

УДК 796.011.3:378

Жамардій В.О., Страшко Є.Ю.

## АНАЛІЗ ДИНАМІКИ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я, ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

ВДНЗУ "Українська медична стоматологічна академія", м. Полтава  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

*У статті визначено динаміку рівня здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, розглянуто питання надання можливості студентам самостійно знаходити шляхи удосконалення власного фізичного розвитку, підбирати види фізичного навантаження і використовувати їх в організації та проведенні навчальних занять із фізичного виховання, що у свою чергу позитивно сприяє покращанню стану їхнього здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та мотивації до відвідування навчальних занять із фізичного виховання у вищому навчальному закладі.*

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання.

*Роботу виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідних робіт Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка в межах теми "Дослідження змістового компонента формування основ педагогічної майстерності" (державний номер реєстрації 0197U000065).*

У сучасних умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня загальної фізичної підготовленості, фізичної працездатності та морфологічного розвитку.

Для розв'язання завдання практичної реалізації профілактики захворювань студентів необхідний комплекс різноманітних організаційно-педагогічних заходів. Великі перспективи для оптимізації та проведення навчальних занять із фізичного виховання має диференційований підхід, який дає змогу викладачеві підбирати оптимальне фізичне навантаження з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів, використовуючи сучасні інноваційні технології, оскільки проблема зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студентів залишається винятково актуальною. Період перебування студентської молоді у вищому навчальному закладі – останній проміжок часу, протягом якого формуються майбутня етика соціальної поведінки студента, методи досягнення життєвих цілей, що заслуговують на збереження уваги протягом усього життя [2, 5, 7, 12].

Одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою педагогічною освітою – створення системи навчання та виховання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність [1, 6, 8, 11].

### Мета дослідження

Визначення динаміки рівня здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів.

### Матеріали та методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження був проведений основний педагогічний експеримент, у якому взяло участь дванадцять

навчальних груп студентів (всього 294 особи, серед яких 161 – хлопці і 133 – дівчата). Всі студенти були розподілені на контрольні й експериментальні групи методом рівномірного розподілення груп. До експериментальних груп Е<sub>1</sub>, Е<sub>2</sub>, Е<sub>3</sub> увійшло 153 студенти (79 хлопців, 74 дівчини), до контрольних груп К<sub>1</sub>, К<sub>2</sub>, К<sub>3</sub> увійшли 141 студент (82 хлопці, 59 дівчат). Після тестування студенти експериментальних груп були розподілені на три групи: з високим, середнім і низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. До експериментальної групи Е<sub>1</sub> було відібрано 13 хлопців та 7 дівчат з високим рівнем; до експериментальної Е<sub>2</sub>, відповідно, 25 хлопців і 19 дівчат із середнім рівнем та до експериментальної Е<sub>3</sub> – 41 хлопець і 48 дівчат із низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. Аналогічно було проведено ранжування студентів контрольних груп К<sub>1</sub>, К<sub>2</sub>, К<sub>3</sub> (табл. 1). Ефективність запропонованої методики оцінювалася за результатами контрольних випробувань. Студенти, які вибули із експериментальних і контрольних груп під час навчання (19 чол.), не враховані в статистичній обробці і не замінялися іншими.

Для досягнення поставленої мети було використано загальнонаукові й спеціальні методи дослідження: емпіричні (для визначення загального стану здоров'я студентів): методи збору інформації (анкетування, опитування, педагогічне тестування та спостереження за навчально-тренувальною діяльністю студентів), аналіз результатів навчання, бесіди, методи експертних оцінок, самооцінювання, узагальнення незалежних характеристик; експериментальні (для аналізу основних способів дослідження комплексних показників): констатувальний, формувальний, контрольний етапи педагогічного експерименту; статистичні (для оцінки стану та динаміки змін індексів здоров'я): вимірювання, табулювання даних, підрахунки середнього, середньостатистичний та кореляційний аналізи (достовірність даних визначалася за t-критерієм Стьюдента).

