

2003. 20 p.

4. Godik M. A., Balsevich V. K., Timoshkin V. N. The system of pan-European tests for assessing the physical condition of a person: Theory and practice of physical culture 1994; (5) 24-32.

5. State tests and regulatory assessments of the preparedness of the population of Ukraine. Edited by M. D. Zubaliya. 2nd edition revised and supplemented. K., 1997. 36 p.

6. Leontiev VP. Regulatory support of physical training of cadets of the higher military educational institutions of the Ground Forces. Kyiv, 2000. P. 10-11.

7. Romanchuk S., Shlyamar I., Klimovich V. Comparative analysis of physical preparedness of land cadets of different specialties. Young Sport Science of Ukraine: [a collection of scientific works in the field of physical education, sports and human health] / [edited by Yevgen Prystupa]. L., 2012; (16) Vol. 2. 166-170.

8. Romanchuk VM. Substantiation of the content and organization of the forms of physical training of cadets of higher military educational establishments of technical profile [dissertation]. Zhytomyr, 2007. 196 p.

9. Romanchuk SV. Physical training of cadets of military educational establishments of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine: [monograph]. L.: ACS, 2012. 408 p.

10. Shlyamar IL., Romanchuk SV., Ishchenko EA. Inspection and assessment of physical fitness of cadets of military educational establishments of the Land Forces. The role of physical culture and sport in the harmonious development of student and student youth: [collection of scientific papers]. Ivano-Frankivsk, 2012. P. 178–186.

УДК 796.011.3 – 057. 875

Савлюк С. П.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна

Романова В. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука», м. Рівне,
Панчук А. П.

кандидат педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна
Кучер Т.В.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Т. Шевченка, м. Кременець, Україна

СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті узагальнено науковий пласт знань, що стосується фізичної підготовленості студентської молоді: охарактеризовано фізичні якості студенток 1-4 курсів (швидкість, витривалість, швидко-силові можливості). **Мета дослідження** – узагальнити наукові дані щодо фізичної підготовленості студенток 1-4 курсів. **Результати дослідження:** досліджуючи якісні зміни показників фізичної підготовленості за роками навчання студенток 1-4 курсів, виявлена така картина оцінки рівня фізичної підготовленості за шкалою випробувань фізичної підготовленості: студентки 1-го та 2-го курсу отримали 19 і 17 балів, що відповідає оцінці нижче середнього рівня (якісна оцінка – незадовільно); студентки 3-го курсу та 4-го курсу набрали 10 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості (якісна оцінка – погано).

Висновок. Пошук ефективних засобів і методів покращення рівня фізичної підготовленості студенток старших курсів надав нам можливість отримати нові дані про структуру та зміст фізичної підготовленості та рухової активності студенток на основі різних режимів рухової активності. Результати оцінювання якісної фізичної підготовки студенток показали, що переважна більшість із них оцінена на «незадовільно».

Ключові слова: фізична підготовленість, студентська молодь, студентки, фізична якість.

Савлюк С. П., Романова В. І., Панчук А. П., Кучер Т.В. Современное состояние физической подготовленности студенческой молодежи. В статье обобщен научный пласт знаний которые касаются физической подготовленности студенческой молодежи: охарактеризованы физические качества студенток 1-4 курсов (скорость, выносливость, скоростно-силовые возможности). **Цель исследования** – обобщить научные данные относительно физической подготовленности студенток 1-4 курсов. **Результаты исследования:** исследуя качественные изменения показателей физической подготовленности за годы обучения студенток 1-4 курсов, раскрыта такая картина оценки уровня физической подготовленности за шкалой тестирования физической подготовленности: студентки 1-го и 2-го курса получили 19 и 17 баллов, что отвечает оценке ниже среднего уровня (качественная оценка – неудовлетворительно); студентки 3-го и 4-го курса получили 10 баллов, что соответствует низкому уровню физической подготовленности (качественная оценка – плохо).

