. Методы тестирования физической подготовленности посредством двигательных тестов:
 - а) бег 100 м, с (быстрота);
 - б) челночный бег 3x10 м, с (ловкость);
 - в) наклон из положения седа ноги врозь, см (гибкость);
 - г) прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности);
 - д) подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки), кол-во раз (сила);
 - е) бег 500 м, мин (выносливость).
3. Педагогическое наблюдение за организацией и проведением учебной деятельности по физическому воспитанию со студентками 18-19 лет.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

По динамике показателей физической подготовленности у студенток 18-19 лет проводилась оценка эффективности комплексного использования разных видов физических упражнений.

Все полученные в ходе исследования экспериментальные данные были обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel, проанализированы и занесены в таблицы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начале и в конце формирующего эксперимента нами были определены показатели физической подготовленности у девушек 18-19 лет контрольной и экспериментальной групп. Математически обработанные полученные результаты представлены в таблицах 1-5.

Тестирование в начале формирующего эксперимента по всем физическим качествам позволило говорить об относительной однородности контрольной и экспериментальной групп, так как статистически достоверных различий в величинах исследуемых показателей на данном этапе исследования зарегистрировано не было (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности девушек 18-19 лет в ходе исследования ($\bar{X} \pm m$)

| Показатели | Начало исследования | | | Конец исследования | | |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----|------------------------------|---------------------------------|-----|
| | Контрольная группа (n=14) | Экспериментальная группа (n=11) | t | Контрольная группа (n=14) | Экспериментальная группа (n=11) | t |
| Бег 500 м, мин | 1,55±0,04 средний | 1,50±0,01 выше среднего | 1,3 | 1,50±0,01 выше среднего | 1,43±0,004*** выше среднего | 7,0 |
| Наклон из седа, см | 15,14±0,38 средний | 15,91±0,25 средний | 1,7 | 15,57±0,37 средний | 18,64±0,61*** средний | 4,3 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 9,12±0,08 средний | 8,94±0,09 средний | 1,5 | 8,97±0,08 средний | 8,35±0,03*** выше среднего | 6,9 |
| Бег 100 м, с | 14,42±0,10 выше среднего | 14,19±0,12 выше среднего | 1,4 | 14,20±0,09 выше среднего | 13,64±0,10** выше среднего | 2,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 177,36±1,58 выше среднего | 181,82±2,04 выше среднего | 1,7 | 181,36±1,81 выше среднего | 198,27±2,02*** выше среднего | 6,2 |
| Подтягивание, кол-во раз | 10,79±0,21 средний | 11,27±0,24 средний | 1,5 | 11,43±0,27 средний | 13,36±0,41*** выше среднего | 3,9 |

Примечание: ** - $p < 0,01$ по сравнению с контрольной группой; *** - $p < 0,001$ по сравнению с контрольной группой.

У девушек и контрольной и экспериментальной групп по всем качествам, кроме быстроты и скоростно-силовых способностей, отмечался средний уровень. В беге на 100 м и прыжке в длину с места в обеих группах – уровень выше среднего; а в беге на 500 м только у девушек экспериментальной группы уровень выше среднего, по сравнению с контрольной, у которой отмечался средний уровень.

Полученные результаты позволили отметить, что в начале исследования 100% студенток имеют в беге на 100 м уровень выше среднего, 100% – средний, в наклоне из положения седа ноги врозь. У 100% девушек экспериментальной группы отмечался средний уровень развития ловкости, в отличие от девушек контрольной группы. Уровень ниже среднего был отмечен только у 29% студенток контрольной группы в челночном беге 3x10 м (табл. 2).