Таблиця 1.  
Характеристика контингенту студентів, що брали участь у педагогічному експерименті

Групи	Диференційовані групи	Хлопці	Дівчата	Всього
Експериментальні	E <sub>1</sub>	13	7	20
	E <sub>2</sub>	25	19	44
	E <sub>3</sub>	41	48	89
	<b>Всього</b>	<b>79</b>	<b>74</b>	<b>153</b>
Контрольні	K <sub>1</sub>	11	8	19
	K <sub>2</sub>	27	14	41
	K <sub>3</sub>	44	37	77
	<b>Всього</b>	<b>82</b>	<b>59</b>	<b>141</b>
Загальна кількість студентів		<b>161</b>	<b>133</b>	<b>294</b>

### Результати дослідження та їх обговорення

Внаслідок упровадження у навчально-виховний процес із фізичного виховання розробленої методики відбулися статистично достовірні позитивні зміни в результатах усіх рухових тестів.

Студенти експериментальної групи E<sub>1</sub> покращили показники в бігу на 3000 м з 14.47 хв до 13.20 хв, а контрольної групи K<sub>1</sub> з 15.15 хв до 14.18 хв, в плаванні за 12 хв з 444 м до 470 м, а контрольної групи K<sub>1</sub> з 423 м до 441 м, в бігу на 100 м з 14.21 с до 13.64 с, а контрольної групи K<sub>1</sub> з 14.57 с до 14.16 с. Результати човникового бігу покращилися на 0,58 с у хлопців експериментальної групи E<sub>1</sub> і на 0,37 с контрольної групи K<sub>1</sub>. Відзначимо позитивну динаміку приросту силових якостей. У хлопців експериментальної E<sub>1</sub> та контрольної K<sub>1</sub> груп було зафіксовано покращення результатів у підтягуванні на перекладині з 13,4 разу до 16,12 в експериментальній групі та з 12,6 до 15,0 разів у контрольній; у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи – з 38,6 до 44,8 разу в експериментальній групі та з 37,2 до 41,6 разу у контрольній відповідно. Швидкісно-силові якості покращилися у випробовуваних експериментальної групи E<sub>1</sub>, тобто дальність стрибка в довжину з місця збільшилася з 241,1 см до 248,24 см, а контрольної групи K<sub>1</sub> – з 239,5 см до 243,1 см, що є високим приростом даної якості. Статистично достовірні зрушення у хлопців експериментальної групи E<sub>1</sub>, на відміну від контрольної групи K<sub>1</sub>, на кінець педагогічного експерименту відбулися в рівні розвитку сили м'язів гнучкості (p<0,05). Нахили тулуба вперед з положення сидячи збільшилися з 14,2 см до 17,2 см у випробовуваних експериментальної групи E<sub>1</sub> і з 13,75 см до 15,9 см контрольної групи K<sub>1</sub>. Був встановлений високий взаємозв'язок між максимальною кількістю підйомів тулуба в сід за 1 хвилину – з 42,4 до 47,21 разів та з 40,4 до 44,24 разу.

У дівчат контрольної групи K<sub>1</sub> статистично достовірні покращання результатів рухових випробувань у бігу на 2000 м; плаванні за 12 хв, бігу на 100 м та човниковому бігу 4x9 м (p<0,05–0,001). Студентки експериментальної групи E<sub>1</sub> покращили показники в бігу на 2000 м з 11.55 хв до 10.51 хв, а контрольної групи K<sub>1</sub> з 12.24 хв до 11.49 хв, в плаванні за 12 хв з 355 м до 372 м, а

