

детектор брехні (поліграф) та жеребкування. У неї є трошки часу це сформулювати та дати пропозиції, і ми це все будемо вводити. Головна задача - повернути довіру українського футболу до наших суддів».

Підводячи підсумки можна сказати, що українські жінки-арбітри одні з кращих в світі і гідно конкурують зі своїми візаві чоловічої страті. На мою думку рівень суддівства вийде на новий рівень найближчим часом.

Список використаних джерел:

1. <https://genderindetail.org.ua/library/sport/womens-football-shachtar.html>
2. <https://genderindetail.org.ua/library/sport/womens-football-shachtar.html>
3. <https://ua.tribuna.com/uk/football>
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Тетяна Гулько

*старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава, Україна)*

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ І ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Hulko Tetiana. Determination of the level and dynamics of the development of physical qualities in students during physical education

Key words: physical qualities, students, physical education.

Рівень розвитку фізичних якостей студентів є одним з основних критеріїв, що впливає на результативність фізичного виховання у ЗВО [1-5].

З метою дослідження впливу фізичного виховання на рівень розвитку фізичних якостей у студентів ЗВО було проведено тестування функціональної підготовленості студентів, а також порівняння показників фізичної підготовленості студентів 1 і 2-го курсів.

Дослідження проводили на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (НУПП). До тестування було залучено 140 юнаків-студентів 1-го і 2-го курсів різних спеціальностей НУПП основної медичної групи денної форми навчання. Тестування проходило у жовтні-листопаді 2023 року.

Отримані антропометричні показники студентів свідчать про те, що ваго-зростовий індекс студентів 1–2 курсів основної медичної групи відповідає віковим нормам. Середньо-групові дані росту та маси тіла достовірних розбіжностей не мали. Результати співставлення віку студентів їх ваго-зростовому індексу статистично достовірні (табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні показники студентів ($x \pm \sigma$)

Показник	1 курс (n = 20)	2 курс (n = 20)	p
Вік, років	18 ± 1	19 ± 1	< 0,05
Зріст, см	179 ± 6	179 ± 6	> 0,05
Маса тіла кг	69 ± 9	70 ± 10	> 0,05
Маса/зріст, г/см	385 ± 43	392 ± 53	< 0,05

Середньо-групові значення проб Штанге і Генчі у експериментальної групи студентів відповідають нормі для здорових людей. Показники проб Штанге і Генчі достовірно не різняться у студентів 1-го і 2-го курсів, що засвідчує про зниження працездатності в анаеробному режимі.

Показники відносної PWC_{170} обстежених студентів відповідають нормі для здорових людей і достовірно не різняться у студентів 1-го і 2-го курсів (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники функціонального стану
кардіореспіраторної системи студентів ($x \pm \sigma$)**

Показник	1 курс (n = 20)	2 курс (n = 20)	p
Проба Штанге, с	57 ± 8	58 ± 7	> 0,05
Проба Генчі, с	34 ± 8	35 ± 6	> 0,05
PWC_{170}	15,6 ± 2,1	15,7 ± 2,3	> 0,05

Результати тестування студентів в бігу на 2000 м підтверджують погіршення стану кардіореспіраторної системи (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студентів

Показник	Фізична якість	1 курс (n = 20)	2 курс (n = 20)	p
Біг 2000 м, с	Загальна витривалість	532 ± 37	538 ± 37	< 0,05
Підтягування у висі, к-ть	Сила і силова витривалість плечового поясу	10 ± 5	9 ± 5	> 0,05
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, к-ть	Силова витривалість плечового поясу	28 ± 6	25 ± 7	< 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Швидкісно-силові здібності	230 ± 17	231 ± 17	> 0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	Швидкість, координаційні здібності	7,9 ± 0,6	7,7 ± 0,5	> 0,05
Біг 100 м, с	Швидкість	14,6 ± 0,5	14,5 ± 0,4	> 0,05

Результати виконання функціонального тесту у студентів 1-го і 2-го курсів мають середній рівень і відповідають оцінці 3 бали за шкалою оцінок контрольних нормативів фізичної підготовленості відповідно до Державної програми підготовки фахівців з вищою освітою [4, с. 246]. Результати нормативу біг на 2000 м у студентів 1-го і 2-го курсів статистично достовірні.