Таблица 2 – Распределение по уровням развития физических качеств девушек 18-19 лет в начале исследования (%)

| Показатели | Контрольная группа (n=14) | | | Экспериментальная группа (n=11) | | |
|----------------------------|---------------------------|-----|-----|---------------------------------|-----|-----|
| | в/с | с | н/с | в/с | с | н/с |
| Бег 500 м, мин | 57 | 43 | - | 73 | 27 | - |
| Наклон из седа, см | - | 100 | - | - | 100 | - |
| Челночный бег 3x10 м, с | - | 71 | 29 | - | 100 | - |
| Бег 100 м, с | 100 | - | - | 100 | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 57 | 43 | - | 73 | 27 | - |
| Подтягивание, кол-во раз | 14 | 86 | - | 55 | 45 | - |

Примечание: в/с – выше среднего, с – средний, н/с – ниже среднего.

Повторное тестирование студенток 18-19 лет, принявших участие в нашем исследовании, было проведено через 8 месяцев после начала эксперимента.

Показано, что в контрольной группе девушек для всех показателей их физической подготовленности была характерна лишь тенденция к улучшению. Только в беге на выносливость был отмечен уровень выше среднего, по сравнению с началом исследования, средний (табл. 3).

Таблица 3 – Динамика показателей физической подготовленности девушек 18-19 лет контрольной и экспериментальной групп в ходе исследования ($\bar{X} \pm m$)

| Показатели | Контрольная группа (n=14) | | | Экспериментальная группа (n=11) | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----|---------------------------------|------------------------------------|-----|
| | Начало исследования | Конец исследования | t | Начало исследования | Конец исследования | t |
| Бег 500 м, мин | 1,55±0,04 средний | 1,50±0,01 выше среднего | 1,3 | 1,50±0,01 выше среднего | 1,43±0,004*** выше среднего | 5,7 |
| Наклон из седа, см | 15,14±0,38 средний | 15,57±0,37 средний | 0,8 | 15,91±0,25 средний | 18,64±0,61*** средний | 4,2 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 9,12±0,08 средний | 8,97±0,08 средний | 1,3 | 8,94±0,09 средний | 8,35±0,03*** выше среднего | 6,3 |
| Бег 100 м, с | 14,42±0,10 выше среднего | 14,20±0,09 выше среднего | 1,7 | 14,19±0,12 выше среднего | 13,64±0,10** выше среднего | 3,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 177,36±1,58 выше среднего | 181,36±1,81 выше среднего | 1,7 | 181,82±2,04 выше среднего | 198,27±2,02*** выше среднего | 5,7 |
| Подтягивание, кол-во раз | 10,79±0,21 средний | 11,43±0,27 средний | 1,9 | 11,27±0,24 средний | 13,36±0,41*** средний | 4,4 |

Примечание: ** – $p < 0,01$ по сравнению с контрольной группой; *** – $p < 0,001$ по сравнению с контрольной группой.

Как показывают результаты, полученные по окончании формирующего эксперимента, ни у одной из девушек контрольной группы ни по одному из тестов не отмечался уровень, ниже среднего. У 100% студенток в тесте на гибкость – средний уровень, в тесте на быстроту – выше среднего (табл. 4).

Таблица 4 – Распределение по уровням развития физических качеств девушек 18-19 лет в конце исследования (%)

| Показатели | Контрольная группа (n=14) | | | Экспериментальная группа (n=11) | | |
|----------------------------|---------------------------|-----|-----|---------------------------------|-----|-----|
| | в/с | с | н/с | в/с | с | н/с |
| Бег 500 м, мин | 86 | 14 | - | 100 | - | - |
| Наклон из седа, см | - | 100 | - | - | 100 | - |
| Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 93 | - | 82 | 18 | - |
| Бег 100 м, с | 100 | - | - | 100 | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 64 | 36 | - | 100 | - | - |
| Подтягивание, кол-во раз | 43 | 57 | - | 91 | 9 | - |

Примечание: в/с – выше среднего, с – средний, н/с – ниже среднего.

Сравнивая уровни развития физических качеств девушек контрольной группы в начале и в конце формирующего эксперимента, приведенных в таблицах 2 и 4, отмечаем, что в беге на 500 м и подтягивании на низкой перекладине увеличился процент девушек, по сравнению с началом исследования; с уровнем выше среднего до 86%, по сравнению с 57% и до 43%, по сравнению с 14%, соответственно.