контрольної групи K<sub>1</sub> з 347 м до 369 м, в бігу на 100 м з 17,4 с до 16,4 с, а контрольної групи K<sub>1</sub> з 17,6 с до 17,2 с. Результати човникового бігу покращилися на 0,4 с у дівчат експериментальної групи E<sub>1</sub> і на 0,1 с контрольної групи K<sub>1</sub>. Відзначимо позитивну динаміку приросту силових якостей. У дівчат експериментальної E<sub>1</sub> та контрольної K<sub>1</sub> груп було зафіксовано покращання результатів у висі на зігнутих руках з 7,6 до 13,6 с в експериментальній групі та з 6,8 до 9,4 с у контрольній; у вправі згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі з 13,2 до 20,4 разу в експериментальній групі та з 14,3 до 15,2 разу у контрольній відповідно. Швидкісно-силові якості покращилися у випробовуваних експериментальної групи E<sub>1</sub>, тобто дальність стрибка в довжину з місця збільшилася з 172,6 см до 179,6 см, а контрольної групи K<sub>1</sub> з 168,4 см до 169,5 см, що є високим приростом даної якості. Статистично достовірні зрушення у дівчат експериментальної групи E<sub>1</sub>, на відміну від контрольної групи K<sub>1</sub>, на кінець педагогічного експерименту відбулися в рівні розвитку гнучкості (p<0,05). Нахили тулуба вперед з положення сидячи збільшилися з 15,7 см до 17,6 см у випробовуваних експериментальної групи E<sub>1</sub> і з 15,9 см до 16,36 см контрольної групи K<sub>1</sub>. Був встановлений тісний взаємозв'язок між максимальною кількістю підйомів тулуба в сід за 1 хвилину – з 22 до 45,6 разу та з 21,2 до 33,96 разу.

У хлопців експериментальної групи E<sub>2</sub> відзначено покращання результатів з бігу на 3000 м з 15.24 хв на початку експерименту до 14.27 хв наприкінці, плавання за 12 хв з 332 м на початку експерименту до 359 м по його закінченні, бігу на 100 м з 14,7 с на початку експерименту до 14,16 с наприкінці, човникового бігу 4x9 м з 9,72 с на початку експерименту до 8,98 с по його закінченні. У хлопців контрольної групи K<sub>2</sub> результати з бігу на 3000 м покращилися з 16.08 хв на початку експерименту до 15.24 хв по його закінченню, плавання за 12 хв з 325 м на початку експерименту до 344 м наприкінці, бігу на 100 м з 14,9 с на початку експерименту до 14,59 с по його закінченні, човникового бігу 4x9 м з 9,82 с на початку експерименту до 9,27 с по його закінченні. При виконанні вправ: підтягування на перекладині, хлопці експериментальної групи E<sub>2</sub> покращили свій результат на 4,09 разу, контрольної групи K<sub>2</sub> на 2,74 разу; згинання та розги-

нання рук в упорі, лежачи на підлозі хлопці експериментальної групи E<sub>2</sub> покращили свій результат на 6,8 разу, а контрольної групи K<sub>2</sub> на 4,5 разу, піднімання тулуба в сід за 1 хв хлопці експериментальної групи E<sub>2</sub> покращили свій результат на 3,71 разу, а контрольної групи K<sub>2</sub> на 2,23 разу, відповідно. При цьому дальність стрибка в довжину з місця зросла у хлопців експериментальної групи E<sub>2</sub> на 7,6 см, контрольної групи K<sub>2</sub> – на 3,8 см. Якщо середнє значення нахилу тулуба вперед з положення сидячи до початку навчальних занять із фізичного виховання становило у хлопців експериментальної групи E<sub>2</sub> – 10,28 см, а наприкінці педагогічного експерименту – 14,42 см, то у хлопців контрольної групи K<sub>2</sub> – 10,1 см і 13,12 см відповідно.

