

Життєва ємність легенів, мл	1818,2±45,80	1823,2±67,80	2196,3±71,70	2180,7±35,70
-----------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Потім переїзд на дві неділі тренування в умовах середньогір'я у велосипедистів 14-15 років отримані показники систолічного артеріального тиску – 125,3 мм рт.ст., що більш на 1,7 мм рт.ст. ( $t=0,55$ ;  $p>0,05$ ); діастолічного артеріального тиску – 80,4 мм рт.ст., що на 4,3 мм рт.ст. ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ); частоти серцевих скорочень – 85,7 уд./хв<sup>-1</sup>, що на 4,0 уд./хв<sup>-1</sup> ( $t=3,07$ ;  $p<0,01$ ); максимального споживання кисню – 378,0 л, що на 0,7 л ( $t=3,84$ ;  $p<0,01$ ); життєвої ємності легенів – 2196,3 мл, що на 378,0 л, ( $t=4,44$ ;  $p<0,001$ ) відносно первинних даних (табл. 3.2-3.3).

Після двох мікроциклів тренування вже над рівнем моря нами отримана різниця у показниках систолічного артеріального тиску ( $t=0,60$ ;  $p>0,05$ ), діастолічного артеріального тиску ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ), частоти серцевих скорочень ( $t=3,97$ ;  $p<0,01$ ), максимального споживання кисню ( $t=0,75$ ;  $p>0,05$ ), життєвої ємності легенів ( $t=0,19$ ;  $p>0,05$ ) відносно показників отриманих в середньогір'ї (табл. 3.2-3.3). Таким чином, проведені дослідження упродовж передзмагального і змагального мезоциклів показують, що рівень серцево-судинної та дихальної систем організму велосипедистів 14-15 років змінювалися, як над рівнем моря, так і в умовах середньогір'я у міру поліпшення показників фізичної підготовленості і, передусім, спеціальною для велосипедного мотокросу, тобто поліпшення спортивної підготовленості.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел, що стосуються особливостей побудови тренувального процесу велосипедистів пубертатного віку свідчить про те, що основна увага в дослідженнях присвячена виявленню працездатності в окремі етапи підготовки, і у зв'язку з цим, пропонуються різні методики розподілу тренувальних навантажень. У теж час практично відсутні наукові дослідження, що стосуються впливу фізичних навантажень на функціональний стан юних спортсменів в умовах середньогір'я, які спеціалізуються у велосипедному мотокросі, що свідчить про актуальність вивчення цього питання. Наші дослідження показали, що показники серцево-судинної (діастолічний артеріальний тиск, частота серцевих скорочень) та дихальної (максимальне споживання кисню, життєва ємність легенів) систем організму протягом ударних мікроциклів змагального мезоциклу змінювалися відносно первинних даних, як в умовах рівня моря, так і в середньогір'ї ( $p<0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження спеціальної фізичної підготовленості велосипедистів 14-15 років в умовах середньогір'я.

#### Література

1. Ердаков С. В., Капитонов В. А., Михайлов В. В. (1990), Тренировка велосипедистов – шосейников. М. : Физкультура и спорт. 175 р.
2. Платонов В. Н. (2013), Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К. : Олимп. лит. 624 с.
3. Платонов В. Н. (2015), Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит. Кн. 2. 770 с.
4. Полищук Д.А. (1986), Подготовка велосипедистов. К. : Здоров'я, 197 с.
5. Прудникова М.С. (2011), Построение тренировочного процесса юных велосипедисток 12-15 лет с учетом становления специфического биологического цикла : дис. ... канд. наук. Олимпийский и профессиональный спорт 24.00.01. 2011. 283 с.
6. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. К. : Олимпийская литература. 1997. 500 с.

