УДК 796.01.1 Марчик В. І., Переверзєва С. В.,

Дроннікова Т. А., Кайда Е. О.

Україна, Кривий Ріг

**ВПЛИВ СПОРТУ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ**

**Анотація.** В роботі використано дозоване фізичне навантаження на організм за допомогою сходової проби. Показано, що першокурсники, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта. Фізична культура» мають вищий рівень фізичної працездатності, ніж студенти інших спеціальностей, що підтверджує позитивний вплив спорту на організм.

**Ключові слова:** спорт, фізична працездатність, першокурсники, студенти.

**Актуальність.** Фізична працездатність як потенціальна здібність людини протягом заданого часу і з певною ефективністю виконувати максимально можливий обсяг роботи залежить від впливу різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. Дослідження факторів, що впливають на підвищення працездатності студентів і, як наслідок, якості навчання, сприятиме більш ефективному плануванню організації навчального-виховного процесу навчального закладу. Відомості, що висока фізична працездатність пов’язана з більш високою руховою активністю, підвищують престиж навчальних і позанавчальних спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів серед студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень.** Фізична працездатність – комплексне поняття, що визначається значним числом факторів: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією тощо. І. Григус та співавтори підкреслюють, що висока працездатність служить показником стабільного здоров’я і, навпаки, низькі її значення розглядаються як фактор ризику для здоров’я [3. с. 52]. В роботі показано, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом та виявляють в них високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, спостерігаються розвиток престижних установок, підвищується життєвий тонус та фізична працездатність [1, с. 674].

В науковій літературі зазначається, що більшість науковців та практиків оцінюють рівень функціональних можливостей за допомогою різноманітних тестових завдань з фізичної підготовленості, також використовують різноманітні функціональні проби та функціональні тестування за допомогою дозованих фізичних навантажень, в поодиноких випадках за допомогою максимальних навантажень [5, с. 17].

**Метою** роботи стало виявлення впливу занять спортом на фізичну працездатність першокурсників.

**Методика дослідження.** Основним фізіологічним параметром, за яким можна судити про фізичну працездатність та рівень функціональних можливостей в цілому, є частота серцевих скорочень, оскільки фізичну працездатність також розуміють як функціональний стан кардіо-респіраторної системи. Для визначення оцінки фізичної працездатності досліджуваного контингенту використана сходова проба, що рекомендується для здорових людей у віці до 50 років, за якою необхідно без зупинки піднятися по сходах в середньому темпі на 4 поверх. Після виконання проби вимірюється пульс та визначаються такі оцінки: відмінно – нижче 100 ударів, добре –100-120 ударів, задовільно – 121-140, погано – більше 140 ударів [4].

В дослідженні, що проводилося у квітні 2018 року, прийняли участь студенти (всього 69 осіб) 1 курсу Криворізького педагогічного університету спеціальності фізична культура (20 осіб), математика, фізика (32 особи), а також Криворізького економічного інституту ДВНЗ «Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана», спеціальності фінанси та банківська справа (17 осіб). За результатами отриманих даних були сформовані такі вибірки: досліджувану групу склали показники студентів, які навчаються за спеціальністю «фізична культура», контрольну – показники студентів, які навчаються за іншими спеціальностями. В кожній групі для порівняння обчислювали відсотки за оцінками, що пропоновані у сходовій пробі.

**Результати та їх обговорення.** Аналіз отриманих результатів показав, що в досліджуваній групі на оцінку «добре» сходову пробу виконали 10 відсотків студентів, в той час як в контрольній групі таких студентів визначено 6 відсотків (рис. 1). Студентів, які виконали пробу на задовільну оцінку в досліджуваній групі виявлено у два рази більше, ніж у контрольній групі (25% проти 12%). В досліджуваній групі виявилось менше показників сходової проби з оцінкою «погано» (65%) при порівнянні з такими ж показниками в контрольній групі (82%).

Рис. 1. Оцінка фізичної працездатності першокурсників.

Отримані результати виявились неочікуваними, оскільки прогнозувалось, що в досліджуваній групі, де навчаються студенти за спеціальністю «Середня освіта. Фізична культура» будуть виявлені кращі оцінки, а у порівнянні з оцінками студентів інших спеціальностей, відмінності будуть більш значимими. Викликає занепокоєння, що показники частоти серцевих скорочень після звичайної ходьби у середньому темпі по сходах на 4-й поверх у більшої половини студентів-спортсменів і переважної більшості студентів-першокурсників заслуговують оцінку «погано», що характеризує їх низький рівень фізичної працездатності.

Отримані результати узгоджуються з результатами дослідження, яке проводилося серед 60 студентів першого курсу Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка і в якому встановили, що середній показник досліджуваних свідчить про напругу механізмів адаптації [2, с. 20].

**Висновки**. В дослідженні впливу дозованого фізичного навантаження на організм першокурсників за допомогою сходової проби виявлено, що переважна більшість студентів виконали її на оцінку «погано», що свідчить про низький рівень фізичної працездатності. Викладено переконання, що першокурсники, які навчаються за спеціальністю «Середня освіта. Фізична культура» мають вищий рівень фізичної працездатності, ніж студенти інших спеціальностей, що підтверджує позитивний вплив спорту на організм.

**Література**

1. Алеева Ю. В. Роль физической культуры в повышении работоспособности студентов / Ю. В. Алеева // Теория и практика современной науки. – 2016. – №. 6-2. – С. 674.
2. Беседа Н. А. Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи студентів технічних спеціальностей / Н. А. Беседа // Фізична реабілітація та здоров’язбережувальні технології: реалії і перспективи : ІІІ Всеукр. наук.-прак. інтер.-конф. (Полтава, 9 листопада 2017 р.) : матеріали конф. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. – С. 19-20.
3. Григус І. Оцінювання функціональних резервних можливостей організму та покращення фізичної працездатності студентів / І. Григус, В. Старіков, М. Євтух // Фізична культура, спорт та здоров’я нації. – 2016. – №. 20. – С. 51-56.
4. Лестничная проба [Електронний ресурс] – Режим доступу:

<https://studfiles.net/preview/1864399/page:20/>

1. Самокиш І. І. Доцільність використання комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / І. І. Самокиш // Інженерні та освітні технології. − Одеська національна академія зв’язку ім. О. С. Попова, 2017. − № 1 (17). С. 8-17. − Режим доступу:

<http://eetecs.kdu.edu.ua/2017_01/EETECS2017_0101.pdf>

**ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Марчик В. И., Переверзева С. В., Дронникова Т. А., Кайда Э. А.

Украина, Кривой Рог

**Аннотация.** В работе использована дозированная физическая нагрузка на организм с помощью лестничной пробы. Показано, что первокурсники, обучающиеся по специальности «Среднее образование. Физическая культура» имеют более высокий уровень физической работоспособности, чем студенты других специальностей, что подтверждает позитивное влияние спорта на организм.

**Ключевые слова:** спорт, физическая работоспособность, первокурсники, студенты.

**THE EFFECT OF SPORTS ON THE PHYSICAL WORKERS OF PERSECUTORS**

Marchyk V. I., Pereverzeva S. V., Dronnikova T. A., Kaeda E. O.,

Ukraine, Krivoy Rog

**Abstract.** The work uses the metered physical load on the body with a staggered sample. It is shown that freshmen studying in the specialty "Secondary education. Physical culture" has a higher level of physical capacity than students of other specialties, which confirms the positive influence of sport on the body.

**Key words:** sports, physical fitness, freshmen, students.