Вывод. Поиск эффективных средств и методов улучшения уровня физической подготовленности студенток старших курсов предоставил нам возможность получить новые данные о структуре и характере физической подготовленности и физической активности студенток на основе разных режимов физической активности. Результаты оценки качественной физической подготовленности студенток показали, что большинство оценено на «неудовлетворительно».

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенческая молодежь, студентки, физические качества.

Savlyuk S., Romanova V., Panchuk A., Kucher T. Current state of physical fitness of students. The article summarizes the scientific layer of knowledge that relates to the physical fitness of student youth: the physical qualities of female students of 1-4 courses (speed, endurance, speed-strength capabilities) are characterized; the qualitative changes of physical fitness indicators over the years of training of female students of 1-4 courses for a 5-point system of State tests are examined; the levels of physical fitness of female students aged 18-22 years are determined and the indicators of physical fitness of female students 20-22 years old from different regions are characterized. **The purpose of the study** is to summarize scientific data regarding the physical fitness of students. **Results of the study:** examining the qualitative changes in the indicators of physical fitness over the years of training of female students in grades 1-4, such a picture of assessing the level of physical fitness in accordance with the scale of testing physical fitness is revealed: first-year female students scored 19 points, which corresponds to a below the average level grade (a quality mark is unsatisfactory); 2nd year female students scored 17 points, which corresponds to a below the average level grade (a quality mark is unsatisfactory); 3rd-year female students scored 10 points, which corresponds to a low level of physical fitness (a quality mark is bad); 4th-year female students also scored 10 points, which corresponds to a low level of physical fitness (a quality mark is bad).

Conclusion. The search for effective means and methods to improve the level of physical fitness of senior female students has provided us with the opportunity to obtain new data on the structure and nature of physical fitness and physical activity of female students based on different modes of physical activity. For most students, the requirements of state tests, as a method of monitoring their physical fitness, are not possible. The results of evaluation of quality of physical readiness of female students showed that most of them rated as "unsatisfactory".

Key words: physical fitness, students, female students, physical qualities.

Постановка наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз літературних джерел. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури фізична підготовленість є основою фізичного стану студентської молоді, але оцінка ефективності фізичної підготовленості студенток до теперішнього часу викликає багато протиріч. В основному ці суперечки стосуються методики застосування критеріїв оцінки фізичної підготовленості студентської молоді [1, 2, 11 й ін.].

Питання щодо закономірностей розвитку фізичних якостей людини досить ґрунтовно вивчено та досліджено вітчизняними вченими [2, 8, 9, 12 та ін.], що дає можливість чітко визначити основні напрямки педагогічного впливу на організм людини в залежності від віку, статі, фізичного розвитку, функціонального стану. Тому для вирішення завдань нашого дослідження й об'єктивної оцінки впливу традиційних і нетрадиційних засобів фізичного виховання на зміни показників фізичного стану студенток, нами були проведено дослідження вихідних даних рівня фізичної підготовленості студенток експериментальних груп. Для цього використали найбільш адекватну, відносно функціональним можливостям студенток програму Державних тестів і нормативів, у якій обґрунтовано їх високі коефіцієнти відтворюваності та узгодженості [7, 9].

Мета дослідження – узагальнити наукові дані щодо фізичної підготовленості студенток 1-4 курсів.

Завдання дослідження:

1. Схарактеризувати фізичні якості студенток 1-4 курсів (швидкість, витривалість, швидко-силові можливості). Дослідити якісні зміни показників фізичної підготовленості за роками навчання студенток 1-4 курсів за 5-бальною системою Державних тестів.

2. Визначити рівні фізичної підготовленості студенток 18-22 років.

3. Схарактеризувати показники фізичної підготовленості студенток 20-22 років різних регіонів.

Матеріал і методи дослідження – аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел; тестування, методи математичної статистики. Рівень і динаміка фізичної підготовленості студенток визначалися нами за Державними тестами. Тести підбиралися таким чином, щоб можна було всебічно охарактеризувати структуру фізичного стану студенток.

