

**Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання  
Кафедра фізичного виховання та реабілітації**

**Кваліфікаційна робота**

**ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»**

Здобувача другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
Гунька Володимира Олексійовича

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент  
Петрица Петро Миколайович

**РЕЦЕНЗЕНТ:**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент  
Ладика Петро Ігорович

Тернопіль – 2025 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....		3
РОЗДІЛ 1	ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	5
1.1	Шляхи оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти .....	5
1.2	Самостійні заняття у системі фізичного виховання студентів .....	12
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	18
2.1	Методи дослідження.....	18
2.2	Організація дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3	РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ ТА ЇХ ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ .....	24
3.1	Особливості фізичної підготовленості студентів .....	24
3.2	Рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму студентів.....	27
3.3	Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту .....	31
РОЗДІЛ 4	ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	38
4.1	Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами .....	38
4.2	Ефективність експериментальної технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами .....	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....		59

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	70

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервовопсихічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [29, 46].

Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формування професійно-важливих якостей особистості. [6, 61].

Протягом останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року.

У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою.

Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 раза, онкологічної патології – на 18, бронхіальної астми – на 35,2, цукрового діабету – на 10,1 відсотка. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію.

Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі [48]. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно

підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами, що обумовило актуальність нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження** – підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зІ вступу, чотирьох розділів, списку використаної літератури, додатку. Матеріали магістерської роботи викладено на 72 сторінках тексту, містять 13 таблиць та 8 рисунків. Перелік використаної літератури налічує 75 найменувань.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

#### **1.1. Шляхи оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти**

Проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах розглядалися на різноманітних науково-практичних конференціях, були предметом численних досліджень [5, 22, 33, 39].

Проте, сьогодні вплив процесу фізичного виховання на особистісний і професійний розвиток майбутнього фахівця малоефективний. Значна кількість студентів не сприймає фізичне виховання як навчальну дисципліну, що має свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності, не набувають досвіду її творчого використання. Для багатьох вона асоціюється лише з руховою діяльністю. У процесі занять вони не відчують необхідності надбання знань, розширення і поглиблення практичних вмінь і навичок у порівнянні зі школою. Зміст занять, їх освітньо-виховний потенціал не впливає належним чином на особистість і соціально-професійну готовність до професійної діяльності [1, 22, 23, 46, 65].

На даний час у змісті фізичного виховання переважає тілесний компонент - навчання руховим діям і виховання фізичних якостей – над соціокультурним, що призводить до деформації фізкультурних цінностей, втрати рис гуманістичного спрямування педагогічного процесу, його загальнокультурного і морального змісту. Утилітарно-прикладна спрямованість, нормативний підхід системи фізичного виховання у закладах вищої освіти не сприяє розвитку особистості [54].

Діяльнісну організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання студентів, що забезпечує фізичну готовність випускників вищих навчальних закладів до активної життєдіяльності та продуктивної праці складають [21]:

- теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних (обов'язкових і факультативних) та позанавчальних занять загальнокондиційним, професійно-прикладним психофізіологічним та психофізичним удосконаленням, спортивним тренуванням, фізичною реабілітацією, фізичними вправами в режимі дня;

- дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед студентів систем фізичних вправ: легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор:

- використання соціально дієвого комплексу методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення вищих навчальних закладів.

Усвідомлення соціальної значущості занять фізичними вправами тісно пов'язане з формуванням системи теоретичних знань і методичних навичок реалізації фізкультурно-спортивної діяльності [3]. Без засвоєння знань неможливий жоден акт свідомої діяльності людини для засвоєння рухових умінь, практичного використання фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я, або фізичного розвитку. Тільки на основі знань, засвоєних людиною, фізкультурно-спортивна діяльність може бути по-справжньому творчою, що дозволяє їй знаходити власні шляхи задоволення фізкультурних інтересів, побудови індивідуальних тренувальних програм. Не знаючи закономірностей

рухів, способів виконання фізичних вправ, не розуміючи суті тренувального ефекту, неможливо раціонально займатися фізичним самовдосконаленням.

Програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання студентської молоді значною мірою зумовлено правовим полем галузі, ідейними засадами національної системи навчання та освіти; системою організації сфери фізичного виховання та суспільно-політичною ситуацією в державі.