Анализ результатов по всем физическим качествам студенток контрольной группы показал, что самый высокий относительный прирост отмечался в подтягивании в висе на низкой перекладине и составил $5,96 \pm 1,61$ % (табл. 5).

Таблица 5 – Величины относительного прироста физических качеств студенток 18 – 19 лет в ходе исследования (в % к значениям данных показателей, зарегистрированных в начале исследования)

| Показатели | Контрольная группа (n=14) | Экспериментальная группа (n=11) |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| Бег 500 м, мин | $-3,14 \pm 1,02$ | $-5,2 \pm 1,05$ |
| Наклон из седа, см | $2,83 \pm 1,41$ | $17,14 \pm 2,62$ |
| Челночный бег 3x10 м, с | $-1,64 \pm 1,47$ | $-6,61 \pm 1,07$ |
| Бег 100 м, с | $-1,54 \pm 1,35$ | $-3,91 \pm 1,28$ |
| Прыжок в длину с места, см | $2,26 \pm 1,52$ | $9,05 \pm 1,41$ |
| Подтягивание, кол-во раз | $5,96 \pm 1,61$ | $18,55 \pm 2,00$ |

Гораздо более выраженными были положительные изменения показателей физической подготовленности девушек экспериментальной группы.

По окончании исследования у студенток данной группы отмечалось достоверное улучшение результатов времени бега на 500 м (до $1,43 \pm 0,004$ мин) и на 100 м (до $13,64 \pm 0,10$ с), челночного бега 3x10 м (до $8,35 \pm 0,03$ с), прыжков в длину с места (до $198,27 \pm 2,02$ см), наклонов из седа (до $18,64 \pm 0,61$ см), подтягиваний на низкой перекладине (до $13,36 \pm 0,41$ кол-во раз). Сравнительный анализ уровня развития физических качеств в ходе формирующего эксперимента показал, что остался без изменений уровень во всех тестах, кроме челночного бега 3x10 м, в начале исследования был средний, в конце – выше среднего (см. табл. 3).

Анализ распределения по уровням развития физических качеств студенток экспериментальной группы в ходе исследования показал, что по окончании эксперимента, уровень выше среднего отмечался по выносливости и скоростно-силовым способностям у 100% девушек, по сравнению с 73% в начале исследования, по силе – у 91% девушек, по сравнению с 55% в начале исследования (см. табл.2, 4).

Величины относительного прироста у девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной значительно выше и составили $5,2 \pm 1,05$ % в беге 500 м; $17,14 \pm 2,62$ % в наклоне из седа, $6,61 \pm 1,07$ % в челночном беге 3x10 м; $3,91 \pm 1,28$ % в беге 100 м; $9,05 \pm 1,41$ % в прыжке в длину с места, $18,55 \pm 2,00$ % в подтягивании (см. табл. 5).

Следует отметить, что в конце эксперимента все полученные в ходе исследования показатели физической подготовленности были достоверно выше у девушек экспериментальной группы по сравнению с девушками из контрольной группы (см. табл. 1).

На наш взгляд, достоверное улучшение показателей физической подготовленности по окончании эксперимента позволяет сделать вывод об эффективности экспериментальной методики комплексного использования разных видов физических упражнений.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных данных по теме исследования позволил отметить, что вопрос комплексного использования разных видов физических упражнений в системе физического воспитания студенток в условиях высшей школы является недостаточно изученным.

2. На начальном этапе исследования для студенток контрольной и экспериментальной группы характерен средний и выше среднего уровни развития физических качеств. Так, у 100% студенток обеих групп отмечался средний уровень в тестах на гибкость и быстроту, а у 100% девушек экспериментальной группы фиксировался средний уровень и в тесте на ловкость. Для 73 % девушек экспериментальной и 57 % девушек контрольной групп характерен выше среднего уровень развития выносливости и скоростно-силовых способностей.

