

3. Клопов Р.В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: навч. посіб. для студ. фак-тів фізичного виховання / Р.В.Клопов, А.П. Іванов, В.В. Назаренко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 40 с.
4. Курко Я.В. Показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительным плаванием // Физическое воспитание студентов, 2012. – № 1. – С. 59-62.
5. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
6. Химич И.Ю. Проведение учебных занятий по плаванию в НТУУ Киевский политехнический институт // Физическое воспитание студентов, 2009. – № 2. – С. –101-103.
7. Цеслицка М. Заняття плаванням в підвищенні рівня здоров'я студентів / М. Цеслицка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. – № 12. – С. 101-104. doi:10.6084/m9.figshare.880636.

#### REFERENCES

1. Vykulov A.D. Plavanye : [ucheb. posobyе dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenyy] / A.D. Vykulov. – М :VLADOS-PRESS, 2004. – 367 s.
2. Kachurovskyy D.O. Aktual'nye problemy plavanyya v Ukraine // Fyzycheskoe vospytanye studentov, 2009. – № 3. – S. – 41- 45.
3. Klopov R.V. Plavannya z metodykoyu vykladannya: prykladne plavannya: Navchal'nyy posibnyk dlya studentiv fakul'tetiv fizychnoho vykhovannya ta instytutiv fizychnoyi kul'tury. / R.V.Klopov, A.P.Ivanov, V.V. Nazarenko. – Zaporizhzhya: ZNU, 2005. – 40 s.
4. Kurko YA.V. Fedchyshyn O.YA. Pokazately zdorov'ya studentov, zanyamayushchyksya ozdorovytel'nyy plavanyem // Fyzycheskoe vospytanye studentov, 2012. – № 1. – S. 59- 62.
5. Serhiyenko L. P. Sportyvna metrolohiya: teoriya i praktychni aspekty / L. P. Serhiyenko. – К. : KNT, 2010. – 776 s.
6. Khymych Y.YU. Provedenye uchebnykh zanyatyuy po plavanyyu v NTUU Kyevskyy polytekhnycheskyy ynstytut // Fyzycheskoe vospytanye studentov, 2009. – № 2. – S. 101 – 103.
7. Tseslytska M. Zanyatyuya plavanyem v povyshenyy urovnya zdorov'ya studentov // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2013. – № 12. – S. 101-104. doi:10.6084/m9.figshare.880636.

УДК 796.011.3 – 057.875 : 373.58 (477.64 – 2)

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАПОРІЗЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Соколова О.В., Семикін Д.М.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Україна*

handball.survey@gmail.com

Сучасна гуманістична парадигма освіти повинна не просто дати студентам обсяг знань, а сформувати таку людину-фахівця, яка має світоглядні переконання, здатна творчо мислити, приймати рішення, на основі своєї життєвої позиції, яка узгоджена з інтересами інших людей. Майбутній учитель повинен дбати про своє

**Фізичне виховання та спорт**

здоров'я, фізичну досконалість, бути готовим до самовиховання і вміти передавати учням отриманий досвід. У сучасних педагогічних дослідженнях укріпились положення, що заняття фізичною культурою є одним з головних напрямів оздоровчої роботи в навчальних закладах. Однак на практиці навчальний процес з фізичної культури в частині збереження і зміцнення здоров'я є малопродуктивним. Аналіз досліджень підтверджує, що значна частина викладачів з фізичної культури орієнтується на практичну установку, пов'язану лише з підвищенням фізичної підготовленості й зростанням спортивно-технічних результатів; нерідко ігнорується формування мотиваційної сфери студентів, спрямованої на реалізацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Метою нашого дослідження є оцінка рівнів фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів Запорізького педагогічного коледжу протягом навчання. Засвідчено, рівень здоров'я студентів педагогічних коледжів характеризується як «небезпечний» для можливості виникнення захворювань. Студенти усіх відділень притаманні нижчі за середній і низькі рівні соматичного здоров'я. З роками навчання в коледжі спостерігається погіршення соматичного здоров'я студентів.