#### Reference

1. Erdakov S. V., Kapitonov V. A., Mikhailov V. V. (1990), Trenirovka velosipedistov – shosseinikov. M. Fizkultura i sport. 175 p.
2. Platonov V. N. (2013), Periodizatcia sportivnoi trenirovki. Obshchaia teoriia i ee prakticheskoe primenenie. K. Olimp. lit. 624 p.
3. Platonov V. N. (2015), Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia: uchebnik [dlia trenerov]. v 2 kn. K. Olimp. lit. Kn. 2. 770 p.
4. Polishchuk D. A. (1986), Podgotovka velosipedistov. K. Zdorov'ia, 197 p.
5. Prudnikova M. S. (2011), Postroenie trenirovochnogo protcessa iunykh velosipedistok 12-15 let s uchetom stanovleniia spetsificheskogo biologicheskogo tsikla. dis. ... kand.nauk. Olimpiiskii i professionalnyi sport-24.00.01. 283 p.
6. Uilmor Dzh.Kh. (1997), Fiziologija sporta i dvigatelnoi aktivnosti. K. Olimpiiskaia literatura. 500 p.

УДК 378.016:796/799

Савлюк С. П.

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

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
завідувач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та  
вогневої підготовки Прикарпатського факультету  
Національної академії внутрішніх справ, м. Івано-Франківськ, Україна

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вивчення фізичної підготовленості передбачало встановлення рівня розвитку основних фізичних можливостей студентів: швидкісних, силових, швидкісно-силових, витривалості, координаційних, статичної рівноваги й гнучкості та визначення динаміки фізичної підготовленості студентів Національної академії внутрішніх справ у процесі усього періоду навчання. Вивчення окремих показників стану фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів Прикарпатського факультету Національної академії внутрішніх справ м. Івано-Франківськ дозволило встановити наступне: результати, що показують студенти першого року навчання суттєво не відрізняються від загальних середньопопуляційних даних; динаміка результатів у цих показниках протягом усього періоду навчання свідчить, що відмінності результатів студентів у прояві швидкісних можливостей на першому і другому курсах незначні, після чого відбувається їх щорічне покращення. Висновки. Узагальнюючи отримані дані можна констатувати: загальна витривалість, координаційні можливості в човниковому бігу та здібності до статичної рівноваги, а також гнучкість у поперековому відділі хребта найбільш інтенсивно зростають за період навчання на молодших курсах; швидкісні можливості та швидкісна витривалість – за період навчання на старших курсах.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, фізичні можливості, студент.

**Савлюк С. П., Вербовый В. П. Динамика физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания.** Изучение физической подготовленности предусматривало определение уровня развития основных физических возможностей студентов: скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, координационных, статического равновесия и гибкости, определение динамики физической подготовленности студентов Национальной академии внутренних дел в процессе всего периода обучения. Изучение отдельных показателей состояния физической подготовленности студентов 1-4 курсов Прикарпатского факультета Национальной академии внутренних дел г. Ивано-Франковск, позволило отметить следующие: результаты, что показывают студенты первого года обучения кардинально не отличаются от общих среднестатистических данных; динамика результатов в этих показателях на протяжении всего периода обучения свидетельствует, что отличительные данные результатов студентов в проявлении скоростных возможностей на первом и втором курсах незначительные, после чего происходит их ежегодное улучшение. Выводы. Обобщая полученные данные можем констатировать: общая выносливость, координационные возможности в челночном беге и способность к статическому равновесию, а также гибкость в поясничном отделе позвоночника более интенсивно растет в период обучения на младших курсах; скоростные возможности и скоростная выносливость – в период обучения на старших курсах.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, физические возможности, студент.

**Savlyuk S. P., Verbovyi V. P. Dynamics of students' physical preparedness in the process of physical education.** The study of physical preparedness included establishing the level of development of the basic physical capabilities of students: speed, strength, speed-strength, endurance, coordination capabilities, static balance and flexibility, determining the dynamics of physical preparedness of students of the National Academy of Internal Affairs during the entire training period. The study of individual indicators of the state of physical fitness of students 1-4 years of the Carpathian faculty of the National Academy of Internal Affairs of Ivano-Frankivsk, allowed to note the following: the results that students of the first year of study show do not radically differ from the general average population data; the dynamics of the results in these indicators throughout the entire period of study indicates that the distinguishing data of the results of students in the manifestation of speed capabilities in the first and second courses are not significant, after which there is an annual increase. Power opportunities are characterized by an annual significant increase in results. A similar pattern is observed for coordination and speed-power capabilities. With respect to the latter, results from the first to the fourth year were found to increase by 18.5 cm, and the largest changes were observed during the third year of study – 8.7 cm. Static equilibrium, as another component of coordination capabilities, improved significantly from the first to the fourth year. The overall endurance was characterized by a significant four-year improvement in results, but its growth rates are not the same – they are greatest in the period from the first to the second year (8.3%), in the future growth is 6.8% and 5.8%. Flexibility is marked by a significant improvement in results from the first to the third year, after which it stabilizes.

