

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

---

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

---

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 4 (23)

Житомир – 2017

УДК 769/799(06)

ББК 75я5

Ф 50

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 4 (23). – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. – 312 с.

Засновники: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

**Редакційна колегія:**

**Головний редактор** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В. М. Костюкевич

**Відповідальний редактор** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Т. Б. Кутек

**Відповідальний секретар** – кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук

**Члени редакційної колегії:**

Ахметов Р. Ф. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Борисова О. В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Врублевський Є. П. доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)

Вовченко І. І. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Дяченко А. Ю. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Єдинак Г. А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Козіна Ж. Л. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Куц О. С. доктор педагогічних наук, професор

Пшибильський В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Польща)

Фурман Ю. М. доктор біологічних наук, професор

Шинкарук О. А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Яковлів В. Л. кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку:**

**вченою радою Вінницького державного педагогічного університету**

**імені Михайла Коцюбинського**

(протокол № 6 від 28.12.2017 р.);

**вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка**

(протокол № 7 від 26.12.2017 р.)

**Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук**  
(Додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки України № 820 від 11.07.2016 р.)

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюються теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР  
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
© Житомирський державний університет імені Івана Франка

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.*

<b>Ільницький Іван, Окопний Андрій</b> ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ .....	172
<b>Кіндзера Анна, Боднар Іванна, Сороколіт Наталія</b> ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ 5–9 КЛАСІВ .....	176
<b>Кравченко Елена, Кривець Юрій</b> ПРИОРИТЕТНОСТЬ И ОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	180
<b>Красова Ірина</b> ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ .....	185
<b>Луценко Роман</b> МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІНЖЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ У ВИШАХ .....	190
<b>Матлаш Віталій, Харченко Роман, Рибалко Петро</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО КУРСУ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ .....	194
<b>Міщук Діана, Черевичко Олександр</b> АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НТУУ «ЖПІ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО», ВІДПОВІДНО ДО ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ, РОЗРОБЛЕНИХ МІНІСТЕРСТВОМ МОЛОДІ ТА СПОРТУ .....	198
<b>Пасічник Вікторія</b> СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ .....	203
<b>Підгайна Віра, Кириченко Вікторія</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 16–17 РОКІВ .....	208
<b>Подмарева Ірина, Жаров Валентин</b> ДИНАМІКА РОСТА ЗАБОЛЕВАЄМОСТІ У СТУДЕНТОВ ВИСШИХ УЧЕБНИХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	211
<b>Рибалко Петро, Гриб Тетяна, Клименченко Тетяна</b> ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ НЕ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ .....	217
<b>Сазанова Інна, Гурєєва Антоніна, Дорошенко Едуард</b> ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	221
<b>Сальникова Світлана, Гуренко Олександр, Пуздимір Микола</b> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ, ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ТА БОКСУ .....	226

Це положення обумовлено тим, що успіх спортивної підготовки в значній мірі залежить від оптимального співвідношення рівня розвитку фізичних якостей та ступеня формування рухових навичок.

На етапі початкового навчання ефективність формування техніки прийомів гри у волейбол певною мірою пов'язана з рівнем розвитку фізичних якостей. Цей висновок підтверджується експериментальними даними, які свідчать, що ступінь оволодіння прийомами передач м'яча знизу, зверху і подачею знизу в експериментальній групі була вищою ніж в контрольній і це супроводжувалось більш значним рівнем фізичних якостей в експериментальній групі.

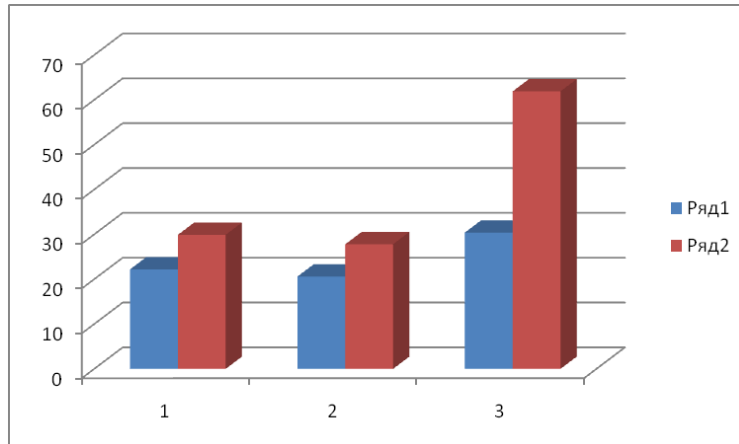


Рис. 2. Діаграма змін показників технічної підготовленості контрольної і експериментальної груп протягом педагогічного експерименту (%)

1 – передача м'яча двома руками зверху, 2 – передача м'яча двома руками знизу, 3 – подача м'яча на точність

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні методично обґрунтованих підходів щодо сприяння оволодіння технікою гри та навчально-тренувальної роботи з волейболістками-початківцями.