У дівчат експериментальної групи E<sub>2</sub> відзначено покращання результатів з бігу на 2000 м: 12.44 хв на початку експерименту до 11.10 хв по його закінченні; плавання за 12 хв: з 245 м на початку експерименту до 271 м по його закінченні; з бігу на 100 м: з 17,9 с на початку експерименту до 16,7 с по його закінченні, човникового бігу 4x9 м: з 12,04 с на початку експерименту до 11,44 с наприкінці. У дівчат контрольної групи K<sub>2</sub> результати з бігу на 2000 м покращилися з 12.15 хв на початку експерименту до 11.29 хв по його закінченні, плавання за 12 хв – з 220 м на початку експерименту до 238 м наприкінці, з бігу на 100 м – з 18,1 с на початку експерименту до 17,5 с по його закінченні, з човникового бігу 4x9 м – з 11,94 с на початку експерименту до 11,49 с наприкінці. Під час виконання вправ: вис на зігнутих руках, дівчата експериментальної групи E<sub>2</sub> покращили свій результат на 3,15 с, контрольної групи K<sub>2</sub> на 2,59 с; згинання та розгинання рук в упорі, лежачи дівчата експериментальної групи E<sub>2</sub> покращили свій результат на 5,3 разу, а контрольної групи K<sub>2</sub> на 4,0 рази, піднімання тулуба в сід за 1 хв дівчата експериментальної групи E<sub>2</sub> покращили свій результат на 22,88 разу, а контрольної групи K<sub>2</sub> на 21,74 рази, відповідно. При цьому дальність стрибка в довжину з місця зросла у дівчат експериментальної групи E<sub>2</sub> на 6,6 см, контрольної групи K<sub>2</sub> на 3,3 см. Якщо середнє значення нахилу тулуба вперед з положення сидячи до початку навчальних занять із фізичного виховання становило у дівчат експериментальної групи E<sub>2</sub> – 12,12 см, а наприкінці педагогічного експерименту – 14,23 см, то у дівчат контрольної групи K<sub>2</sub> – 11,89 см і 13,47 см відповідно.

Показники результатів тестування студентів експериментальної E<sub>3</sub> і контрольної K<sub>3</sub>. Приріст результатів у бігу на 3000 м становив –1.04 хв у хлопців експериментальної та 1.27 хв контрольної K<sub>3</sub> груп, у плаванні за 12 хв – 22 м у хлопців експериментальної E<sub>3</sub> та 13 м контрольної K<sub>3</sub> груп, у бігу на 100 м – 0,48 с у хлопців експериментальної E<sub>3</sub> та 0,27 с контрольної K<sub>3</sub> груп, у човниковому бігу 4x9 м 0,53 с у хлопців експериментальної E<sub>3</sub> та 0,31 с контрольної K<sub>3</sub> груп

відповідно. Показники підтягування на перекладині в хлопців експериментальної групи E<sub>3</sub> покращилися на 4,42 разів, а в контрольній групі K<sub>3</sub> на 3,92 разів. Щодо згинання і розгинання рук в упорі, лежачи, то маємо такі дані: в експериментальній групі E<sub>3</sub> показник покращився на 4,06 разу, а в контрольній групі K<sub>3</sub> на 3,07 разу відповідно. Результати піднімання тулуба в сід за 1 хв у хлопців експериментальної групи E<sub>3</sub> покращилися на 2,72 разу, контрольної групи K<sub>3</sub> – на 1,48 разу, стрибка в довжину з місця у хлопців експериментальної групи E<sub>3</sub> збільшилися на 6,5 см, контрольної групи K<sub>3</sub> на 2,8 см. Середні показники нахилів тулуба вперед з положення сидячи наприкінці педагогічного експерименту у хлопців експериментальної групи E<sub>3</sub> збільшилися на 2,34 см і стали дорівнювати 10,21 см, контрольної групи K<sub>3</sub> – на 1,28 см і стали дорівнювати 9,36 см.