Одна з найважливіших проблем побудови технології фізичного виховання у вищому закладі освіти – сформувати зацікавлене ставлення студента до предмету, пробудити інтерес до фізичних вправ, потребу формування власного здоров'я.

Потреба в заняттях фізичними вправами є розумною, бо підвищує творчу активність особистості, зміцнює здоров'я. Потреба у русі як незалежна від нашої свідомості характерна лише для раннього дитинства, являючись спочатку натуральною, внутрішньою, притаманною людині, переходить у соціогенну, що потребує формування. Формування потреб в заняттях фізичними вправами залежить від ступеня обов'язковості і неодмінності її в суспільстві, від усвідомлення міри відповідальності за свій фізичний стан і здоров'я перед собою, колективом, суспільством [31]. Так, вивчаючи особливості фізкультурно-спортивної діяльності упевнились, що основна мета людей у процесі занять фізичними вправами - зміцнення здоров'я. Однак у різних соціальних груп мають місце відмінності: серед студентів з такою метою займаються 88%, серед працюючих - 95%. Вивчення факторів, що спонукають до занять фізичними вправами, виявило, що в 45% випадків відзначається потреба у здоров'ї, в 8% - необхідність продовження життя і творчої активності, в 6% - необхідність підвищення результатів праці, 8% - не називають конкретних причин, 6% - почали заняття без певних цілей [32].

Для поліпшення фізичної підготовленості і здоров'я студентів, на думку науковців і практиків, необхідні систематичні оздоровчі заняття фізичною

культурою протягом всіх років навчання [21, 22, 33, 39, 41, 48, 66]. Особлива роль у сфері оздоровлення відводиться фізичним вправам [29, 34]. Однак, основні умови, принципи використання цих вправ визначені ще недостатньо. Це обумовлено тим, що базуючись, як правило тільки на фізіології м'язової діяльності, спортивній медицині, гігієні і теорії адаптації, вони головним чином спрямовані на визначення рівня фізичних навантажень, тривалості їх використання у відповідності з можливостями тих, що займаються і діагнозом захворювання [25].

У науково-методичній літературі часто можна зустріти твердження, що чим більше займатися фізичними вправами, тим корисніше для здоров'я, тобто будь-яке залучення до фізичної культури сприяє зміцненню здоров'я. І що особливо корисні ті види вправ, які супроводжуються великими навантаженнями. Чим більше навантаження під час виконання роботи, тим більша втома, а, отже, тим більший оздоровчий ефект. Звідси твердження, що для досягнення оздоровчого ефекту навчальних занять необхідно застосовувати великі фізичні навантаження [52]. При цьому автори запевняють, що один вид фізичних вправ (біг, плавання, йога та інші) може в достатній мірі зміцнювати здоров'я [54].

Л.Долженко [20] вважає, що оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинна здійснюватися на базі рівня фізичного стану індивіда і зокрема на основі експрес системи Г.Л.Апанасенка. Кількісна оцінка соматичного здоров'я дає можливість розглядати його в якості керованого об'єкта, дозволяючи враховувати динаміку протягом навчання. На основі тестів, що входять до експрес оцінки можна також індивідуалізувати процес фізичного виховання з корекцією відстаючих якостей.

Досить велика кількість дослідників вважає, що найкращий результат для підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості дають заняття з певної спортивної спеціалізації [22]. Більше того, науковці визначили, що у процесі ранньої спортивної спеціалізації формуються певні психофізіологічні особливості людини. Наприклад, представники спортивної гімнастики, фігурного катання мають високу організованість і дисциплінованість [74]. Студенти-ігровики відрізняються добродушністю, експресивністю, комунікативністю. Представники швидкісно-силових і циклічних видів спорту характеризуються цілеспрямованістю і наполегливістю. Крім того, у процесі спортивної спеціалізації формуються специфічні уміння і навички, які під час виконання інших фізичних вправ інколи відіграють негативну роль. Так, баскетболісту високого зросту важко виконати вправи на гімнастичних приладах або вправи з акробатики.

Науковими дослідженнями [28] встановлено, що студенти одного віку не складають однорідну групу. Спостерігаються значні розбіжності за темпами фізичного розвитку, рівнем фізичної підготовленості, функціональних можливостей та станом здоров'я. У зв'язку з цим, широкого розповсюдження набули дослідження з розробки методики диференційованого підходу до фізичного виховання студентів [38].