Conclusion. Summarizing the data obtained, we can state: general endurance, coordination abilities in shuttle running and the ability to static balance, as well as flexibility in the lateral spine more intensively grows during the period of training in junior courses; speed capabilities and speed endurance – throughout the period of study in senior courses.

**Key words:** physical preparedness, physical capabilities, student.

**Постановка наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз літературних джерел.** Фізична культура слугує важливим засобом у системі підготовки студентів Національної академії внутрішніх справ до ефективного виконання ними службових обов'язків, формування основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля й активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних і духовних сил, виховання позитивних моральних і вольових якостей [2, 3, 6, 8, 10].

Проблема удосконалення готовності студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до професійної діяльності була та залишається актуальною проблемою як у нашій країні, так і за кордоном. Разом з тим, як відзначають деякі дослідники [3, 6, 10], шляхи її вирішення, головним чином, розглядалися лише з метою підвищення фізичної дієздатності особистості до майбутньої діяльності та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів без урахування специфіки цієї діяльності.

Як свідчать фахівців галузі, сьогодні проблема повинна вирішуватись у напрямку більш поглибленої спеціалізації та диференціації змісту педагогічного впливу на окремі сторони фізичної підготовленості студентів. Підсумком усього процесу фізичного виховання у вищих військових навчальних закладах повинен бути адекватний сучасним вимогам Міністерства внутрішніх справ стан фізичної підготовленості того або іншого підрозділів [7, 8, 9, 10].

Водночас, сьогодні відсутня єдність поглядів фахівців на стан фізичної підготовленості майбутніх фахівців Національної академії внутрішніх справ, його відповідність належному рівню, що дозволяє ефективно та якісно виконувати професійні завдання, а також на зміст і спрямованість процесі фізичної підготовки студентів на кожному етапі навчальної діяльності у військових закладах вищої освіти [1, 2, 8, 9, 10].

**Мета дослідження** – встановити рівень розвитку основних фізичних можливостей студентів Національної академії внутрішніх справ: швидкісних, силових, швидкісно-силових, витривалості, координаційних можливостей, статичної рівноваги та гнучкості.

**Завдання дослідження:** визначити динаміку фізичної підготовленості студентів у процесі усього періоду навчання в Національній академії внутрішніх справ.

**Матеріал і методи дослідження** – аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел; тестування, методи математичної статистики. Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою батареї тестів, що вміщували рекомендації Державних тестів фізичної підготовленості населення України [5] та Європейської ради із спорту – EUROFIT TEST BATTERY [4], призначені для оцінки основних фізичних здібностей і морфофункціональних особливостей обстежуваних.

**Організація дослідження:** у констатувальному експерименті прийняло участь 200 студентів 1-4 курсів Прикарпатського факультету Національної академії внутрішніх справ м. Івано-Франківськ.

Результати дослідження. Високий рівень загальної фізичної підготовленості є важливою умовою формування професійної майстерності фахівців Національної академії внутрішніх справ. Для вирішення завдань педагогічного експерименту досліджувалися вихідні дані стану фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів.