Організація дослідження: у констатувальному експерименті прийняло участь 200 студенток 1-4 курсів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

Виклад основного матеріалу. За визначенням В.М. Платонова [10, с. 248] „Під швидкісними здібностями людини слід розуміти комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний час, розглядають елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей”. У наших дослідженнях характеризуються елементарні форми прояву швидкісних здібностей студенток, в основу яких покладена рухливість нервових процесів, що зумовлює швидкість зміни нервових скорочень і розслаблень і сприяє прояву максимального темпу рухів [5, 8, 9, 10]. Для оцінки рівня розвитку швидкості був використаний тест-біг на 100 м. Результати вихідного рівня розвитку показників швидкості наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика фізичної підготовленості студенток 1-4 курсів (n=200)

Курс	n	M ± Sm	P / курси				
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4

Швидкість – біг 100 м, с								
1	50	17,4 ± 0,14	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	50	17,3 ± 0,15	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	50	18,5 ± 0,06	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,01
4	50	19,1 ± 0,08	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,01
Витривалість – біг 2000 м, хв, с								
1	50	11,5 ± 0,15	0	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	50	11,5 ± 0,17	0	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	50	13,6 ± 0,09	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,001
4	50	14,2 ± 0,09	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,001
Швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця, см								
1	50	183,6 ± 1,28	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	50	178,0 ± 1,60	< 0,001	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	50	163,1 ± 1,27	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
4	50	164,3 ± 1,16	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05

Відсутність занять з фізичного виховання негативно вплинула на рівень не тільки швидкісних можливостей студенток, але й на інші показники їхньої фізичної підготовленості, що співпадає з висновками низки дослідників [1, 4, 11, 12]. Так, у нашому випадку різниця абсолютних результатів студенток молодших і старших курсів складає від 1,2 с до 1,8 с.

Важливість розвитку витривалості та закономірності її виховання в онтогенезі вивчалася багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями [1, 2, 8, 9, 10 та ін.]. Зокрема, у розвитку витривалості студентської молоді, яка є функціональною базою, удосконалення всіх компонентів фізичної підготовленості, за результатами дослідження ряду фахівців відмічена залежність від регіональних особливостей їх проживання і навчання. Встановлено також відсутність у науковій літературі одностайної думки щодо розвитку витривалості студенток вищих навчальних закладів [4, 5, 12]. З численних визначень фізичної якості – витривалості, які подані в науковій літературі, для масових досліджень нами було обране визначення у такій редакції: «Витривалість, як рухова якість людини, – це її здатність долати втому в процесі рухової діяльності» [9].

У даній роботі вивчалася загальна витривалість в обстежуваного контингенту за тестом з бігу на 2000 м. Результати дослідження вихідних даних витривалості студенток експериментальних груп подано в таблиці 2. Саме тому проблема розвитку витривалості як в нашій країні, так і за кордоном залишається досить актуальною та викликає значний практичний і теоретичний інтерес [1, 12, 13 та ін.].

Отримані результати засвідчили аналогічну картину: студентки молодших курсів, маючи абсолютно рівні результати, мали в той час статистично вірогідну перевагу в прояві витривалості, вони на 2,1-2,7 хв. мали кращий результат, ніж студентки старших курсів ($P < 0,001$).

З усіх визнаних провідних вчених галузі, які у своїх фундаментальних роботах розглядають закономірності виховання фізичних якостей в онтогенезі росту і розвитку людини (Л. В. Волков, В. М. Заціорський, М. М. Линець, В. М. Платонов, М. М. Булатова й ін.), не виділено як окремих компонент фізичної підготовленості, бо швидкісно-силові якості вони розглядають як симбіоз швидкості та сили. В. М. Дьяков (1971), В.П. Філін (1974), О. С. Куц (1993) та ін. виділяють швидкісно-силову якість як складну самостійну якість, яка характеризує «...здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший час при збереженні оптимальної амплітуди рухів» [7].

