

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ

BORYS GRINCHENKO KYIV UNIVERSITY  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
FACULTY OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

EAST CAROLINA UNIVERSITY  
УНІВЕРСИТЕТ СХІДНОЇ КАРОЛІНИ

BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE  
БІЛОРУСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

CHARITY FOUNDATION "THE CITY OF DREAMS"  
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «МІСТО МРІЙ»

## **ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА КРАЩІ ПРАКТИКИ**

Матеріали

Міжнародної науково-практичної конференції

**15 травня 2018 року**

Київ, Україна

## **HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES**

Scientific Resources

International Scientific and Practical Conference

**May 15, 2018**

Kyiv, Ukraine

УДК 796+61]:378(082)  
346

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
(протокол № 4 від 26.04.2018 р.)

За загальною редакцією Савченка В.М.,  
доктора медичних наук, професора

**Редколегія**

Г.О. Лопатенко  
В.М. Савченко  
О.О. Спесивих  
В.В. Білецька  
О.В. Бісмак  
Л.В. Ясько

346 **Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики** : матер. Міжнарод. наук.-практ. конф., 15 травня 2018 р., Київ / МОН України, Київ. ун-т імені Бориса Грінченка ; за заг. ред. Савченка В.М. ; [редкол.: Лопатенко Г.О., Савченко В.М., Спесивих О.О., Білецька В.В. та ін.]. — К. : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. — 192 с.

УДК 796+61]:378(082)

© Автори публікацій, 2018

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2018

# ЗМІСТ

<i>Лисенко О.М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РЕАКЦІЇ В УМОВАХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО ХАРАКТЕРУ ЗАЛЕЖНО ВІД ФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕАКТИВНОСТІ Й УТОМИ .....	3
<i>Ляшенко В.М., Гнута Н.П., Гацко О.В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	11
<i>Полякова Т.Д., Панкова М.Д.</i> СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА ПО ЭРГОТЕРАПИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ .....	17
<i>Савченко В.М.</i> РІВЕНЬ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДЕЙ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ХРОНІЧНІ ХВОРОБИ, ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З МЕДИЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ ЗДОРОВ'Я .....	23
<i>Maxim Bondarenko.</i> BOXING TRAUMA PREVENTION .....	31
<i>Jan Verbeck.</i> OPHTHALMOLOGICAL ASPECTS OF SPORTIVE ACTIVITIES .....	34
<i>Olena Kolosova.</i> GENDER AND AGE PECULIARITIES OF ELECTROMYOGRAPHIC INDICES IN QUALIFIED BIATHLON ATHLETES .....	36
<i>Olena Lysenko, Svitlana Fedorchuk, Olena Kolosova, Tetiana Khalyavka.</i> INTERRELATION BETWEEN THE LEVEL OF STRESS AND THE FUNCTIONAL STATE OF THE NEUROMUSCULAR SYSTEM OF ATHLETES-TENNISISTS .....	39
<i>Natalia Sira.</i> PUTTING THE PUZZLE TOGETHER: LINKING PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF HEALTH .....	42
<i>Бісмак О.В., Неведомська Є.О., Тимчик О.В., Полковенко О.В.</i> ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА З УРАХУВАННЯМ ЇХНЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ .....	46
<i>Бісмак О.В., Тимчик О.В., Неведомська Є.О., Полковенко О.В., Савченко В.М.</i> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАЛЕЖНО ВІД НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ .....	51
<i>Виноградов В.Є., Швець С.В., Білецька В.В., Полянничко О.М.</i> ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ГРАВЦІВ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВИХ АМПЛУА .....	56
<i>Воронова В.І., Ковальчук В.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРА В СПОРТІ .....	59

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАЛЕЖНО ВІД НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ

*Бісмак О.В., Тимчик О.В., Неведомська Є.О.,  
Полковенко О.В., Савченко В.М.,  
Київський університет імені Бориса Грінченка,  
м. Київ, Україна*

*У статті висвітлено результати дослідження рівня фізичного стану здоров'я студентів-першокурсників Київського університету імені Бориса Грінченка, які навчались за різними напрямками підготовки. Експеримент здійснювався за методикою О.А. Пирогової (1989). У ході дослідження було встановлено, що найбільша кількість студентів (40,0 %; 14 випадків із 35) з високим рівнем фізичного здоров'я навчається за напрямом підготовки «Фізичне виховання та спорт».*

*Ключові слова: студенти-першокурсники, спеціальність, фізичний стан.*

**Вступ.** Під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) спостерігається стійка тенденція до погіршення рівня фізичного здоров'я студентів. Такий стан пояснюється інформаційним перевантаженням студентів, стресовими ситуаціями, обмеженням фізичної активності, надмірним використанням комп'ютерних технологій, вимушеною робочою позою, часто спричиненою неправильно дібраними меблями, недостатнім природним освітленням, відсутністю раціонального харчування тощо. Це засвідчено статистичними даними: 60 % українських першокурсників мають порушення постави, 50 % — короткозорість, 40 % — порушення нервової та серцево-судинної систем, 60 % — порушення мови. Кожен 4 юнак за станом здоров'я не може проходити строкову службу в армії. У різних ВНЗ України спостерігається тенденція до збільшення кількості студентської молоді, яка за станом здоров'я зарахована до спеціальних медичних груп. Погіршення фізичного стану студентства веде спочатку до функціональних порушень, а згодом і до формування органічної патології. Зниження фізичних показників і стану здоров'я українських студентів не можна замовчувати. Адже здоров'я молоді є основою здоров'я нації, від якої залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал.