*Ключові слова: коледж, студент, фізична підготовленість, фізичне здоров'я.*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЗАПОРОЖСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Соколова О.В., Семькин Д.Н.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,*

*г. Запорожье, Украина*

handball.survey@gmail.com

Современная гуманистическая парадигма образования должна не просто дать студентам объем знаний, а сформировать человека-специалиста, имеющего мировоззренческие убеждения, способного творчески мыслить, принимать решения на основе своей жизненной позиции, согласованной с интересами других людей. Будущий учитель должен заботиться о своем здоровье, физическом совершенстве, быть готовым к самовоспитанию и уметь передавать ученикам полученный опыт. В современных педагогических исследованиях утвердилось положение, что занятия физической культурой являются одним из главных направлений оздоровительной работы в учебных заведениях. Однако на практике учебный процесс по физической культуре в части сохранения и укрепления здоровья является малопродуктивным. Анализ исследований подтверждает, что значительная часть преподавателей по физической культуре ориентируется на практическую установку, связанную только с повышением физической подготовленности и ростом спортивно-технических результатов; нередко игнорируется формирования мотивационной сферы студентов, направленной на реализацию здорового образа жизни и укрепления здоровья. Целью нашего исследования является оценка уровней физической подготовленности и физического здоровья студентов Запорожского педагогического колледжа на протяжении обучения. Засвидетельствовано, что уровень здоровья студентов педагогических колледжей характеризуется как «опасный» для возможности возникновения заболеваний. Студентам всех отделений присущи «ниже среднего» и «низкий» уровни соматического здоровья. С годами обучения в колледже наблюдается ухудшение соматического здоровья студентов.

*Ключевые слова: колледж, студент, физическая подготовленность, физическое здоровье.*

## **STUDY OF LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL HEALTH STUDENTS OF ZAPORIZHZHYA COLLEGE OF EDUCATION**

Sokolova O.V., Semykin D. M.

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

handball.survey@gmail.com

Modern humanistic paradigm of education should not only give students a body of knowledge, and the form of such a person a specialist, having philosophical beliefs that can think creatively, to make decisions on the basis of their position in life, consistent with the interests of other people. The future teacher must take care of their health and physical perfection, to be ready for self-education and be able to transmit students the experience. In the current situation of educational research confirmed that physical exercise is one of the main directions of improving work in education. However, in practice the educational process on physical training in the conservation and promotion of health is unproductive. Research analysis confirms that a significant proportion of teachers in physical education focused on practical installation associated only with the increase of physical fitness and sports growth and technical results; often overlooked form of motivational sphere of students, aimed at the realization of a healthy lifestyle and health promotion. The aim of our study was to evaluate the levels of physical fitness and physical health of students of

Zaporozhye Pedagogical College for training. It witnessed that the level of teaching college students health is described as «dangerous» for the possibility of disease. For students of all branches of inherent «below average» and «low» levels of physical health. Over the years, college students' physical health deterioration is observed.

*Key words: college, student, physical fitness, physical health*

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

В епоху соціально-економічних перетворень сучасного суспільства проблема збереження здоров'я набула глобального характеру. Негативні тенденції техногенної цивілізації призводять до зростання серцево-судинних порушень, прояву «синдрому хронічної втоми», до зростання психоневрологічних і психосоматичних захворювань людей, в тому числі і в студентській молоді. З огляду на це положення, при організації освітнього процесу у вишах не слід ігнорувати стан здоров'я студентів, тому що це одна з найважливіших умов успішного навчання, професійного та особистісного становлення.

Майбутній учитель повинен дбати про своє здоров'я, фізичну досконалість, бути готовим до самовиховання і вміти передавати учням отриманий досвід [8]. У сучасних педагогічних дослідженнях утвердилось положення, що заняття фізичною культурою є одним з головних напрямів оздоровчої роботи в навчальних закладах. Однак на практиці навчальний процес з фізичної культури в частині збереження і зміцнення здоров'я є малопродуктивним [3, 5]. Аналіз досліджень підтверджує, що значна частина викладачів з фізичної культури орієнтується на практичну установку, пов'язану лише з підвищенням фізичної підготовленості й зростанням спортивно-технічних результатів; нерідко ігнорується формування мотиваційної сфери студентів, спрямованої на реалізацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я [10]. Очевидним є те, що відсутність особистих потреб і мотивів у збереженні своїх психофізичних можливостей, усвідомлення значущості здоров'я для повноцінної реалізації свого потенціалу є основною причиною погіршення здоров'я молодих людей.