Показники покращання результатів бігу на 2000 м становили 1.27 хв у дівчат експериментальної E<sub>3</sub> та 0.32 хв контрольної K<sub>3</sub> груп, плавання за 12 хв: 20 м у дівчат експериментальної E<sub>3</sub> та 12 м контрольної K<sub>3</sub> груп; бігу на 100 м: 0,46 с у дівчат експериментальної E<sub>3</sub> та 0,25 с контрольної K<sub>3</sub> груп; човникового бігу 4x9 м: 0,37 с у дівчат експериментальної E<sub>3</sub> та 0,23 с контрольної K<sub>3</sub> груп відповідно. Показники вису на зігнутих руках у дівчат експериментальної групи E<sub>3</sub> покращилися на 0,51 с, а в контрольній групі K<sub>3</sub> на 0,4 с. Щодо згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, то маємо такі дані: в експериментальній групі E<sub>3</sub> показник покращився на 2,1 разу, а в контрольній групі K<sub>3</sub> на 1,7 разу відповідно.

За даними сучасних досліджень, м'язи людини представлені спіралевидними ланцюгами, які починаються в області голови та продовжуються через тулуб на кінцівки. Існують спіралі внутрішньої ротації, яким відповідають спіралі зовнішньої ротації. Мобілізація зусиль динамічного потенціалу всіх ланок кінематичного ланцюга спіралі дає можливість максимально проявляти фізичні якості. Топографічно м'язові спіралі мають перехрещення на тулубі та кінцівках. Масивні м'язи тазового пояса формують спіралі зовнішньої та внутрішньої ротації. Принцип білатеральної симетрії витримується завдяки стійкій рівновазі між силовими характеристиками м'язових спіралей. Кожен м'яз скорочується не тільки ізольовано, він бере участь у синергіях на загальному рівні організму через апоневрози та міжм'язові перетинки, фасції м'язів є трансформаторами силових напружень у м'язових спіралях [3, 4, 9, 10].

Позитивні зміни рівня соматичного здоров'я студентів експериментальних E<sub>1</sub>, E<sub>2</sub>, E<sub>3</sub> і контрольних K<sub>1</sub>, K<sub>2</sub>, K<sub>3</sub> груп під час проведеного педагогічного експерименту дозволили хлопцям, які за станом здоров'я належали до експериментальної групи E<sub>1</sub> з вищим за середній та високим рівнем соматичного здоров'я, збільшити його на 1,6

бала, тоді як у хлопців контрольної групи К<sub>1</sub> – на 0,8 бала (при p<0,05). У дівчат експериментальної групи Е<sub>1</sub> рівень здоров'я покращився на 1,2

бала, тоді як у дівчат контрольної групи К<sub>1</sub> – на 0,6 бала (при p<0,05) (табл. 2).

Таблиця 2.  
Динаміка здоров'я студентів із високим рівнем фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту (бали)

Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm Sx$	$\bar{X} \pm Sx$		t	P
Хлопці (Е <sub>1</sub> – n=13; К <sub>1</sub> – n=11)					
ЕГ <sub>1</sub>	15,3	16,9	1,6	2,64	<0,05
КГ <sub>1</sub>	15,2	16,0	0,8	2,19	<0,05
Дівчата (Е <sub>1</sub> – n=7; К <sub>1</sub> – n=8)					
ЕГ <sub>1</sub>	15,0	16,2	1,2	2,38	<0,05
КГ <sub>1</sub>	14,7	15,3	0,6	2,17	<0,05

Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців, які за станом здоров'я належали до експериментальної групи Е<sub>2</sub> з середнім рівнем соматичного здоров'я, виявлено, що даний рівень збільшився на 1,7 бала, тоді як у хлопців

контрольної групи К<sub>2</sub> – на 0,9 бала (при p<0,05). У дівчат експериментальної групи Е<sub>2</sub> рівень здоров'я покращився на 1,3 бала, а у дівчат контрольної групи К<sub>2</sub> – на 0,7 бала (при p<0,05) (табл. 3).

