

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

30 Січня  
2019

# COLOR OF SCIENCE

Випуск 2

Збірник  
наукових праць

Вінниця  
2019

II Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ  
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І  
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції  
“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2019 року

Випуск 2

Вінниця - 2019

УДК 796(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Дяченко А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент;

Яковлів В.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Бекас О.О. – кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів - учасників *II Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE" «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*.

Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту; формування професійних компетенцій фахівців.

Всі статті пройшли рецензування. Надані матеріали представлені в авторській редакції.

Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.

© Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського, 2019

© Колектив авторів, 2019

Ел. адреса: [colorofscienceua@gmail.com](mailto:colorofscienceua@gmail.com)

## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

<i>Абдураман А.Ш., Непша О.В.</i> .....	8
ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ЕКОНОМІСТІВ	
<i>Андрєєв К. І.</i> .....	12
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	
<i>Безпала Б. П.</i> .....	17
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Блажко Ю.</i> .....	21
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Васянович А.С., Лойко О.М.</i> .....	24
РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»	
<i>Віняр М. Г.</i> .....	29
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	
<i>Гребенець В. П., Годес Е. В.</i> .....	32
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	
<i>Гресь М. М.</i> .....	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Жир М. О., Брезденюк О. Ю.</i> .....	41
МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Катерина У. М., Поліс Є. А.</i> .....	45
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Кириченко В. М., Іванко В. О.</i> .....	50
АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	
<i>Котова О. В., Медвідь А. І.</i> .....	54
ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Кундис О. В.</i> .....	59
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i> .....	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

<i>Мальцев Д. К.</i> .....	68
ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	
<i>Мельничук Д. І.</i> .....	72
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Назаренко І. І.</i> .....	77
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Огер С. В.</i> .....	82
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРУ «ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ TRX»	
<i>Омельченко Т. Г.</i> .....	86
РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	
<i>Підгайна В.О., Кириченко В.М.</i> .....	90
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ	
<i>Полівеса О.С., Ненько О.М.</i> .....	95
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	
<i>Рогаль І. В., Васькевич С. С.</i> .....	100
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
<i>Совко Н. М.</i> .....	104
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	
<i>Стадник В. В., Цьовх Л. П.</i> .....	106
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Сулима А. С., Федорчук В. І.</i> .....	109
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	
<i>Суханова Г. П., Ушаков В. С.</i> .....	114
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Тихий І. І., Логовська О. А.</i> .....	119
БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
<i>Хоронжевський Д. Л.</i> .....	122
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
<i>Шеремета Н.В., Окулова Л.В.</i> .....	127
РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	

**СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ  
КВАЛІФІКАЦІЇ**

<i>Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.</i> .....	130
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ	
<i>Бондар А. А., Ільчишина В. В.</i> .....	135
УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Воробійов А. А., Куксов Р. С.</i> .....	139
СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
<i>Головащенко В. Г.</i> .....	144
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ	
<i>Євтєєва О. О.</i> .....	148
СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	
<i>Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.</i> .....	153
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ	
<i>Причена Д. С.</i> .....	158
СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ	
<i>Сачко І.</i> .....	162
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Уварова Н. В., Піддубна О. П.</i> .....	165
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СКЕЛЕЛАЗІВ 14-16 РОКІВ	
<i>Фріз Ф. А.</i> .....	169
РОЛЬ ПРОВІДНИХ РУХОВИХ КООРДИНАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	
<i>Чернишенко Т.М., Стародонова М. С.</i> .....	174
ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ХУДОЖОЇ ГІМНАСТИКИ	
<i>Чехівська Ю. С.</i> .....	178
ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	
<i>Шкір О. А.</i> .....	181
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Суханова Г. П., Ушаков В. С.*

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

**Анотація.** *В статті запропоновано методику розвитку стрибучості у дітей шкільного віку. Практична значимість проведеного дослідження полягає в можливості використання розроблених засобів і методів на заняттях в секціях спортивної та художньої гімнастики, баскетболу та волейболу, стрибків на батуті, легкої атлетики та інших.*

**Вступ.** Результати наукових досліджень показують, що стрибучість є складною рухово-координаційною якістю. Її розвиток знаходиться в системній консолідації з рівнем розвитку фізичних якостей, з швидкістю реакції, ступенем мобілізації активних рухових одиниць, рівнем показників міжм'язової і внутрішньом'язової координації [1-4]. Разом з тим аналіз спеціальної літератури, вивчення досвіду роботи вчителів і тренерів свідчать про недооцінку ролі і значення ритму рухів у розвитку і вдосконаленні стрибучості, що знижує результати тренувальної роботи [2, 4]. У зв'язку з цим, дослідження особливостей розвитку стрибучості і спроба розробити методику, яка б стимулювала її розвиток, є актуальною [5, с.422].