## **АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ**

Аналіз літературних даних свідчить про те, що традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до «відбування» навчальних занять з цього предмета [8]. Дослідження низки науковців [1, 4, 6] доводять, що понад третину студентів оцінюють традиційний зміст занять як незадовільний і лише п'ята частина – як задовільний. З'ясовано, що 80 % студентів не відвідували б занять з фізичного виховання, якби вони не були обов'язковими. Т.Ю.Круцевич відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес на диференційований підхід до кожного студента. Це вимагає від фахівців фізичної культури постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань [7].

Багато досліджень висвітлювало проблеми організації фізичного виховання у ВНЗ. Проаналізовано стан фізичного виховання у Росії, Польщі, Норвегії та США. Виявлено ставлення студентів технічного ВНЗ до традиційного змісту занять урочної форми [4]. Запропоновано та апробовано організаційну модель спортивно-оздоровчої діяльності для підвищення обсягів рухової активності, покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) [2]. Розглянуто питання розроблення критеріїв оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» в контексті інтеграції в Європейський освітній простір [11].

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в умовах кредитно-модульної системи повинно дозволити студентам не тільки підвищити рівень їх фізичної підготовленості, але й придбати необхідні знання та навички для практичного використання засобів фізичної культури в побуті і навчання, навчити їх самостійно застосовувати фізичні вправи для зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму [9, 11].

## МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – дослідити рівні фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів Запорізького педагогічного коледжу протягом навчання.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень фізичної підготовленості студентів Запорізького педагогічного коледжу протягом навчання.
2. Оцінити рівень фізичного здоров'я студентів Запорізького педагогічного коледжу протягом навчання.

Для вирішення поставлених у роботі завдань і забезпечення вірогідності результатів дослідження. Ми використали теоретичні, педагогічні, а також відповідні методи математичної статистики.

У процесі дослідження були застосовано:

- аналіз й узагальнення даних літературних джерел;
- тестування рівня фізичної підготовленості за допомогою тестів: вис на зігнутих руках (с) / згинання-розгинання рук у висі (разів); піднімання в сід за 1 хв. (разів); стрибок у довжину з місця (см); біг на 100 м (с); човниковий біг 4x9 м (с); нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
- оцінка функціональної підготовленості за сумою балів 5-ти інтегральних показників за Г.Л. Апанасенком;
- стандартні методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в Запорізькому педагогічному коледжі. У ньому брали участь 126 студентів (чоловічої і жіночої статі) двох відділень: «Фізичне виховання» (ФВ) і «Дошкільне виховання» (ДВ).

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Ми дослідили рівень фізичної підготовленості студентів двох відділень: «Дошкільне виховання» (ДВ), «Фізичне виховання» (ФВ) (табл.1). У порівнянні двох відділень за всіма показниками кращими виявилися хлопці ФВ. Результат за тестом згинання-розгинання рук у висі студентів ДВ склав  $26,20 \pm 1,99$  проти  $36,70 \pm 1,77$  разів у хлопців ФВ. За показниками бігу на 100 м –  $15,1 \pm 0,22$  с проти  $14,6 \pm 0,21$  с у студентів ФВ. За тестом човниковий біг результат у хлопців ДВ склав  $5,1 \pm 0,19$  с на відміну від ФВ ( $4,9 \pm 0,16$  с). Отримані дані за підніманням в сід: у хлопців ДВ –  $50,2 \pm 0,85$  разів, у хлопців ФВ –  $55,6 \pm 0,69$  разів; стрибок у довжину з місця: у хлопців ДВ –  $201,6 \pm 0,93$  см, у хлопців ФВ –  $205,2 \pm 0,96$  см; нахил тулуба вперед з положення сидячи: у хлопців ДВ –  $4,0 \pm 0,61$  см, у хлопців ФВ –  $5,1 \pm 0,55$  см.