Потрібно зазначити, що фізичне тренування спрямоване на зміцнення функцій і систем організму, підвищення фізичної підготовленості людей. В основі цього лежать адаптаційні можливості організму. Тому дуже важливо, з точки зору фізіологічних механізмів диференційованого підходу, у фізичному вихованні враховувати особливості адаптації студентів до фізичних вправ [14].

Застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів гостро ставить проблему критеріїв поділу їх на однорідні групи. У сучасних умовах вони повинні в достатній мірі сприяти об'єктивній оцінці

рівня фізичної активності і реалізації функцій оздоровчої фізичної культури. Відповідно до вибраних критеріїв пропонуються різноманітні засоби і методи фізичного виховання студентів.

У сучасній науковій і методичній літературі розроблена достатньо велика кількість критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів. В першу чергу рекомендується використовувати загальноприйнятий розподіл молоді відповідно до статевих і вікових ознак [1]. Такий підхід передбачає диференціацію засобів і методів фізичного виховання, фізичних навантажень.

Д.М.Піскова [60] в основу диференціації фізичного виховання юнаків 17-18 років поклала структуру моторики. Для хлопців, у структурі моторики яких переважають швидкісно-силові якості або витривалість незалежно від рівня фізичної підготовленості найбільш ефективним режимом тренування є той, який вдосконалює провідні сторони рухової підготовленості.

Особам, в структурі моторики яких переважають силові якості, а рівень фізичної підготовленості відповідає середній і високій оцінкам, також рекомендується розвивати провідні якості моторики. Юнакам, в структурі моторики яких переважають силові якості, а рівень фізичної підготовленості низький, найефективніший такий тренувальний режим, який рівномірно розвиває рухові здібності.

Відносно самостійний напрямок в соціально-гігієнічній науці і практиці охорони здоров'я започаткували Ю.Е.Лісіцин, Н.Ю.Полуніна [42], які вважають, що профілактика захворювань (як один з елементів здорового способу життя), залежить не тільки від способу життєдіяльності людей, але і від умов оточуючого середовища, які впливають на здоров'я не прямо, а опосередковано через їх спосіб життя (безпосередній стиль життя, поведінка в праці і побуті).

Сучасне тлумачення здорового способу життя включає наступні найважливіші елементи: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що

сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовий режим, особиста гігієна, відмова від паління і зловживання алкоголем); 2) активна участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічна раціональна поведінка з врахуванням вимог оточуючого середовища; 4) свідома участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні.

Науковими дослідженнями Н.Н.Завидівської [30] встановлено, що суть педагогічних умов управління здоровим способом життя полягає у взаємодії професіоналізму викладача із психічним станом студента з урахуванням емпатії – зворотної реакції студента на педагогічні впливи педагога.

Професіоналам викладачам властиве поєднання таких чинників: володіння предметом викладання; наявність переконань необхідності ведення здоровою способом життя; забезпечення диференційованого підходу; вміння правильно поставити цілі; урахування закономірностей, які стосуються впливу фізичних навантажень; система педагогічних впливів, доступність спортивних споруд; здатність мотивувати студентів; система заохочень, вимог, правильно обрана система контролю; широка мережа відносно самостійних форм занять, динамізм, гнучкість, мобільність структури викладання.

Психічний стан студента поєднує: індивідуальні особливості; мотивацію; потреби; інтереси; цілі. фізичні можливості, свідомість; бажання або небажання займатися; отримання задоволення від занять фізичними вправами, фізичну підготовленість, стан здоров'я; особливості навчання та майбутньої професійної діяльності; побутовий аспект рухової активності; особисту гігієну; раціональне харчування; вплив зовнішнього середовища.

Побудова процесу фізичного виховання на базі інформаційних технологій – важлива проблема сьогодення. Вирішення цієї проблеми дозволяє педагогу спрямувати вплив на рефлекторні механізми студента, активізувати їх, що

закладає основи дійсної індивідуалізації процесу, підіймає його на якісно інший рівень. Бази даних процесу фізичного виховання можуть містити різну інформацію - навчальну, методичну, медико-біологічного характеру, наукову. Це основа формування освітнього компонента, який піднімає змістове означення дисципліни фізичного виховання до рівня валеологічної освіти.

