

із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Випуск 8(168). С. 98-102. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19)

2. Паришка Ю., Вихляєв Ю., Томіч Л., Супрунюк М. Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Випуск 5 (150). С. 78-82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>

3. <http://surl.li/nzkbm> (дата входу: 28.12.2023).

4. <http://surl.li/nzkcq> (дата входу: 09.01.2024).

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА

Брезденюк Олександра

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

Анотація. Робота присвячена вивченню статевих відмінностей прояву фізичних якостей студентів, чоловічої та жіночої статей в залежності від компонентного складу маси тіла.

Ключові слова: студенти, фізична підготовка, компонентний склад маси тіла.

Summary. Brezdeniuk O. Physical fitness of students with different body mass composition. The work is devoted to the study of gender differences in the manifestation of physical qualities of students, male and female, depending on the component composition of body weight.

Keywords: students, physical fitness, component composition of body weight.

Постановка проблеми. Удосконалення фізичного здоров'я студентської молоді щороку не втрачає актуальності [3, 4]. Існують наукові відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям, проявом фізичних якостей та компонентним складом організму людини [1, 2]. Ефективність занять з

фізичного виховання у ЗВО оцінюють за допомогою спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей [1, 4]. Постає питання, чи можуть такі тести дати об'єктивну оцінку здоров'ю та яким чином вміст м'язів та жиру в організмі впливає на їх прояв.

Обговорення. Фізичну підготовленість та компонентний склад маси тіла визначили у 173 студентів (60 юнаків та 113 дівчат) ВДПУ ім. М.Коцюбинського. Компонентний склад маси тіла студентів визначали методом біоелектричного імпедансу, використовуючи прилад OMRON BF 511. Для дослідження фізичних якостей студентів застосовували «Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Проведено порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів чоловічої та жіночої статі з різним вмістом жиру та м'язів в організмі. Встановлено, що зі збільшенням м'язового компоненту до рівня «високий» зростають показники тестування загальної витривалості, швидкості, спритності, вибухової сили, швидкісної витривалості, як у юнаків так і у дівчат. Причому у чоловіків збільшення м'язового компоненту в більшій мірі впливає на прояв вище згаданих фізичних якостей. Збільшення вмісту жирового компоненту у осіб чоловічої статі викликає погіршення результатів тестування рухових якостей в більшій мірі ніж у представниць жіночої статі.

Рекомендації. Дослідження фізичної підготовленості студентів з урахуванням їх компонентного складу маси тіла дозволить цілеспрямовано вносити корективи у процес фізичного виховання ЗВО.

Література

1. Брезденюк О.Ю., Фурман Ю.М. Фізична підготовленість студентів 17-21 року з різним компонентним складом маси тіла в залежності від статі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук.пр.* 2019. Вип. 18 (1). С. 26-32.
2. Машталяр І. А. Брезденюк О.Ю. Компонентний склад маси тіла як фактор впливу на фізичний стан студентської молоді. *Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE» Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*. Вип. 2. ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. Вінниця: ВДПУ. 2019. С. 197 – 200. <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4777>
3. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 2021;21(1): 1-11. <http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>
4. Furman, Y., Mirosnichenko, V., & Brezdeniuk, O. (2018). Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(42), 86–90. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>