Спостерігалася та ж сама тенденція за результатами фізичної підготовленості в студенток – кращими виявилися студентки ФВ. Отже, у висі на зігнутих руках: у дівчат ДВ –  $14,70 \pm 1,70$  с проти  $18,10 \pm 2,13$  с у дівчат ФВ; біг на 100 м: у дівчат ДВ –  $18,02 \pm 0,25$  с проти  $18,10 \pm 2,13$  с у дівчат ФВ; човниковий біг:  $5,6 \pm 0,17$  с у дівчат ДВ проти  $5,3 \pm 0,22$  с у дівчат ФВ; піднімання в сід: у дівчат ДВ –  $47,2 \pm 1,32$  разів, у дівчат ФВ –  $50,4 \pm 0,86$  разів; стрибок у довжину з місця: у дівчат ДВ –  $187,4 \pm 1,62$  см, у дівчат ФВ –  $191,7 \pm 1,09$  см. Лише за показниками нахил тулуба вперед з положення сидячи кращими були дівчата ДВ ( $10,3 \pm 1,12$  см проти  $10,1 \pm 1,03$  см).

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості студентів педагогічного коледжу

№ п/п	Тести	Чоловіки			Жінки		
		ДВ	ФВ	t	ДВ	ФВ	t
1.	Згинання-розгинання рук у висі, к-сть разів / вис на зігнутих руках, с	$26,20 \pm 1,99$	$36,70 \pm 1,77$	3,94	$14,70 \pm 1,70$	$18,10 \pm 2,13$	1,25
2.	Біг на 100 м, с	$15,1 \pm 0,22$	$14,6 \pm 0,21$	1,67	$18,02 \pm 0,25$	$17,1 \pm 0,16^*$	3,07
3.	Човниковий біг 4x9 м, с	$5,1 \pm 0,19$	$4,9 \pm 0,16$	0,80	$5,6 \pm 0,17$	$5,3 \pm 0,22$	1,03
4.	Піднімання в сід за 1 хв, к-сть разів	$50,2 \pm 0,85$	$55,6 \pm 0,69^*$	4,95	$47,2 \pm 1,32$	$50,4 \pm 0,86^*$	2,05
5.	Стрибок у довжину з місця, см	$201,6 \pm 0,93$	$205,2 \pm 0,96^*$	2,69	$187,4 \pm 1,62$	$191,7 \pm 1,09^*$	2,21
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$4,0 \pm 0,61$	$5,1 \pm 0,55$	1,34	$10,3 \pm 1,12$	$10,1 \pm 1,03$	0,13

Протягом навчання було отримано такі показники. Отже, найвищі темпи приростів результатів бігу на 100 м серед дівчат спостерігалися у відділенні ФВ (7,06 %). У групах. Найменшими приростами результатів спринтерського бігу відзначилися дівчата з груп ДВ (3,1 %). У середньому результати бігу на 100 м зросли на 3,7 % у юнаків і на 5,6 % у дівчат. В усіх групах результати бігу на 100 м на перших двох курсах підвищувалися (у середньому на 2,5 % та 1,4 %), а на третьому – спостерігалось деяке уповільнення темпів приросту результатів (0,2 %). Результати човникового бігу, натомість, навпаки, за час навчання у коледжі суттєво поліпшилися. Найбільші прирости рівня розвитку спритності спостерігалися в юнаків. У групі ФВ підвищення результатів були найбільшими (13,7 %) і результати покращилися з 11,3 с до 10,5 с.

Під час навчання студентів на 1-му курсі спостерігалось стрімке підвищення результатів човникового бігу в усіх групах (у середньому – на 3,7 %); під час другого року навчання прирости були майже непомітними (0,2 %); на третьому курсі темпи приростів зросли до 2,18 %. Результати стрибка в довжину за час навчання в коледжі стрімко зросли і в юнаків (у середньому – на 16,05 %), і в дівчат (на 15,3 %). Темпи приросту результатів дівчат у висі зростали на перших трьох курсах навчання в коледжі з 1,7 % до 11,5 %, проте середнє значення приросту було одним з найбільшим серед усіх вправ (24,7 %). Результати поліпшилися в середньому з 12,7 с до 15,7 с. Динаміка результатів у підніманні в сід у юнаків і дівчат педагогічного коледжу має хвилеподібний характер. На першому році навчання результати студентів стрімко зростають (5,2 %), на другому темпи зростання уповільнюються (до 1,6 %), на третьому році знов пришвидшуються – до 4,6 %. Приріст результатів студентів педагогічного коледжу у вправі на гнучкість був найбільшим серед усіх тестів у дівчат (26,3 %) і в юнаків (47,4 %).