Г.Є. Іванова [33] у процесі формуючого експерименту довела, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах освіти можлива через валеологічну освіту, яка поєднує вивчення навчального матеріалу з валеології та самостійні заняття фізичними вправами. Експериментально обґрунтована програма валеологічної освіти студентів, як складова навчальної дисципліни "фізичне виховання", передбачає формування у студентів знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона розрахована на 54 години (лекції - 16 год., практичні заняття - 20 год., самостійні заняття - 18 год., форма контролю - іспит), складена з урахуванням принципів послідовності, систематичності, доступності.

Введення на старших курсах обов'язкових занять - основний напрямок подальшого вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. Більшість дослідників визначають мінімальну тижневу норму фізичної активності в межах 8-12 годин. Вихід із такої ситуації можливий тільки при використанні кожним студентом (для зміцнення свого здоров'я) систематичних самостійних занять фізичними вправами [50]. Тому всі академічні заняття з фізичної культури повинні виховувати у студентів потребу в самостійній фізичній активності.

## **1.2. Самостійні заняття у системі фізичного виховання студентів**

У процесі багаторічної практики нагромаджений великий досвід з методики фізичного виховання студентів [3, 5, 22, 36, 38, 48]. З'явилися наукові і методичні розробки, які розкривають проблеми вдосконалення навчального процесу в конкретних навчальних закладах [18, 33, 39]. На основі цих та інших праць у закладах вищої освіти створилася певна система фізичного виховання студентів.

Виявлено, що фізичне виховання студентів – складна, відкрита, керівна, динамічна педагогічна система, ефективне запровадження якої в практику передбачає обов'язковий розгляд, представлення та реалізацію її у п'яти взаємопов'язаних аспектах: макроскопічному, ієрархічному, функціональному, мікроскопічному та процесуальному [21].

Фізичне виховання передбачає вирішення комплексу оздоровчих, освітніх і виховних завдань [72]:

- зміцнення і збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку та високої фізичної працездатності;
- залучення студентів до активної фізкультурно-спортивної діяльності;
- розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості);
- формування системи теоретичних знань і практичних умінь та навичок в галузі фізичної культури (в тому числі і прикладних, необхідних в обраній професії);
- виховувати потребу у фізичному вдосконаленні студентів та веденні здорового способу життя.

На думку М.Я.Віленського [8], фізичне виховання як навчальна дисципліна передбачає засвоєння студентами певної системи знань, навчання рухів і розвиток фізичних якостей, оволодіння професійно-значимими знаннями, умінням і навичками, створення установок на активне залучення до

фізичної культури і спорту та включення в процес фізичного самовиховання і самовдосконалення.

Відповідно до програм з фізичного виховання у закладах вищої освіти рухова активність студентів обмежується 2 максимум 4 годинами в тиждень на першому і другому курсах навчання. Тому найголовніше завдання полягає у збільшенні рухового режиму молоді. Для цього найбільші можливості мають самостійні заняття фізичними вправами.

У сучасній психолого-педагогічній літературі подаються різні визначення самостійної роботи. Л.В.Смуригіна [68] зазначає, що самостійна робота – це діяльність спрямована на оволодіння навчальним матеріалом або його застосування, яка відбувається без участі викладача. В.А.Зінов'єв визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність студентів під час закріплення отриманих знань, навичків, умінь та під час підготовки до занять [32].

Таким чином, поняття “самостійна робота” розглядається як діяльність людини і як метод навчання, який включає в себе самостійні заняття фізичними вправами. Вони, при правильній організації, можуть суттєво збільшити рухову активність студентів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформувати у студентів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання.

Організація самостійної навчальної діяльності з фізичного виховання розкриває творчі можливості молоді [63].

Різноманітним аспектам формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами присвячені роботи Е.С.Вільчковського [9], Т.Г.Овчаренко [55].