3. В конце исследования изменилось процентное соотношение девушек, принадлежащих к тому или иному функциональному классу, в сторону улучшения уровня развития их физических качеств. Так, в контрольной группе в беге на 500 м и подтягивании на низкой перекладине увеличился процент девушек с уровнем выше среднего с 57% до 86% и с 14% до 43%, соответственно. В экспериментальной группе в тестах на выносливость и скоростно-силовые способности к концу исследования увеличилось количество девушек с уровнем выше среднего с 73% до 100%, а в тесте на силу – с 55% до 91%.

4. Анализ динамики показателей физических качеств в процессе занятий по физическому воспитанию показал, что у девушек контрольной группы наблюдается только лишь тенденция к улучшению показателей физической подготовленности, а для девушек экспериментальной группы характерны достоверные изменения показателей физических качеств, что свидетельствует об эффективности методики комплексного использования разных видов физических упражнений в условиях высшего учебного заведения.

В целом, результаты проведенного эксперимента свидетельствовали о целесообразности комплексного использования разных видов физических упражнений со студентками 18-19 лет в условиях высшего учебного заведения с целью повышения уровня физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баканова О.Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Ф.Баканова. –Х., 2013. – 20 с.
2. Берест О.О. Застосування системи вправ із фітнес-аеробіки на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О.О.Берест // Тези науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту. – Суми, 2013. – № 11. – С. 49–51.
3. Бойко Д.В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.В.Бойко: ЛДУФК. – Львів, 2013. – 20 с.
4. Грициляк С. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів / С.Грициляк, Б.Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць – 2011. - №2 (14). - С.53-56.
5. Дух Т.І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Т.І.Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 39–43.
6. Завйська В. Динаміка показників сили та гнучкості при шейпінг-тренуваннях студенток ЛКА / В.Завйська, І.Блащак // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрів та аспірантів – Львів : Вид. центр ЛНУ ім.Франка, 2011. – С.323–325.

7. Захаріна Є.А. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізично виховання студентів / Є.А.Захаріна, Т.А.Глоба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – №4. – С.73 – 76.
8. Зорина А. Влияние спортивного туризма на формирование физических качеств / А.Зорина // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених – Т. І. – К. : НАУ, 2013. – С.28 – 30.
9. Красуля М.А. Исследование влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток / М.А.Красуля // Физическое воспитание студентов – 2011. – №2. – С.54 – 57.
10. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В.В.Романенко. – Вінниця, 2003. – 220с.
11. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – Рівне, 2002. – 22 с.
12. Сидорова Т.В. Морфо-функціональні особливості та рухові якості студентів різних спортивних спеціалізацій / Т.В.Сидорова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. –№6. – С. 116-118.
13. Терещенко О.В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В.Терещенко. – Х., 2011. – 21 с.
14. Фоменко Е.В. Сравнительный анализ физической подготовленности и двигательной – координационных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений, занимающихся аэробикой / Е.В.Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. –№3. – С. 75–78.
15. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / Д.І.Цись // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2013. – №3. – С.5–7.

REFERENCES

1. Bakanova O.A. Orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi na suchasnomu etapi reformuvannya vyshchykh navchal'nykh zakladiv: avtoref. dys. na zdobuttya stupenya kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naseleण्या» / O.F.Bakanova. - KHDADM, Khar'kiv, 2013. – 20 s.
2. Berest O.O. Zastosuvannya systemy vprav iz fitness-aerobiky na zanyattyakh z fizychnoho vykhovannya u vyshchykh navchal'nykh zakladakh / O.O.Berest // Tezy naukovoteoretychnoyi konferentsiyi vykladachiv, aspirantiv, spivrobotnykiv ta studentiv kafedry fizychnoho vykhovannya i sportu – Sumy, 2013. – № 11. – S. 49–51.
3. Boyko D.V. Udoskonalennya fizychnoho vykhovannya zi sportyvnoyu spryamovanistyu studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naseleण्या / D.V.Boyko: LDUFK. – L'viv, 2013. – 20 s.