### Список використаних літературних джерел

1. Гаркуша С.В. Факторна структура спеціальної підготовленості висококваліфікованих волейболістів / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. Вип.. 44 – Чернігів: ЧДПУ, 2007.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.
3. Кудряшов Е.В. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболисток различной квалификации / Кудряшов Е.В. //Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков, 2002. – № 5. – С. 27–31.
4. Рибалко П.Ф., Матлаш В.А., Андреева І.А. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андреева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка Вип. 140;– Чернігів : ЧНПУ, 2016. – 428 с.
5. Спирин М. П. Современная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры / М. П. Спирит, Г. Я. Шипулин, О. Е. Сердюков, О. В.Черних // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 34–37.

## АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НТУУ «КПІ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО», ВІДПОВІДНО ДО ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ, РОЗРОБЛЕНИХ МІНІСТЕРСТВОМ МОЛОДІ ТА СПОРТУ

Мищук Діана, Черевичко Олександр

Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського»

### Анотації:

У статті проведено аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентської молоді згідно тестам і нормативам,

The article presents an analysis of the students physical readiness test results in accordance with the tests and standards developed

В статье представлен анализ результатов тестирования физической подготовленности студенческой молодежи согласно тестам и нормативам,

## II. Науковий напрям

розробленими Міністерством молоді та спорту. Показано, що 6,5 % студентів демонструють високий рівень фізичної підготовленості; 36 % мають достатній рівень; 50 % показують середній рівень; 7,5 % – студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості. На загальний рівень фізичної підготовленості студентів впливають різноманітні варіанти поєднання результатів окремих тестів.

### Ключові слова:

рівень фізичної підготовленості, студентська молодь, рухові якості

by the Ministry of Youth and Sports. It is shown that 6.5% of students have a high level of physical fitness; 36% have a sufficient level; 50% have the average level; 7.5% – students with a low level of physical preparedness. The overall level of students physical fitness is influenced by different combination options of individual test results.

level of physical readiness, students, motor qualities

разработанным Министерством молодежи и спорта. Показано, что 6,5% студентов демонстрируют высокий уровень физической подготовленности; 36% имеют достаточный уровень; 50% показывают средний уровень; 7,5% – студенты с низким уровнем физической подготовленности. На общий уровень физической подготовленности студентов влияют различные варианты сочетания результатов отдельных тестов.

уровень физической подготовленности, студенты, двигательные качества

**Постановка проблеми та зв'язок з науковими і практичними дослідженнями.** Навчальні програми з фізичного виховання розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу, затверджуються Міністерством освіти і науки як базові і визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на всіх етапах навчання [3].

Дворазові заняття з фізичного виховання, передбачені розкладом, відповідають вимогам формування здорового способу життя, тому що забезпечують мінімальний рівень рухової активності, необхідний для зміцнення здоров'я, збільшення обсягу рухового потенціалу, вдосконалення рухових якостей (сили, швидкості, стрибучості, гнучкості та спритності) [7, 5].

Найважливішою причиною розвитку масової гіподинамії у населення Землі є суб'єктивна несформованість навичок активного способу життя, відсутність суб'єктивної мотивації і потреби в заняттях фізичною культурою. Саме на вузівській лаві остаточно формується і психологічно закріплюється перекіс індивідуальних потреб в сторону домінування інтелектуальних і матеріальних над фізичними, внаслідок чого гіподинамія стає не тільки атрибутом, а й способом життя індивіда, сприяючи остаточне закріплення відповідних стереотипів поведінки. Гіподинамія набуває характеру фізіологічної та психологічної звички, способу життя молоді людини, на тлі яких у нього починає поступово пригнічувати життєдіяльність основних базових систем організму, починаючи від серцево-судинної і дихальної і закінчуючи видільної та статевої, що неминуче призводить до виникнення і розвитку комплексу соматичних захворювань [3, 7, 8].

Аналіз фізичної підготовленості студентів може надати інформацію про стан фізичного розвитку молоді людини, який визначається як комплекс морфофункціональних особливостей організму, що характеризують рівень вікового розвитку організму в момент обстеження [4, 6].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Контроль за фізичною підготовленістю включає вимірювання рівня сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спортивної працездатності, спритності і гнучкості. Одним з видів тестування є комплексна оцінка фізичної підготовленості [2, 5, 6, 8].