Серед численних форм прояву швидкісно-силових якостей найбільш розповсюдженими вважаються стрибкові вправи (табл. 1), де швидкість скорочення м'язів і координація рухів характеризуються здібністю до прояву «вибухового» нервово-м'язового зусилля, яке в свою чергу базується на великій силі певних м'язових груп, на швидкості їх скорочень та на здібності проявлятися в концентрованому вольовому зусиллі [9].

Як свідчать дані таблиці 1, величина стрибка студенток у довжину з місця починає знижуватися з другого курсу – на 5,5 см, на третьому – на 5,3 см і на четвертому – на 7,9 см ($P < 0,01$). Таке постійне і майже рівномірне зниження результатів стрибка у довжину з місця підтверджує думку О. С. Куца [7, с. 116] про недостатню увагу викладачів кафедр фізичного виховання до вдосконалення швидкісно-силових якостей.

Нами було також досліджено якісні зміни показників фізичної підготовленості за роками навчання студенток 1-4 курсів за 5-бальною системою Державних тестів (Табл. 2).

Таблиця 2

Якісна оцінка результатів дослідження фізичної підготовленості студенток 1-4 курсів

Показники фізичної підготовленості	Курс	$Mx \pm Smx$	Оцінка	Результат з урахуванням коефіцієнту
Швидкість (біг на 100 м), с	1	$17,4 \pm 0,14$	2	2
	2	$17,3 \pm 0,15$	2	2
	3	$18,5 \pm 0,06$	1	1
	4	$19,1 \pm 0,08$	1	1
Витривалість (біг 2000 м, хв), с	1	$11,5 \pm 0,15$	3	6
	2	$11,5 \pm 0,17$	3	6
	3	$13,6 \pm 0,09$	1	2
	4	$14,2 \pm 0,09$	1	2
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця), см	1	$183,6 \pm 1,28$	3	3
	2	$178,0 \pm 1,60$	2	2
	3	$163,1 \pm 1,27$	1	1
	4	$164,3 \pm 1,16$	1	1
Силова витривалість (вис на зігнутих руках), с	1	$15,78 \pm 0,25$	3	3
	2	$14,80 \pm 0,24$	3	3
	3	$12,86 \pm 0,22$	3	3
	4	$12,55 \pm 0,25$	3	3
Спритність (біг 4 x 9 м), с	1	$11,60 \pm 0,06$	2	2
	2	$11,83 \pm 0,08$	1	1
	3	$12,62 \pm 0,05$	1	1
	4	$13,14 \pm 0,06$	1	1
Гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи), см.	1	$15,00 \pm 0,46$	3	3
	2	$13,80 \pm 0,61$	3	3
	3	$12,80 \pm 0,49$	2	2
	4	$11,42 \pm 0,51$	2	2

Виявлена така картина якісної оцінки рівня фізичної підготовленості за шкалою випробувань фізичної підготовленості: студентки 1-го курсу набрали 19 балів, що відповідає оцінці нижче середнього рівня (якісна оцінка – незадовільно); студентки 2-го курсу набрали 17 балів, що відповідає оцінці нижче середнього рівня (якісна оцінка – незадовільно); студентки 3-го курсу набрали 10 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості (якісна оцінка – погано); студентки 4-го курсу також набрали 10 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості (якісна оцінка – погано). Як свідчать результати проведеного оцінювання фізичної підготовленості за Державними тестами [3], переважна більшість студенток оцінена на «незадовільно» (табл. 3).