Таблиця 3.  
Динаміка здоров'я студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту (бали)

Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm Sx$	$\bar{X} \pm Sx$		t	P
Хлопці (Е <sub>2</sub> – n=25; К <sub>2</sub> – n=27)					
ЕГ <sub>2</sub>	11,3	13,0	1,7	2,27	<0,05
КГ <sub>2</sub>	11,2	12,1	0,9	2,20	<0,05
Дівчата (Е <sub>2</sub> – n=19; К <sub>2</sub> – n=14)					
ЕГ <sub>2</sub>	10,9	12,2	1,3	2,47	<0,05
КГ <sub>2</sub>	11,3	12,0	0,7	2,18	<0,05

Після закінчення педагогічного експерименту в хлопців, які за станом здоров'я належали до експериментальної групи Е<sub>3</sub> з нижчим від середнього та низьким рівнем соматичного здоров'я, виявлено, що даний рівень збільшився на 1,5

бала, тоді як у хлопців контрольної групи К<sub>3</sub> – на 0,8 бала (при p<0,05). У дівчат експериментальної групи Е<sub>3</sub> рівень здоров'я покращився на 1,4 бала, а у дівчат контрольної К<sub>3</sub> групи – на 0,7 бала (при p<0,05) (табл. 4).

Таблиця 4.  
Динаміка здоров'я студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості за період педагогічного експерименту (бали)

Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm Sx$	$\bar{X} \pm Sx$		t	P
Хлопці (Е <sub>3</sub> – n=41; К <sub>3</sub> – n=44)					
ЕГ <sub>3</sub>	7,2	8,7	1,5	2,24	<0,05
КГ <sub>3</sub>	7,4	8,2	0,8	2,19	<0,05
Дівчата (Е <sub>3</sub> – n=48; К <sub>3</sub> – n=37)					
ЕГ <sub>3</sub>	6,5	7,9	1,4	2,43	<0,05
КГ <sub>3</sub>	6,2	6,9	0,7	2,19	<0,05

Проведення комплексної оцінки стану здоров'я, визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів у результаті педагогічного експерименту підтверджує припущення про те, що особливої уваги потребує проведення спеціалізованих навчальних і позанавчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму студентів. Студенти здебільшого не мають відповідних теоретичних знань і практичного життєвого досвіду, що дозволило б засвоїти оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найбільшої особистої та суспільної цінності. Така ситуація зумовлює потребу в здійсненні поглибленого наукового пошуку, обґрунтуванні методологічних основ та прикладних

засад використання ефективних підходів щодо удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

### Висновки

Аналіз динаміки рівня здоров'я, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів свідчить про покращання фізичного стану досліджуваних. У студентів експериментальних груп Е<sub>1</sub>, Е<sub>2</sub>, Е<sub>3</sub> статистично достовірно покращились показники контрольних випробувань: результат бігу на 3000 м у хлопців і бігу на 2000 м у дівчат, тест Купера (плавання за 12 хв), згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість підтягувань на перекладині у хлопців і вис на зігнутих руках у дівчат, піднімання тулуба в сід за 1 хв,