Під силовими якостями розділяють здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому під впливом м'язової напруги. Контроль за силовими якостями відбувається за допомогою підтягування на перекладині або стрибка у довжину з місця для чоловіків та згинання-розгинання рук в упорі лежачи або стрибка у довжину з місця для жінок [2, 6, 7].

Швидкісні якості характеризують здатність виконувати різноманітні рухи в мінімальний відрізок часу 100-метровий біг, включений до тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України відноситься до комплексного прояву швидкісних характеристик [2, 6].

Контроль рівня розвитку витривалості передбачає визначення здатності людини виконувати вправи без зниження їх ефективності. Для оцінювання витривалості в рамках

## II. Науковий напрям

щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України обрано тест «Рівномірний біг» 3000 м для чоловіків та 2000 м для жінок [6, 7].

У відповідності з положеннями теорії спорту високий рівень спритності (вправності) передбачає, що людина виконує швидко та точно координовано складні рухи [3, 6].

Гнучкість, як один з основних показників форм рухової якості, визначає здатність виконання рухів з великою амплітудою. Для вимірювання гнучкості обрано варіант виконання тесту, який включено до американських президентських тестів. Непряме вимірювання активної рухливості хребетного стовпа відбувається при виконанні нахилу тулуба вперед із положення сидячи [2, 6].

Робота виконана згідно плану НДР Національного технічного університету України «КПІ імені Ігоря Сікорського».

**Мета досліджень** – визначити рівень фізичної підготовленості студентів навчального відділення волейболу НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», відповідно до тестів і нормативів, розроблених Міністерством молоді та спорту.

**Результати досліджень.** У дослідженнях взяли участь студенти навчального відділення волейболу I–II курсів основної та підготовчої медичних груп, всього 186 осіб, 126 чоловіків і 60 жінок. Визначення рівня фізичної підготовленості проводилося наприкінці навчального року згідно тестів і нормативів, які були розроблені та затверджені Міністерством молоді та спорту (наказ за № 4665 від 15.12.2016 р).

Статистична обробка результатів тестування відбувалась на ПК з використанням програмного забезпечення (MS EXCEL, STATISTICA 6.0). Оскільки всі показники відповідають закону нормального розподілу, для статистичної обробки даних були використані методи параметричної статистики.

У рамках щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України студенти НТУУ «КПІ» I–II курсів навчального відділення волейболу здавали тести на визначення рівня розвитку рухових якостей:

1. Рівномірний біг (чоловіки – 3000 м; жінки – 2000 м);
2. Стрибок у довжину з місця;
3. Біг 100 м;
4. Човниковий біг 4×9;
5. Нахил тулуба з положення сидячи (табл. 1).

Таблиця 1

### Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України здобувачів вищої освіти (18–20 років)\*

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи			
			5 балів	4 бали	3 бали	2 бали
			високий рівень	достатній рівень	середній рівень	низький рівень
1	Рівномірний біг 3000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, рази, або стрибок у довжину з місця	ч	14	12	11	10
		ж	260	240	235	205
3	Біг на 100 м, с	ч	25	21	18	15
		ж	210	200	185	165
4	Човниковий біг 4 × 9, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
5	Нахил тулуб з положення сидячи, см	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуб з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Примітка. \* – крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів

## II. Науковий напрям

Результат кожного тесту оцінюється за кількісними та якісними критеріями. В основі кількісного критерію лежать бали (від п'яти до двох). По кількості набраних балів розраховується якісна оцінка: високий рівень оцінюється в п'ять балів; достатній рівень – чотири бали; середній рівень – три бали; низький рівень – два бали.

Підсумовуючи кількісні оцінки за кожен тест, отримуємо сумарний бал фізичної підготовленості студента. Загальний висновок про рівень фізичної підготовленості студента відбувається за допомогою інтегрального критерію, шляхом зіставлення значення сумарного балу фізичної підготовленості студента зі «Шкалою результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8–20 років)» (табл. 2). Таким чином, в результаті проведених розрахунків, визначається оцінка та рівень фізичної підготовленості студентів.