Таблиця 3

Якісна характеристика фізичної підготовленості студенток 18-22 років

Показники фізичної підготовленості	Вік	Рівні фізичної підготовленості (n = 50, %)				
		низький	нижчий середнього	середній	вищий середнього	високий
Витривалість, хв, с	18	20	14	34	24	8
	20	14	20	52	10	4
	22	14	30	24	-	32
Силова витривалість, с	18	18	12	50	32	-
	20	14	8	24	8	3
	22	14	36	24	20	6
Швидкісно-силові якості, см	18	18	18	40	22	2

	20	10	14	46	22	8
	22	4	22	46	22	6
Швидкість, с	18	18	24	50	8	-
	20	42	24	20	10	4
	22	38	6	32	18	6
Спритність, с	18	36	14	42	8	-
	20	14	40	44	8	-
	22	10	32	44	14	-
Гнучкість, см.	18	12	16	40	22	10
	20	6	10	50	24	10
	22	12	6	50	20	12

Таким чином, як вище було зазначено, вимоги Державних тестів не відповідають реальному фізичному стану сучасних студенток. Отримані дані, та результати масових досліджень фізичної підготовленості студенток 18-22 років Львівської, Волинської і Рівненської областей, дозволили нам розробити регіональні оціночні таблиці для Західного регіону України. Проте, тенденція якісної оцінки фізичної підготовленості обстежуваних студенток за Державними тестами і регіональними оціночними таблицями збереглася.

Як свідчать дані таблиці 3 співвідношення середніх, низьких і високих рівнів розвитку показників фізичної підготовленості неоднакове. Так, найбільша кількість низьких результатів виявлена: з бігу на 100 м (42-66 %), бігу 4 x 9 м (44-54 %), біг 2000 м (34-44 %) та з вису на зігнутих руках (22-50 %). Незначні величини високих рівнів розвитку показані в швидкості бігу 4 x 9 м (8-14 %) і бігу на 100 м (8-24 %). Відносно нормальний розподіл результатів за якісними градаціями був виявлений за іншими показниками фізичної підготовленості.

Низка фахівців [1, 2, 4, 5, 11, 12], що досліджували фізичну підготовленість студентів і провели якісну оцінку розвитку їх фізичних якостей за Державними тестами, висловили занепокоєність з цього приводу: у більшості обстежуваних рівень розвитку фізичних якостей не відповідає нормативним вимогам Державних тестів. Для підтвердження достовірності даного висновку нами проведений порівняльний аналіз отриманих результатів з аналогічними дослідженнями в інших регіонах України (табл. 4), зокрема, зі студентками Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського [11].

Таблиця 4

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студенток 20-22 років різних регіонів

Показники фізичної підготовленості	Навчальні заклади	$Mx \pm S_{mx}$	t	P	Оцінка
Витривалість (біг 2000 м), хв, с	ВДПУ МЕГУ	11,82±0,09 13,80±0,11	14,1	< 0,001	2 1
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), см	ВДПУ МЕГУ	170,9±1,79 168,7±2,35	0,74	> 0,05	1 1
Швидкість (біг 100 м), с	ВДПУ МЕГУ	17,01±0,17 18,81±0,10	9,0	< 0,001	2 1
Спритність (біг 4 x 9 м), с	ВДПУ МЕГУ	11,62±0,13 12,68±0,07	6,8	< 0,001	1 1
Гнучкість (нахил тулуба вперед з пол. сидячи), см	ВДПУ МЕГУ	14,33±0,45 13,60±0,38	1,24	> 0,05	3 2

Примітка: ВДПУ – Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського; МЕГУ – Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'ячука.

Як свідчать вихідні результати дослідження розвитку фізичних якостей студенток старших курсів двох ВЗО, вінницькі студентки за трьома показниками фізичної підготовленості (витривалістю, швидкістю і спритністю) мають значну перевагу ($P < 0,001$) [11]. У показниках швидкісно-силових якостей і гнучкості суттєвих розбіжностей не було виявлено ($P > 0,05$). Проте, абсолютні результати за всіма показниками фізичної підготовленості у ВДПУ і рівненських студенток старших курсів за вимогами Державних тестів виявилися вкрай низькими (від 1 до 2 балів) і тільки в розвитку гнучкості вінницькі студентки досягли рівня трьох балів, що співпадає з даними, отриманими іншими дослідниками [12].