Результати підтягування в висі на перекладині більшості студентів відповідають оцінці 3 бали, що фіксуються як середній рівень. Отримані показники вису на зігнутих руках достовірних розбіжностей не мають ($p > 0,05$) у студентів 1-го та 2-го курсів.

У тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» показники студентів 1-го та 2-го курсів знаходиться на середньому рівні і відповідає оцінці 3 бали за нормативам фізичної підготовленості. Результати нормативу статистично достовірні ($p < 0,05$).

Показники в тесті «стрибок в довжину з місця» у студентів 1-го та 2-го курсів відповідають середньому рівню і оцінці 3 бали згідно з контрольними нормативами, відмінності результатів студентів 1-го і 2-го курсів статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Тестування швидкості та координаційних здібностей – човниковий біг 4x9 показало, що середньо-групові показники достовірних розбіжностей не мають ($p > 0,05$), а отримані показники відповідають достатньому рівню.

Оцінювання швидкісних здібностей студентів здійснювалося за тестом біг 100 м. Проведені дослідження показали, що норматив студенти виконали на середньому та нижче середнього рівні, а результати студентів 1-го та 2-го курсу достовірних розбіжностей не мають ($p > 0,05$).

Результати проведеного дослідження рівня розвитку фізичних якостей студентів ЗВО показують відповідність середньо-групових показників розвитку фізичних якостей студентів 1-го і 2-го курсів середнього рівня цих якостей для здорових людей 18–22 років і позитивних оцінок контрольних нормативів навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання».

Список використаних джерел:

1. Гулько Т.Ю. Оптимізація рухової активності в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2021 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 107-110.

2. Гулько Т.Ю. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачів вищої освіти в системі фізичного виховання. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи*: збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науковопрактичної конференції з міжнародною участю, 15 листопада 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 122-124.

3. Гулько Т., Рибалко Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. Вип. 2(10), 2023. С. 20–27.

4. Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. № 2(340) квітень 2021. С. 240-251.

5. Соколюк О.В. Дуда О.В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства. *Наукові записки*. Серія : Педагогіка. 2012. № 4. С. 164-168.

Наталія Вероніка Бачинська

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)
nat3vero@gmail.com*

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТСМЕНОК-АКРОБАТОК)

Bachynska Nataliia Veronika. Modern problems and prospects of the features of sexual dimorphism in sports of higher achievements (on the example of female acrobats)

Key words: female acrobats, sexual dimorphism, masculinization, training load, long-term process

Як відомо, спорт є специфічною сферою діяльності, де у кожного, хто займається, є всі можливості для досягнення найвищих результатів. В складнокоординаційних видах спорту (й спортивна акробатика не є винятком) початок занять спортом становить 5-7 років, в окремих випадках – з 4-х років. Близько 8-10 років (в залежності від виду спорту та обраної спеціалізації) триває систематичний та безперервний навчально-тренувальний процес [4, 5].

Таким чином, безперервний процес спортивного вдосконалення відбувається одночасно з ростом та розвитком організму юних спортсменів. Розвиток дівчат та хлопців відбувається нерівномірно, особливо ці відмінності спостерігаються на стадіях статевого розвитку [4, 5].

Проблемам статевого диморфізму науковцями приділяється значана увага. Такими вітчизняними науковцями, як Бугаєвський К.А., Бачинська Н.В., Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Россоха Г.В., Калитка С. та ін. розглядалися ці питання в різних видах спорту з позиції психології, психофізіології, спортивної медицини, теорії та методики спортивного тренування [2-5]. Для спортивної акробатики ця тема залишається мало вивченою, тому цей напрямок потребує доповнення та розширення до вже існуючих даних з урахуванням специфіки цього виду спорту.

Статевий диморфізм у людини – це наявність морфофункціональних