**Завдання дослідження:** експериментально перевірити доцільність впровадження даної методики для розвитку стрибучості дітей шкільного віку.

**Мета дослідження** – вивчити вплив різних засобів на рівень розвитку стрибучості школярів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; тестування; експеримент; методи математичної статистики.

**Результати та їх обговорення.** Вивчення закономірностей розвитку стрибучості проводилося на базі загальноосвітньої школи №25 м. Мелітополь Запорізької області за участю школярів трьох вікових груп: молодшої,

середньої та старшої. Були організовані контрольні та експериментальні групи, а також зроблений вибір тестів для визначення вихідних показників даної якості.

Дослідження стрибучості вимагає нового методологічного підходу, в основі якого лежить уточнення її структури, виявлення основних компонентів і різновидів, більш повне врахування чинників, що впливають на її розвиток і вдосконалення. Всебічне вивчення стрибучості дозволило виявити, що крім вибухової сили і швидкості її третій важливий компонент – ритм рухів, в якому є значні резерви для розвитку і вдосконалення даної якості.

Дослідження проводилося в три етапи: був проведений аналіз науково-методичної літератури, визначено мету і завдання дослідження; визначено комплекс тестів для оцінки фізичної підготовленості на основі вивчення спеціальної літератури і бесід з тренерами і викладачами, проведено обстеження рівня фізичної підготовленості і стрибучості учнів; у кінці була проведена статистична обробка та узагальнення отриманих даних.

Для підготовки учнів в видах спорту, де стрибучість є однією з провідних якостей, ми пропонуємо ряд тестів, використання яких в сукупності забезпечить отримання інформативних даних:

- 1) стрибок вгору з місця поштовхом двома ногами з помахом руками і дотиком вертикальної планки з розміткою;
- 2) вистрибування вгору з одного кроку поштовхом однією ногою з торканням рукою розмітки;
- 3) стрибок в довжину з місця поштовхом двома ногами з помахом руками;
- 4) вистрибування з присіду на одній нозі з помахом руками;
- 5) вистрибування вгору після стрибка в глибину.

Кожний різновид стрибучості має дещо відмінні характеристики, а значить, і різні засоби і методи її розвитку з урахуванням спортивної спеціалізації і завдань навчально-тренувального процесу.

У науково-методичній літературі [2, 3] досить багато рекомендацій по розвитку силових і швидкісних якостей стрибунів у різних видах спорту, проте недооцінюється значення ритму рухів. В даній роботі розвиток і вдосконалення ритму рухів розглядається як третя важлива складова стрибучості з урахуванням її специфічних проявів. Кожен різновид цієї якості має і різні ритмічні характеристики.

Таким чином, підбираючи системи спеціальних вправ, можна розвивати і вдосконалювати різні різновиди стрибучості з урахуванням спортивної спеціалізації, віку учасників тренувань, завдань навчально-тренувального процесу, місця проведення занять і т. ін. Важливо також використовувати різноманітні методичні прийоми і умови виконання рухових завдань для підтримки працездатності, емоційності занять і підтримки інтересу до навчально-тренувального процесу.

При цілеспрямованому розвитку даного різновиду стрибучості темпи приросту виявилися найвищими у дівчаток-підлітків і у юнаків старшого шкільного віку. Це пов'язано з більш швидким збільшенням м'язової маси і, відповідно, м'язової сили в цьому періоді у дівчаток. Наші дані узгоджуються з матеріалами Т. Б. Кутек [2], яка показала, що в віці 12 років спостерігаються найбільші темпи приросту стрибкової координації у дівчаток. У хлопчиків найвищий рівень прояву стрибкової координації відзначений в 14-16 років. Згідно з нашими спостереженнями більш високі темпи приросту досліджуваних різновидів стрибучості відзначені в 15 років. В старшому шкільному віці хлопчики відрізняються кращими показниками вибухової сили, що позитивно впливає на темпи приросту досліджуваного різновиду даної якості [1].

Отже, розвиток і вдосконалення стрибучості необхідно здійснювати з урахуванням особливостей кожного його різновиду, вікових та статевих відмінностей тих, хто займається. Урахування всіх цих факторів дозволяє не тільки виявити загальні закономірності вікової зміни стрибучості, а й максимально індивідуалізувати навчально-тренувальних процес.