Висновок. Пошук ефективних засобів і методів покращення рівня фізичної підготовленості студенток старших курсів надав нам можливість отримати нові дані про структуру і зміст фізичної підготовленості та рухової активності студенток на основі різних режимів рухової активності. Для переважної кількості студенток вимоги Державних тестів, як методу контролю за їхньою фізичною підготовленістю, непосильні. Результати оцінювання якісної фізичної підготовки студенток показали, що переважна більшість із них оцінена на «незадовільно».

Література

1. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Луцьк; 2000. 19 с.
2. Годик М.А., В.Н. Тимошкін. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы. Теория и практика физической культуры. 1990. № 2. 32-33.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К., 1996. 31 с.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 20 с.
5. Зобков В.В. Динамика физического развития студентов. Теория и практика физической культуры. 1988. (7): 14-17.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. 230 с.
7. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. К.: ИСКРА, 1993. 250 с.
8. Линець М.М., Г.М. Андрієнко. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 132 с.
9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
11. Романенко В.В., О.С. Куц. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. Вінниця: ВДПУ, 2003. 132 с.
12. Романова В.І., В.А. Леонова. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності. Рівне: ППДМ, 2009. 165 с.
13. Юсупов І.Ю., Г.В. Вафаєв, В.Є. Андріанов. Дослідження розвитку фізичних якостей студентів в процесі занять фізичного виховання // Мат. 1-ї респуб. конф.: Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні. Луцьк: Надстир'я, 1994. С.121-122.

References

1. Bondar I.R. Physical education of students with low level of physical fitness: abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: specialty 24. 00. 02 "Physical Education, Physical Education of Different Populations". Lutsk; 2000. 19 p.
 2. Godik M.A., V.N. Timoshkin. Study of students' motor activity using computer expertise. Theory and practice of physical education. 1990. № 2. 32-33.
 3. State tests and standards of assessment of physical fitness of the population of Ukraine. K., 1996. 31 p.
 4. Drachuk A.I. Optimization of physical education of students of high schools of humanitarian profile: abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: specialty 24. 00. 02 "Physical Education, Physical Education of Different Populations". Lviv, 2001. 20 p.
 5. Zobkov V.V. The dynamics of the physical development of students. Theory and practice of physical education. 1988. (7): 14-17.
 6. Krutsevich T.Y. Methods of research of individual health of children and adolescents in the process of physical education. K.: Olympic literature, 1999. 230 p.
 7. Kuts A.S. Model indicators of physical development and motor fitness of the population of central Ukraine: Monograph. K.: ISKRA, 1993. 250 p.
 8. Lynets M.M., G.M. Andrienko. Endurance, health, performance. Lviv, 1993. 132 p.
 9. Linets M.M. Fundamentals of the method of development of motor qualities: Textbook. Lviv: Shtabar, 1997. 207 p.
 10. Platonov V.N. The general theory of training athletes in Olympic sports: A textbook for university students of physical education and sports. K.: Olympic literature, 1997. 583 p.
 11. V.V. Romanenko, O.S. Kuts. Physical activity and physical condition of female students of high schools: Textbook. Vinnitsa: VSPU, 2003. 132 p.
 12. V.I. Romanova, V.A. Leonova. Methods of improving physical training of female students at high schools on the basis of different modes of physical activity. Rivne: PPDM, 2009. 165 p.
 13. Yusupov I.Y., G.V. Vafayev, V.E. Andrianov. Research of development of physical qualities of students in the process of physical education // Materials of the 1st republican conference: Training of specialists of physical culture and sports in Ukraine. Luck: Nadstyr'ya, 1994. P. 121-122.
- УДК: 796.011.3-054.7.796.332

Сушко Р.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту
Мельник Д.М.
Київський університет імені Бориса Грінченка

МІГРАЦІЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (НА МАТЕРІАЛІ ЧЕМПІОНАТІВ УКРАЇНИ)