Оцінка фізичного здоров'я студентів відділення ФВ засвідчила низький рівень соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка  $5,00 \pm 0,52$  балів) (табл.2).

Таблиця 2 – Індекси соматичного здоров'я студентів, ( $X \pm m$ )

Контингент Показники	Соматичне здоров'я	
	Кількість балів	Рівень
ДВ	$2,89 \pm 0,47$	Низький
ФВ	$2,27 \pm 0,24$	Низький

Рівень фізичного стану характеризує здоров'я студентів усіх відділень педагогічного коледжу як середній. Проте спостерігаються вірогідні розбіжності між показниками двох відділень – показники фізичного стану студентів відділення «Фізичне виховання» незначно випереджають дані студентів «Дошкільне виховання». Імовірно, різниця в показниках, як і в попередніх випадках, пов'язана зі статтю студентів. Також розбіжності можуть пояснюватися порівняно більшим обсягом навчальних дисциплін, пов'язаних з руховою активністю на відділенні «Фізичне виховання».

## ВИСНОВКИ

1. В усіх групах результати бігу на 100 м на перших двох курсах підвищуються (у середньому на 2,6 % та 1,4 %), а на третьому – спостерігається деяке уповільнення темпів приросту результатів (0,2%). На 1-му році навчання в усіх групах студентів спостерігається стрімке підвищення результатів човникового бігу (у середньому – на 3,7 %); на другому році навчання поліпшення майже непомітні (0,3 %); на третьому курсі темпи приростів зростають до 2,2 %. Результати стрибка в довжину за час навчання в коледжі стрімко зросли і в юнаків (у середньому – на 16,05 %), і в дівчат (на 15,3 %). Хоча приріст результатів у висі на перекладині у дівчат і підтягуванні на перекладині у юнаків були одними з найбільших 24,7 % і 25,4 %.
2. Рівень здоров'я студентів педагогічних коледжів характеризується як «небезпечний» для можливості виникнення захворювань. Для студентів усіх відділень притаманні нижчі за середній і низькі рівні соматичного здоров'я. З роками навчання в коледжі спостерігається погіршення соматичного здоров'я студентів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Амбарцумян Р.А. Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья / Р.А.Амбарцумян, М.М.Колокольцев // Вестник Иркутского государственного технического университета, 2013. – № 2 (73). – С. 216-220.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання : 24.00.02 / В. Б. Базильчук; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с.
3. Демінська Л. О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Л. О. Демінська. – Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2014. – 20 с.
4. Жданова О. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2003. – № 17. – С.23-24.
5. Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Забора. – ЛДУФК. – Львів, 2012. – 21 с.
6. Коник Г.А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений / Г.А. Коник, В.А.Темченко, Т.Е.Усова //Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2006. – № 4. – С. 108–114.
7. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания [Текст] : дис... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Круцевич Татьяна Юрьевна ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 510 с.
8. Левченко А.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Самарский гос. пед. ун-т, Самара, 2012. – 21 с.
9. Положення про організацію навчального процесу в Запорізькому національному університеті. – Запоріжжя : ЗНУ. – 2016. – 32 с.
10. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика проф. освіти» / Л. П. Сущенко ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К., 2003. – 45 с.
11. Temchenko V. A. Assessment of students' succession in discipline «Physical education» / V. A.Temchenko, V. S. Muntian // Physical education of students, 2011. – № 1. – С. 123-125.