Основним завданням педагогічного експерименту було виявлення ефективних засобів розвитку стрибучості у дітей різних вікових груп.

Таким чином, можна зробити висновок, що запропоновані програми та засоби розвитку стрибучості дозволяють значимо поліпшити її показники у хлопчиків групи середнього шкільного віку, про що свідчить високий рівень достовірних змін досліджуваних показників в обстежуваній групі. Високі темпи приросту також свідчать про ефективність запропонованих засобів і програм.

### **Висновки:**

1. Всебічне вивчення стрибучості дозволило виявити те, що крім вибухової сили і швидкості її третім значущим компонентом є ритм рухів, в якому є значні резерви для розвитку і вдосконалення даної якості.

2. Аналіз показників приросту стрибучості при вистрибуванні вгору після стрибка в глибину з помахом руками дозволив виявити більш високі темпи приросту у дівчаток в 12-14 років, у хлопчиків – в 15-17 років, як при природному розвитку, так і при стимулюванні цього розвитку. Даний різновид стрибучості пов'язаний з проявом «вибухової сили», що вимагає значних м'язових зусиль в поєднанні з швидкістю, хорошою руховою реакцією, високою функціональною рухливістю.

3. Дослідження формування різновидів стрибучості при стрибку вгору з присіду на одній нозі з помахом руками дозволило виявити доцільні періоди її стимулювання для розвитку: у дівчаток – 12-14 років і у хлопчиків – 15-17 років. Це, очевидно, пов'язано зі здатністю до швидкої координації руху в момент завершення відштовхування від опори з активним змахом руками. В процесі цілеспрямованого розвитку даного прояву досліджуваної рухової властивості велика увага повинна приділятися розвитку здатності чергувати м'язові напруги з розслабленням, диференційовано керувати різними групами м'язів.

4. Аналіз приросту результатів у стрибках в довжину з місця поштовхом двома ногами з помахом руками виявив, що при природному розвитку більш

високі темпи приросту були в старшому шкільному віці, як у хлопчиків, так і у дівчаток, що обумовлено найкращим проявом швидкісно-силових якостей і збільшенням показників м'язової сили.

5. При дослідженні темпів приросту показників стрибучості в стрибках (у висоту з розбігу з помахом руками) найкращі результати зафіксовані у дівчаток-підлітків, як в контрольних, так і в експериментальних групах; у хлопчиків більш високі темпи відзначені в 15-17 років. У дітей молодшого шкільного віку темпи приросту були порівняно нижче, що пов'язано, очевидно, з природним відставанням розвитку і прояву швидкісно-силових якостей.

6. Аналіз даних по вивченню темпів приросту стрибучості при стрибках в висоту з місця, поштовхом двома ногами з помахом руками і дотиком планки свідчить про те, що природний приріст показників має більш високі темпи в середньому шкільному віці, що узгоджується з наведеними літературними даними. Більш низькі темпи приросту відзначені в молодшому віці, що, очевидно, пов'язано з загальною функціональною невідповідністю організму до даної фізичної роботи, висуваючи високі вимоги до всіх фізіологічних систем.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вікові особливості моторики людини: Навчальний посібник / Уклад.: Хоменко П.В., Ізмайлова О.В. – Полтава, 2005 – 28 с.
2. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія / Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів /Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.

5. Мудрік В.І. Педагогічна сутність якостей особистості у фізичному розвитку / В.І. Мудрік // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, 1 (15). – 2011. – С. 414-423.

## **БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Тихий І. І., Логовська О. А.*

Національний університет «Львівська політехніка»

**Анотація.** *Розглянуто наукові основи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. За результатами дослідження встановлені базові аспекти забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів в процесі фізичного виховання. Визначено, що в основі забезпечення такої фізичної підготовленості є формування у студентів позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я.*

**Вступ.** Фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) в умовах сучасності набуває першочергового значення у загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства [5, с. 121]. В студентському віці воно є найважливішим засобом покращання стану здоров'я, біологічною основою стимуляції та розвитку організму. Найважливішою стороною фізичного виховання учнівської молоді є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму і стан їхнього здоров'я, які передбачають забезпечення певного рівня фізичної підготовленості [2, с. 35].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту фізична культура розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості [5, с. 121]. Визначено [3, с. 110], що фізичне виховання у ЗВО повинно формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, сприяти