*Таблиця 2*

### Шкала результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8–20 років)

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25-21	Високий	Відмінно
20-16	Достатній	Добре
15-11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

За даними результатів тестування вся група студентів, які займаються на навчальному відділенні волейболу, має такий розподіл: 6,5 % студентів демонструють високий рівень фізичної підготовленості; 36 % мають достатній рівень; 50 % показують середній рівень; 7,5 % – студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Проведений аналіз загальних оцінок фізичної підготовленості студентів навчального відділення волейболу дозволяє зробити висновок, що на загальний рівень фізичної підготовленості студентів впливають різноманітні варіанти поєднання результатів окремих тестів. Для високого рівня притаманне поєднання трьох-чотирьох відмінних оцінок з оцінками добре, в найгіршому випадку можлива навіть низька оцінка за одним тестом. Достатній рівень формується при наявності двох-трьох тестів високого рівня та одного-двох тестів низького рівня. У 50 % студентів, що мають достатній рівень, наявний один тест, результати якого знаходяться за межею низького рівня. Для студентів, які мають середній рівень фізичної підготовленості, загальний результат формується таким чином: у 42 % результати одного тесту знаходяться за межею низького рівня та у 46 % два тести знаходяться за межею низького рівня. Для студентів з низьким рівнем характерне поєднання тестів з задовільними та незадовільними результатами, а також хоча б один тест, з результатами нижче від низького рівня.

Аналіз отриманих результатів показав, що серед студентів навчального відділення волейболу високий рівень за тестом «Рівномірний біг 3000 м» мають 8,7 % чоловіків; 3,9 % демонструють достатній рівень; 13,4 % мають середній рівень. Низький рівень фізичної підготовленості за тестом «Рівномірний біг 3000 м» демонструє 9,5 % студентів, тоді як 64 % показали результати, які знаходяться за межею низького рівня (більше 15,3 хвилин).

Серед жінок, що займаються у навчальному відділенні волейболу, п'ять балів та високий рівень за тестом «Рівномірний біг 2000 м» не отримала жодна студентка. Достатній рівень за даним тестом мають 3,3 % жінок; 8,3 % студенток демонструють середній рівень. Низький рівень за тестом «Рівномірний біг» показують 5,1 % жінок; 80 % студенток виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (більше 12,3 хвилин).

Аналіз результатів тесту «Стрибок в довжину з місця» показав, що 5,5 % чоловіків мають високий рівень; 16,6 % демонструють достатній рівень; 7,9 % студентів мають результати на середньому рівні. Низький рівень тесту «Стрибок в довжину з місця» показує більша половина чоловіків – 51,5 %. 18 % студентів показали результати, які знаходяться за межею низького рівня (менше 205 см).

Група жінок, які займаються у навчальному відділенні, за тестом «Стрибок в довжину з місця» мають такий розподіл: 8,3 % жінок мають високий рівень; 8,3 % – демонструють достатній рівень; 13,3 % студенток показують середній рівень. 35 % виконали тест на три бали, тобто мають низький рівень. 33,3 % студенток виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (менше 165 см).

Проаналізувавши результати тесту «Біг 100 м», можна зробити висновки, що серед студентів 28,5 % мають високий рівень; достатній рівень показують 34 % студентів; 4,7 % чоловіків демонструють середній рівень; на низькому рівні знаходяться результати 17,4 % студентів. 15 % виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (більше за 15,0 с).

Аналіз результатів тесту «Біг 100 м» показав, що в групі жінок високий рівень мають 45 %; на достатньому рівні знаходяться показники 35,5 % жінок; середній рівень мають 10 % студенток; низькі результати за даним тестом показують 5,1 %. 3,3 % виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (більше за 17,0 с).

Статистична обробка результатів тесту «Човниковий біг 4×9» чоловіків навчального відділення волейболу показала, що 29,3 % мають високий рівень; 40,4 % демонструють достатній рівень; 23 % показують середній рівень; показники 5,1 % знаходяться на низькому рівні; 1,5 % студентів виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (більше за 10,4 с).

Серед жінок, які займаються на циклі волейболу, за результатами даного тесту 20 % мають високий рівень; 31,6 % демонструють достатній рівень; 33 % показують середній рівень; показники 3,3 % знаходяться на низькому рівні. 10 % студенток виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (більше за 11,6 с).

Аналіз результатів тесту «Нахил тулуба з положення сидячи» показав, що 48,4 % чоловіків мають високий рівень; 18 % демонструють достатній рівень; 12,6 % показують середній рівень. 9,5 % показали результати, які знаходяться за межею низького рівня (менше 6 см).

Проаналізувавши результати тесту «Нахил тулуба з положення сидячи», можна зробити висновки, що в групі жінок високий рівень мають 31,6 %; на достатньому рівні знаходяться показники 18,3 % жінок; середній рівень мають 26,6 % студенток; низькі результати за даним тестом показують 20 %. 1,6 % виконали даний тест з результатом, нижчим від мінімального (менше 9 см).

**Висновки.** Проведені дослідження показали, що 6,5 % студентів демонструють високий рівень фізичної підготовленості; 36 % мають достатній рівень; 50 % показують середній рівень; 7,5 % – студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості.