4. Hrytsylyak S., Zubryts'kyy B. Vplyv zasobiv basketbolu na stan fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv / S.Hrytsylyak, B.Zubryts'kyy // Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zbirnyk naukovykh prats'... – 2011. - №2 (14). - S.53-56.
5. Dukh T.I. Porivnyal'nyy analiz rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv / T.I.Dukh // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2012. – № 8. – S. 39–43.
6. Zavys'ka V., Blashchak I. Dynamika pokaznykiv syly ta hnuchkosti pry sheypinh-trenuvannyakh studentok LKA / V.Zavys'ka, I.Blashchak // Problemy formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya molodi: materialy III Vseukrayins'koyi nauково-praktychnoyi konferentsiyi studentiv, mahistriv ta aspirantiv /Za zah. red. R.R.Sirenko. – L'viv: Vydavnyts'kyy tsentr LNU im.Franka, 2011. - S.323– 325.
7. Zakharina YE.A., Hloba T.A. Vykorystannya zasobiv nastil'noho tenisu v protsesi fizychnoo vykhovannya studentiv / YE.A.Zakharina, T.A.Hloba // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: zb. nauk. Pr. za red. Yermakova S.S. – Khar'kiv: KHDADM (KHKHPI), 2011. – №4. – S.73–76.
8. Zoryna A. Vlyyanye sportyvnoho turyzma na formirovanye fizycheskykh kachestv / A.Zoryna // Suchasni fitnes-tekhnohohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv: Materialy II Mizhnarodnoyi nauково-praktychnoyi konferentsiyi studentiv, aspirantiv i molodykh uchenykh / Za zah. red. V.V.Bilets'koyi. – T. I. – K.: NAU, 2013. - S.28–30.
9. Krasulya M.A. Yssledovanye vlyyannya zanyatyy aérobykoy na fizycheskuyu podhotovlennost' studentok / M.A.Krasulya // Fyzycheskoe vospytanye studentov. - 2011. - №2. - S.54–57.
10. Romanenko V.V. Vplyv riznykh rezhymiv rukhovoyi aktyvnosti na fizychnyy stan studentok vyshchykh navchal'nykh zakladiv humanitarnoho profilyu: dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naseleण्या / V.V.Romanenko. – Vinnytsya, 2003. – 220s.
11. Savchuk S.A. Korektsiya fizychnoho stanu studentiv tekhnichnykh spetsial'nostey v protsesi fizychnoho vykhovannya: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naseleण्या / S.A.Savchuk: RDHU. – Rivne, 2002. – 22 s.
12. Sydorova T.V. Morfo-funktsional'ni osoblyvosti ta rukhovi yakosti studentiv riznykh sportyvnykh spetsializatsiy / T.V.Sydorova // Pedahohika, psykholohiya ta medyko - biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: zb. nauk. pr. za red. Yermakova S.S. – Khar'kiv: KHDADM (KHKHPI), 2011. – №6. – S. 116-118.
13. Tereshchenko O.V. Vplyv zanyat' plavannyam na fizychnu pidhotovlenist' studentiv osnovnoyi medychnoyi hrupy: avtoref. dys. na zdobuttya stupenya kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychno vykhovannya riznykh hrup naseleण्या» / O.V.Tereshchenko. - KHDAFK, Khar'kiv, 2011. – 21 s.
14. Fomenko E.V. Sravnytel'nyy analiz fizycheskoy podhotovlennosti y dvyhatel'no – koordynatsyonnykh sposobnostey studentok pervykh y vtorykh kursov vyshchykh pedahohycheskykh uchebnykh zavedenyy, zanyamayushchyksya aérobykoy / E.V.Fomenko // Pedahohika, psykholohiya ta medyko - biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2014. –№3. – S. 75-78.
15. Tsys' D.I. Sportyvna spryamovanist' zanyat' z fizychnoho vykhovannya – odyz iz chynnykiv pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti student-s'koyi molodi / Tsys' D.I. // Slobozhans'kyy nauково – sportyvnyy visnyk. – 2013. - №3. – S.5–7.