Як свідчить аналіз відповідної літератури, в юнацькому віці існують сприятливі умови для подальшого удосконалення швидкості рухів. Значна рухливість нервових процесів, що притаманна юнакам віку 18-21 рік, сприяє прояву максимального темпу під час виконання рухів верхніми та нижніми кінцівками. Результати динаміки швидкісних можливостей студентів у процесі їх навчання наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Темпи змін у показниках фізичних можливостей студентів протягом навчання у Національній академії внутрішніх справ

Показник / фізичні можливості	Курс					
	1-2		2-3		3-4	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Швидкісна витривалість (біг 100 м, с)	-0,1	0,3	-0,2	1,5	0,1	-0,3
Швидкісні (частота рухів руками, к-сть)	1,2	2,1	1,4	2,4	0,4	0,7
Швидкісні (частота рухів ногами, к-сть)	0,2	0,6	2,3	6,8	0,6	1,6
Швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця, см)	4,3	1,8	5,5	2,3	8,7	3,5
Витривалість (біг 3000 м, хв.с)	1,08	8,3	0,83	6,8	0,67	5,8
Координаційні (біг 4 x 9 м)	0,4	4,3	0,2	2,2	0,3	3,4
Координаційні (статична рівновага, с)	2,7	31,1	1,8	15,8	2,4	18,2
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	2,2	17,5	1,4	9,4	0,4	2,5
Силові (підтягування на перекладині, разів)	1,0	7,0	1,6	10,5	-0,1	7,0

Як свідчать дані, від першого до третього курсу швидкість пробігання 100 м у студентів покращується в середньому на 0,3 с ( $p < 0,001$ ). За курсами навчання зміни швидкісної витривалості становлять: упродовж 1 курсу – покращується, в середньому, на 0,1 с, упродовж 2 курсу – на 0,2 с, після чого погіршується, в середньому, на 0,1 с ( $p < 0,05 \div 0,001$ ).

Частота рухів ногами і руками, як компоненту прояву швидкісних можливостей, характеризується неоднозначною віковою динамікою. Так, максимальна кількість рухів руками зростає від 1 до 2 курсу, в середньому, на 1,2 разів, з 2 по 3 – на 1,4 разів, з 3 по 4 – на 0,4 раза. Разом з тим, від першого до другого курсу ці зміни мають статистичну вірогідність, від третього до четвертого – темпи приросту знижуються і різниця в абсолютних середніх величинах частоти рухів руками стає статистично незначущою. Частота рухів ногами відзначається неодноспрямованою динамікою: з 1 по 2 курс результати зменшуються, в середньому, на 0,2 раза, з 2 по 3 – навпаки, зростають на 2,3 разів, з 3 по 4 – на 0,6 разів. Встановлена динаміка зберігає статистично вірогідну відмінність результатів.

Динаміка м'язової сили має важливе значення для гармонійного розвитку юнаків 18-21 років, а тому займає одне з домінуючих місць у загальній фізичній підготовці. Більшість фахівців стверджують, що розвитку силових можливостей необхідно приділяти значну увагу в юнацькому віці, тому що при недостатньому їх розвитку не забезпечується належний

розвиток опорно-рухового апарату, що в подальшому може перешкоджати успішному виконанню професійних завдань майбутніми фахівцями правоохоронних органів.

На підставі динаміки результатів у підтягуванні на перекладині, показаних студентами 1-4 курсів можна констатувати, що в період з 18 до 21 року в них відбуваються позитивні зміни силових можливостей. Так, найбільші темпи зростання встановлені з 1 по 3 курс, у цифровому вираженні – це відповідно 1,0 та 1,6 разів. Після 3 курсу констатується тенденція до зниження результатів, у середньому, (- 0,1 разів).

Динаміка швидкісно-силових можливостей за результатами стрибка в довжину з місця відзначалася такими особливостями: з першого до четвертого курсу результати збільшились, у середньому, на 18,5 см. Разом з тим, найбільш суттєві зміни в прирості результатів відбулися на етапі з третього до четвертого курсу навчання, – результати за навчальний рік зросли, в середньому, на 8,7 см ( $p < 0,001$ ). На молодших курсах позитивні зміни характеризувались змінами на рівні відповідно 4,3 см і 5,5 см і також були статистично вірогідними ( $p < 0,05 \div 0,001$ ).