## REFERENCES

1. Ambartsumyan R.A. Fizicheskoye razvitiye inostrannykh studentov, obuchayushchikhsya v tekhnicheskome vuze Pribaykal'ya / R.A.Ambartsumyan, M.M.Kolokol'tsev // Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta, 2013. – № 2 (73). – S. 216-220.
2. Bazil'chuk V. B. Organizatsiyni zasadi aktivizatsii sportivno-ozdorovchoi diyal'nosti studentiv v umovakh vishchogo navchal'nogo zakladu : avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vikhovannya : 24.00.02 / V. B. Bazil'chuk; L'viv. derzh. in-t fiz. kul'turi. – Lviv, 2004. – 22 s.

3. Demíns'ka L. O. Mízhpredmetní zv'yazki u protsesí profesíynoí' pídgotovki maybutníkh uchitelív fízichnoí' kul'turi : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoriya í metodika prof. osvítii» / L. O. Demíns'ka. – Lugan. nats. ped. un-t ímení T. Shevchenka. – Lugans'k, 2014. – 20 s.
4. Zhdanova O. Stavleniya studentív do traditsíynogo zmístu urochnoí' formi zanyat' / O. Zhdanova, V. Bazil'chuk // Pedagogíka, psikhologíya ta med.-bíol. probl. fíz. vikhovannya í sportu, 2003. – № 17. – С.23-24.
5. Zabora A. V. Formuvannya znan' í navichok maybutníkh vchitelív fízichnoí' kul'turi v protsesí vivchennya distsiplín «Teoriya í metodika fízichnogo vikhovannya» í «Gímnastika z metodikoyu vikladannya» : avtoref. dis. ... kand. nauk z fíz. vikhovannya í sportu : [spets.] 24.00.02 «Fízichna kul'tura, fízichne vikhovannya ríznikh grup naseleennya» / A. V. Zabora. – LDUFK. – L'vív, 2012. – 21 s.
6. Konik G.A. Uchebnyye zanyatiya po vidam sporta kak sredstvo for- mirovaniya motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni u studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy / G.A. Konik, V.A.Temchenko, T.Ye. Usova //Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey, 2006. – № 4. – S. 108–114.
7. Krutsevich T. YU. Upravleniye fizicheskim sostoyaniyem podrostkov v sisteme fizicheskogo vospitaniya [Tekst] : dis ... d-ra nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / Krutsevich Tat'yana Yur'yevna ; Natsional'nyy un-t fizicheskogo vospitaniya i sporta Ukrainy. – K., 2000. – 510 s.
8. Levchenko A.V. Formirovaniye gotovnosti k zdorovomu obrazu zhizni u studentov pedagogicheskogo universiteta : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.08 / Samarskiy gos. ped. un-t, Samara, 2012. – 21 s.
9. Polozhennya pro organizatsíyu navchal'nogo protsesu v Zaporíz'komu natsíonal'nomu uníversitetí. – Zaporízhhzha : ZNU. – 2016. – 32 s.
10. Sushchenko L. P. Teoretiko-metodologíchní zasadi profesíynoí' pídgotovki maybutníkh fakhívtsív fízichnogo vikhovannya ta sportu u vishchikh navchal'nikh zakladakh : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoriya í metodika prof. osvítii» / L. P. Sushchenko ; Ín-t pedagogíki í psikhologíi prof. osvítii APN Ukraíni. – K., 2003. – 45 s.
11. Temchenko V. A. Assessment of students' succession in discipline" Physical education" / V.A.Temchenko, V. S. Muntian // Physical education of students, 2011. – № 1. – S. 123-125.

УДК 796.012.1 : 612.8.04 : 159.944.4 – 057.875

## **ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСУ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ**

Тищенко В.О., Страколист Г.М.,  
Ромалійська О.В., Гапон К.В., Салівон-Гончаренко А.А.<sup>1</sup>

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
Університетська клініка Запорізького державного медичного університету<sup>1</sup>*

hostkvo@mail.ru

Виражена психоемоційна реакція формується в студентів під час екзаменаційної сесії. У цей період у відповідь на дію стресового чинника вмикаються певні адаптивні механізми, що виражаються у фізіологічних і психологічних реакціях організму. Важливою інтегральною характеристикою індивідуальних особливостей людини є баланс активності симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, у зв'язку з цим формуються відповідні групи із різним типом регулювання (ейтоніки, ваготоніки, симпатотоніки). Тому,