стрибок у довжину з місця, біг на 100 м, човниковий біг 4x9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи ( $p < 0,05$ ). Застосування різноспрямованих засобів і методів силової підготовки призвело до позитивних змін показників індексів рівня спеціальної фізичної підготовленості, які характеризують особливості будови тіла студентів експериментальних груп Е<sub>1</sub>, Е<sub>2</sub>, Е<sub>3</sub> ( $p < 0,05$ ). Характерно, що у студентів контрольних груп К<sub>1</sub>, К<sub>2</sub>, К<sub>3</sub> статистично достовірно покращання показників відбулося тільки в бігу на 3000 м у хлопців і бігу на 2000 м у дівчат, плаванні за 12 хв, бігу на 100 м і човниковому бігу 4x9 м ( $p < 0,05$ ). Встановлено, що за час проведення експериментального дослідження підвищився рівень соматичного здоров'я хлопців і дівчат експериментальних та контрольних груп ( $p < 0,05$ ). З'ясовано, що значна частина студентів, незалежно від віку, статі, рівня здоров'я, фізичної підготовленості, бажає займатися силовими вправами. Особливий інтерес до цього виду рухової діяльності спостерігається у хлопців (45%) і дівчат (25%) із рівнем фізичної підготовленості, нижчим від середнього та низьким. Більшість респондентів від таких занять очікують покращання форм та зменшення маси тіла, а також зміцнення здоров'я. Однак значущість першого мотиву підвищується відповідно до зниження рівня фізичної підготовленості, а другого, навпаки зменшується. Встановлено, що не менш важливим мотивом щодо занять фізичним вихованням для хлопців (40%) і дівчат (45%) із рівнем фізичної підготовленості, нижчим від середнього та низьким, є отримання заліку з цього предмета. Серед чинників, які перешкоджають формуванню у студентів мотиваційних прагнень і фізкультурно-спортивних інтересів до занять фізичним вихованням, є неможливість вільного вибору виду рухової діяльності та відсутність часу для занять.

### Реферат

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
Жамардий В.А., Стрешко Е.Ю.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание.

В статье определена динамика уровня здоровья, общей и специальной физической подготовленности студентов, рассмотрен вопрос предоставления возможности студентам самостоятельно находить пути совершенствования собственного физического развития, подбирать виды физической нагрузки, использовать их в организации и проведении учебных занятий по физическому воспитанию, что в свою очередь положительно способствует улучшению состояния их здоровья, повышению уровня физической подготовленности и мотивации к посещению учебных занятий по физическому воспитанию в высшем учебном заведении.

### Summary

ANALYSIS OF DYNAMICS IN OVERALL WELLNESS, GENERAL AND ATHLETIC FITNESS IN STUDENTS

Zhamardiy V.O., Strashko Ye.Yu.

Key words: health, wellness, fitness, physical education, students.

This article focuses on the evaluation of the dynamics of overall wellness, general and athletic fitness of students, on affording grounds for search the ways of improving physical development independently, to pick up the proper types of physical exercises adopting them for lessons on physical training. This can considerably improve the state of their health and wellness, increase their general fitness and motivation to attend lessons of physical training in higher educational institutions.

### Перспективи подальших розробок у даному напрямку

Подальшого наукового вивчення потребують питання, пов'язані з установленням залежності навчально-виховного процесу з фізичного виховання від вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів, обґрунтуванням нових сучасних методик формування спеціальних умінь і навичок в інших вікових та соціальних групах.

### Література

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – № 1. – С. 66–69.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / І. Р. Боднар. – Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 2000. – 19 с.
3. Буліч О. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною / О. Буліч // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів : НВФ "Українські технології", 2003. – С. 201–205.
4. Горашук В. П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу "Культура здоров'я": навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів / В. П. Горашук. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 143 с.
5. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі / Г. П. Грибан, О. В. Тимошенко, П. П. Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11 (38). – С. 16–22.
6. Крамаревич Т. Оцінювання стану здоров'я студентської молоді / Т. Крамаревич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – Т. 1. – С. 256–259.
7. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [текст]: учебное пособие для студентов вузов / М. Н. Мисюк. – М. : Юрайт, 2011. – 427 с.
8. Brooks G. A. Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications / G. A. Brooks, T. D. Fahey. – New York: Wiley, 1984.
9. Cafarelli E. Sensory Processes and Endurance Performance / E. Cafarelli // Endurance in Sport. – Oxford: Blackwell Sci. Publ., 1992. – P. 261–269.
10. Heckhausen H. Forderung der Lernmotivierung und der Intellektuellen Tuchtigkeiten. / H. Heckhausen - In: H. Koth: Regelung und Lernen. Stuttgart, 1969, - S. 204.
11. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – 529 p.