Одна з масових форм залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами - ранкова гігієнічна гімнастика [11, 49]. Це необхідна гігієнічна вимога в режимі дня кожної людини недостатньо повно використовується у виховному процесі студентів. Запропоновано чимало комплексів ранкової гімнастики, автори яких в основному керувалися принципом загальнозміцнюючого і тонізуючого впливу вправ на організм [5]. При цьому ранкова гімнастика розглядається як один з гігієнічних засобів, що сприяє підвищенню працездатності і зміцненню здоров'я шляхом впливу на окремі потрібні для конкретної роботи ключові психофізіологічні функції [51].

Доведено, що додаткова (6-8 годин на тиждень) праця студентів над своїм фізичним вдосконаленням у вигляді самостійних занять та на занятті у секції, позитивно впливає на функціональний стан організму (на 10,5%), відчутно покращує успішність (на 9,7%), сприяє зменшенню пропусків занять по хворобі (до 49%) і, звичайно високому рівню фізичної підготовки [13].

Використання вправ, спрямованих на розвиток витривалості, гнучкості, спритності, координації рухів, дозволило досягти поліпшення психофізіологічних характеристик студентів медичного вузу (оперативної пам'яті на 9%, сенсорних реакцій на 5,4%, уваги на 8,7%, загальний рівень фізичної підготовленості поліпшився на 18,5%) [16].

Впроваджено руховий режим з семигодинного тижневого циклу, який складався з ранкових занять двічі на тиждень по 70 хвилин і кожного дня - самостійні заняття по 40 хвилин. Таке планування занять фізкультурою в ранкові години сприяло покращенню важливих показників функціонального стану організму (розумова працездатність, вища нервова діяльність, стан серцево-судинної системи), позитивно впливало на ступінь готовності до навчальної діяльності [26].

Запропоновані комплексні заняття, основу яких становили бігові легкоатлетичні вправи аеробного характеру, елементи ритмічної гімнастики, вправи на тренажерах і спортивні ігри спрямовані на розвиток функціональних можливостей серцево - судинної системи. Фізичне навантаження становило 8-10 годин на тиждень. В результаті систематичного впливу на організм фізичного навантаження певного характеру і об'єму виявляються великі функціональні можливості систем, що забезпечують газообмін; розширюється діапазон серцевої реактивності, підвищується ефективність вентиляції і газообміну і як наслідок цього - зниження хвилинного об'єму дихання і підвищення коефіцієнту використання кисню [11].

Доцільним є використання для занять із студентами ритмічної гімнастики і плавання з метою зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних проявів, для розслаблення, відпочинку після розумового навантаження [46]. Запропонована система оздоровчого тренування протягом навчального року, яка включає п'ять мезоциклів: осінній загальнопідготовчий (2 аеробні етапи; «капілярізація м'язів», розвиток дихальної функції); осінньо-зимовий підготовчий (3 етапи: «силовий гліколітичний», «координаційно-технічний», аеробно-анаеробний розвиток витривалості); зимовий загально-підготовчий (етап «сухожильно-суглобової» підготовки); весняний - підготовчий («координаційно-технічний» етап); весняно-літній спеціально-підготовчий (3 етапи: «аеробно-гліколітичний», аеробно-анаеробний («швидкісно-силової» підготовки, контрольної-залікової) [49].

О.В. Дрозд [24] при складанні програми самостійних занять фізичними вправами рекомендує враховувати індекс фізичного стану.

Для студентів з низьким рівнем фізичного стану рекомендується біг підтюпцем, ходьба 5-6,5 км/год, їзда на велосипеді із швидкістю 10-16 км/год, веслування із швидкістю 65-80 м/хв; лижні гонки – 6-6,5 км/год; плавання –

15-30 м/хв; вправи на велотренажері – 1,1-1,5 Вт. Тривалість занять – 18-22 хв. Пульсовий режим – 135-145 уд/хв.

Студенти із рівнем фізичного стану нижче середнього виконують такі вправи: біг зі швидкістю 6-7 км/год, їзда на велосипеді 16-18 км/год, ходьба на лижах із швидкістю 6,5-7 км/год, веслування 75-85 м/хв, плавання 25-35 м/хв, вправи на велотренажері потужністю 1,5-1,8 Вт/кг. Тривалість занять – 16,5-19,5 хв. Пульсовий режим – 140-150 уд/хв.