Динаміка загальної витривалості за результатами кросу на 3000 м свідчила про існування позитивних змін цієї фізичної можливості в студентів. Причому, такі позитивні зміни відбувалися на кожному етапі навчання, але найбільшими вони були протягом першого року навчання і склали, в середньому, 8,3 % ( $p < 0,001$ ). У подальшому, на старших курсах зміни загальної витривалості також були позитивні, але менш виражені – тільки 6,8 % і 5,8 % відповідно протягом другого і третього курсів ( $p < 0,05 \div 0,001$ ).

Динаміка координаційних можливостей за результатами човникового бігу 4 x 9 м курсантів 1-4 курсів характеризувалась загальною позитивною тенденцією упродовж усього періоду навчання у військовому закладі (табл. 1). Разом з тим, найбільшого зростання результатів координаційної здібності досягли протягом першого року навчання студентів – у середньому, 0,4 с з ( $p < 0,001$ ). У подальшому зміни результатів човникового бігу характеризувалися зростанням приблизно на однакову величину – 0,2-0,3 с, але також були статистично вірогідними ( $p < 0,05$ ).

Статична рівновага як інший компонент координаційних можливостей значно покращувалась від першого до четвертого курсу: відповідно на 2,7 с, 1,8 с, 2,4 с ( $p < 0,001$ ).

Динаміка гнучкості свідчить, що її суттєве покращення відбувається від першого до третього курсу ( $p < 0,001$ ), після чого вона стабілізується ( $p > 0,05$ ). Найбільші темпи приросту цієї фізичної можливості спостерігається в період від першого до другого курсу навчання і становить, у середньому, 2,2 см.

**Висновки.** Аналіз темпів приросту результатів у показниках фізичних можливостей, на протязі всього навчання студентів Національної академії внутрішніх справ, засвідчив: загальна витривалість, координаційні можливості в човниковому бігу та здібності до статичної рівноваги, а також гнучкість у поперековому відділі хребта найбільш інтенсивно зростають за період навчання на молодших курсах; швидкісні можливості та швидкісна витривалість – за період навчання на старших курсах. Встановлені особливості динаміки фізичної підготовленості студентів необхідно враховувати під час організації процесу фізичного виховання.

#### Література

1. Афонін В., Глебо С. Динаміка фізичної підготовленості курсантів за період навчання у Львівському інституті. Фізична підготовка військовослужбовців : [матеріали відкритої наук.-метод. конф.] (29-30 квітня 2003 р.). К., 2003. С. 3–6.
2. Бородин ЮА. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю [монографія]. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 417 с.
3. Глазунов СІ. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів [дисертація]. К., 2003. 20 с.
4. Годик МА., Бальсевич ВК., Тимошкин ВН. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека: Теор. и практ. физ. культ. 1994;(5)24-32.
5. Державні тести і нормативні оцінки підготовленості населення України. За ред. МД. Зубалія. – 2-е вид. перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
6. Леонтьев ВП. Нормативное обеспечение физической тренировки курсантов высших военных учебных заведений Сухопутных войск. – Киев, 2000. С. 10-11.
7. Романчук С., Шлямар І., Климович В. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості курсантів ВНЗ Сухопутних військ різних спеціальностей. Молода спортивна наука України : [зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини] / [за заг. ред. Євгена Приступи]. Л., 2012;(16)т.2.166-170.
8. Романчук ВМ. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю [дисертація]. Житомир, 2007. 196 с.
9. Романчук СВ. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія]. Л. : АСВ, 2012. 408 с.
10. Шлямар ІЛ., Романчук СВ., Іщенко ЄА. Перевірка й оцінка фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ. Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : [зб. наук. пр.]. Івано-Франківськ, 2012. С. 178–186.

#### Reference

1. Afonin V., Glebo S. Dynamics of physical fitness of cadets during the period of study at the Lviv Institute. Physical training of servicemen: [proceedings of the open scientific and methodological conference] (April 29-30, 2003). K., 2003. pp. 3–6.
2. Borodin YA. Physical training of cadets in higher military educational establishments of engineering-operator profile [monograph]. K. : NPU named after M. P. Dragomanov, 2009. 417 p.
3. Glazunov SI. Express control of special physical preparedness of servicemen of mechanized units [dissertation]. K.,



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».