**Мета дослідження** — визначити рівень фізичного стану студентів-першокурсників вищого навчального закладу залежно від напрямку підготовки.

**Матеріали і методи дослідження.** В експерименті взяло участь 154 студенти-першокурсники гуманітарного напрямку Київського університету імені Бориса Грінченка. З них — юнаків 48 (31,17 %), дівчат — 106 (68,83 %). Середній (медіана (нижній квартиль; верхній квартиль)) вік обстежених склав 18,0 (18,0; 19,0) років.

Сформовано 3 групи студентів за напрямом підготовки в університеті: 1 група — майбутні освітяни (94 студенти), 2 група — майбутні викладачі з фізичного виховання (35 студентів); 3 група — майбутні фізичні терапевти / ерготерапевти (25 студентів). Рівень фізичного стану визначали за методикою О.А. Пирогової (1989).

**Результати дослідження.** Оцінка фізичного стану за методикою О.А. Пирогової дає змогу за результатами, отриманими у досліджуваних у стані спокою, спрогнозувати реакції організму при динамічній роботі, що особливо важливо при визначенні рівня фізичного навантаження для людей різного віку та при наявності хвороб, травм тощо. Інтегральна оцінка фізичного стану за О.А. Пироговою передбачає встановлення п'яти його рівнів.

У нашому дослідженні серед обстежених студентів-першокурсників низький рівень фізичного стану встановлено у 1 (0,6 %), нижче середнього — у 18 (11,7 %), середній — у 41 (26,6 %), вище середнього — у 59 (38,3 %) та високий — у 35 (22,7 %) осіб. Отже, переважна більшість студентів (87,7 %) має середній, вище середнього та високий рівні фізичного стану. Нижче середнього та низький рівні фізичного стану визначені у 22,3 % студентів.

Розподіл рівнів фізичного стану залежно від статі студентів наведено на *рис. 1*. Згідно з отриманими даними, кількість високих рівнів фізичного стану в юнаків майже вдвічі більша, ніж у дівчат ( $p < 0,05$ ). У свою чергу, у дівчат кількість середніх рівнів фізичного стану в 4 рази вища, ніж у юнаків ( $p < 0,001$ ). Тобто, юнаки були більш фізично розвинутими, що є цілком закономірно.

На *рис. 2* представлено розподіл студентів-першокурсників відповідно до сформованих груп за напрямом підготовки. У 2 групі виявлено найбільшу кількість студентів (40,0 %; 14 випадків із 35) з високим рівнем фізичного стану. Це у двічі більше, ніж у 1 групі (20,2 %; 19 випадків із 94;  $p < 0,05$ ) і в п'ятеро, ніж у 3 групі (8 %; 2 випадки із 25;  $p < 0,001$ ). Середній рівень фізичного стану найчастіше спостерігався у 1 групі (36,2 %; 34 випадків із 94), що у 4 рази перевищував показники 2 групи (8,6 %; 3 випадки із 35;  $p < 0,001$ ) та вдвічі — 3 групи (16,0 %; 4 випадки із 25;  $p < 0,05$ ). Найбільшу кількість студентів з рівнем фізичного стану вище середнього зареєстровано в 3 групі (68,0 %; 17 ви-