На загальний рівень фізичної підготовленості студентів впливають різноманітні варіанти поєднання результатів окремих тестів:

1) для високого рівня притаманне поєднання трьох-чотирьох відмінних оцінок з оцінками добре, можлива навіть низька оцінка за одним тестом;

2) достатній рівень формується з двох-трьох тестів високого рівня та одного-двох тестів низького рівня. У 50 % студентів, що мають достатній рівень, наявний один тест, результати якого знаходяться за межею низького рівня;

3) для студентів, які мають середній рівень, у 42 % результати одного тесту знаходяться за межею низького рівня та у 46 % два тести знаходяться за межею низького рівня;

4) для студентів з низьким рівнем характерне поєднання тестів з задовільними та незадовільними результатами, а також хоча б один тест, з результатами нижче від низького рівня.

**У перспективі подальших досліджень** розробка комплексної системи контролю, що дозволить вибрати вид рухової активності, обсяг і інтенсивність навантаження в залежності від індивідуальних особливостей студентів.

### Список використаних літературних джерел

1. Бойко Г. Л. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки / Г. Л. Бойко, Д. М. Мішук // Спортивний вісник Придніпров'я – Дніпро, 2016. – № 3. – С. 5-8.



2. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / В. М. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробьов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Література, 2011. – 224 с.
4. Логвин В. П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В. П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 60 с.
5. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: монография / Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецов, Г. С. Петрова – М.: ФЛИНТА: Наука, 2013. – 168 с.
6. Про затвердження тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (станом від 15.12.2016) / Офіційний вісник України, 2017, № 21, с. 44 [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17> (Дата звертання 12.10.2017).
7. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. КНТ, 2010. – 776 с.
8. Чуян Е. Н. Комплексный подход к оценке функционального состояния организма студентов // Е. Н. Чуян, Е.А. Бирюкова М.Ю. Раваева // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Сер. «Биология, химия». – 2008. – Том 21 (60), №1. – С. 123-140.

### СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

*Пасічник Вікторія*

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

#### **Анотації:**

Дотримання принципів фізичного виховання дозволяє краще управляти його процесом. Розглянуто принципи побудови занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах інклюзивної освіти. Представлені групи принципів, які включають базові, дидактичні і специфічні. Наведені специфічні принципи є вихідними науково-практичними положеннями, які визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах інклюзивної освіти.

#### **Ключові слова:**

фізичне виховання, дошкільний вік, специфічні принципи, інклюзивна освіта

Observance of the principles of physical education allows you to better manage its process. The principles of building classes on physical education of children of preschool age in conditions of inclusive education are considered. Groups of principles are presented that include basic, didactic and specific. These specific principles are the initial scientific and practical provisions that determine the basic requirements for the construction, content, methods and organization of the process of physical education of children of preschool age in conditions of inclusive education.

physical education, preschool age, specific principles, inclusive education.

Соблюдение принципов физического воспитания позволяет лучше управлять его процессом. Рассмотрены принципы построения занятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста в условиях инклюзивного образования. Представлены группы принципов, которые включают базовые, дидактические и специфические. Приведенные специфические принципы являются исходными научно-практическими положениями, определяющими основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях инклюзивного образования.

физическое воспитание, дошкольный возраст, специфические принципы, инклюзивное образование.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку суспільства, передова світова спільнота змінює ідеологічні установки щодо осіб з порушеннями психофізичного розвитку. В основу освітніх інновацій покладено концепцію «цілісного підходу», яка відкриває шлях до реалізації прав і можливостей кожній людині і, насамперед, передбачає рівний доступ до здобуття якісної освіти. Відбувається перехід від ізоляції до інклюзії, яка поєднує в собі поняття комплексності, предметності та визнається вченими і практиками як принцип організації процесу навчання дітей з особливими освітніми потребами в умовах загальноосвітніх закладів [6].

Насамперед звернемося до тлумачення такої дефініції як «інклюзія», що в буквальному розумінні означає (англ. *inclusion* – включення, франц. *inclusif* – включаючий в себе, лат.

**Наукове видання**

**Фізична культура, спорт та здоров'я нації**

**Збірник наукових праць**

**Випуск 4 (23)**

**Грудень 2017**

Головний редактор – В. М. Костюкевич

**Адреса редакційної колегії:**

21100, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Надруковано з оригінал-макета замовника

Рекомендовано до друку 28.12.2016; 26.12.2016.

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 15.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк різнографічний.

Наклад 300 прим. Замовлення №

---

Видавництво ФОП Євенок О. О.

ДК № 3544 від 05.08.09 р.

м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17-а

тел.: (0412) 422-106