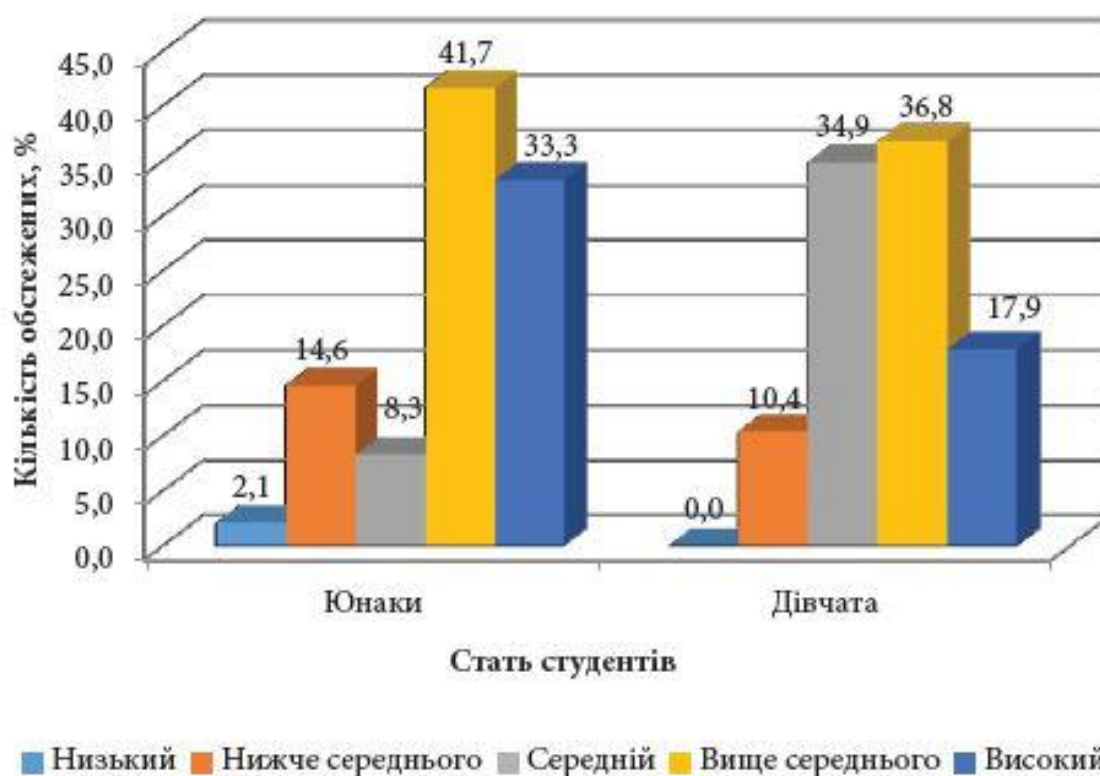


Рис. 1. Розподіл рівнів фізичного стану за О.А. Пироговою залежно від статі студентів



Рис. 2. Розподіл рівнів фізичного стану за О.А. Пироговою залежно від напрямку підготовки студентів

падків із 25) на фоні низької кількості середнього та високого рівнів фізичного стану. Отже, студенти-першокурсники 2 групи мали найбільш розвинутий фізичний стан.

Здійснено порівняння рівнів фізичного стану студентів першокурсників залежно від переважаючої руки за моторними навичками. Вид переважаючої руки встановлено у 147 студентів, з них — правші 111 (75,51 %), шульги — 36 (24,49 %) осіб. Розподіл рівнів фізичного стану залежно від переважаючої руки студентів наведено на рис. 3.



Рис. 3. Розподіл рівнів фізичного стану за О.А. Пироговою залежно від переважаючої руки студентів

У студентів-лівшів найчастіше спостерігалися рівні фізичного стану вище середнього (55,5 %) і високий (25,0 %). Сумарно це склало 80,5 % (29 випадків із 36) і статистично значимо ( $p < 0,01$ ) переважало суму (55,8 %; 62 випадки із 111) цих же рівнів фізичного стану в правшів. Тут можна стверджувати, що фізичний стан студентів-лівшів є кращим.

**Висновки.** Студенти першокурсники вищого навчального закладу мають переважно середній, вище середнього та високий рівні фізичного стану за О.А. Пироговою, які сумарно спостерігаються в 87,7 % випадів. П'ята частина (22,3 %) студентів має нижче середнього та низький рівні фізичного стану, що потребує індивідуального підходу до

складання програм з фізичної підготовки. Встановлено переважання показників фізичного стану студентів-лівшів порівняно з правшами. Студенти-першокурсники, які навчаються за напрямом підготовки «Фізичне виховання та спорт» мають найбільш розвинутий фізичний стан. Серед них виявлено найбільшу кількість (40,0 %; 14 випадків із 35) високого рівня фізичного стану.

*O.V. Bismak, O.V. Tymchyk, Ye.O. Nevedomska, O.V. Polkovenko, V.M. Savchenko*

#### **LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF FIRST-YEAR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION DEPENDING ON DIRECTION OF TRAINING**

There are examined 154 first-year students of higher educational institutions, who studied in different directions of training (48 men, girls — 106, average age (median) of the surveyed is 18.0 (18.0, 19.0) years). The level of physical development is determined by the methodology by O. A. Pyrohova (1989). 87.7 % of the surveyed students have an average, above average and high level, and 22.3 % of students are below average and low levels of physical development. The highest number (40.0 %, 14 out of 35) of the high level of physical development is found among the students who study under the direction of training "Physical Education and Sports".

**Key words:** first-year students, training direction, physical development.

*Бисмак Е.В., Тимчик О.В., Неведомская Е.А., Полковенко О.В., Савченко В.М.*

#### **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ**

В статье отражены результаты исследования уровня физического состояния здоровья студентов-первокурсников, учащихся на разных направлениях подготовки Киевского университета имени Бориса Гринченко. Эксперимент осуществлялся по методике А.А. Пироговой (1989). В ходе исследования было установлено, что наибольшее количество студентов (40,0 %, 14 случаев из 35) с высоким уровнем физического здоровья обучается по направлению «Физическое воспитание и спорт».

**Ключевые слова:** студенты-первокурсники, направление подготовки, физическое состояние.