Заняття із студентами середнього рівня фізичного стану передбачають біг із швидкістю 7-10 км/год, ходьба на лижах – 7-9 км/год, їзда на велосипеді – 18-21 км/год; веслування – 85-95 м/хв, плавання – 35-50 м/хв, вправи на велотренажері потужністю 1,8-2,3 Вт/кг. Тривалість занять – 15 хв. Пульсовий режим – 150-160 уд/хв.

Для студентів із рівнем фізичного стану вище середнього рекомендується біг із швидкістю 9-11 км/год, їзда на велосипеді 20-21,5 км/год, ходьба на лижах із швидкістю 8,5-9,5 км/год, веслування 90-105 м/хв, плавання із швидкістю 45-51 м/хв, вправи на велотренажері потужністю 2,1-2,3 Вт/кг. Тривалість занять – 9-10,5 хв. Пульсовий режим – 155-165 уд/хв.

Науковими дослідженнями Л.В.Смуригіної [68] доведено, що система самостійних занять фізичними вправами студентів спеціального навчального відділення повинна включати комплекси фізичних вправ, які складені із врахуванням захворювання, домашні завдання, ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу. Доцільно планувати самостійні заняття з використанням 3-х рухових режимів: 8-годинний – для адаптацій основних систем організму до фізичних навантажень, 10-годинний – для оптимального розвитку фізичних і функціональних можливостей, 12-годинний – для підвищення і підтримання досягнутого рівня.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема самостійних занять фізичними вправами студентами постійно знаходиться в центрі уваги науковців.

Водночас, систематизованих досліджень з питань підготовки студентів до самостійного виконання фізичних вправ практично не проводилося.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення сформованих завдань застосовувались такі методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Педагогічне тестування.
4. Фізіологічні методи.
5. Педагогічні спостереження.
6. Методи математичної статистики.

#### **Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел**

Вивчення наукової літератури з теорії і методики фізичного виховання, фізіології, педагогіки і психології дало можливість виділити проблему підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, визначити наукову задачу для власних досліджень. Аналіз наукових джерел дозволив розкрити зміст фізичного виховання у закладах вищої освіти, розкрити основні підходи до його оптимізації. Також вивчалися фізична підготовленість, функціональні можливості і стан здоров'я студентів, їх ставлення до фізичного виховання і спорту. На основі аналізу і узагальнення літературних джерел було визначено об'єкт, предмет, сформовані мета і завдання дослідження.

**Анкетування** проводилося з метою визначення ставлення і мотивації студентів до фізичного виховання і спорту. Зміст анкети передбачав отримання інформації про інтерес студентів до фізичної культури, мотиви відвідування занять, організаційно-педагогічні фактори, що впливають на якість навчального процесу з фізичного виховання, способу життя (див. додаток А).

**Педагогічне тестування** включало комплекс методик, що спрямовані на визначення фізичної підготовленості студентів.

Фізична підготовленість оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [19].

Тестувалися сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидкісно-силові якості.

Рівень сили визначався за результатами підтягування на перекладині у висі та піднімання в сід за 1 хв., швидкості – за результатами бігу на 100 м; спритності – за результатами човниковому бігу 4 x 9 м; витривалості – за результатами бігу на 3000 м і 2000 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи; швидкісно-силові якості – за результатами стрибка у довжину з місця.

Підтягування у висі виконувалося на високій перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину і, згинаючи руки, підтягувався до такого положення, аби підборіддя було над перекладиною. Потім повністю випрямляв руки, опускаючись у вис. Вправа повторювалася стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Піднімання в сід за 1 хв. Учасник тестування лягав спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримав його ступні так, щоб п'ятки торкалися опори. Після команди учасник починав виконувати вправу: сів, торкаючись ліктями колін і повертався у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати. Вправа повторювалася протягом 1 хв. Результат визначався кількістю піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 30 сек.

Біг на 100 м проводився на стадіоні згідно з правилами змагань. У забігах брали участь по чотири учасники. Результат визначався з точністю до десятої частини секунди.

Човниковий біг 4 x 9 м виконувався на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними 9 м). Учасник займав положення

високого старту за стартовою лінією. За командою він пробігав 9 м до другої лінії, переступав її і біг до лінії старту. Добігши до неї, знову переступав лінію, повертався і біг назад. Таким чином, студент виконував 2 циклів “туди – назад”. Результат визначався часом (в секундах) виконання 2 циклів.

Біг на 3000 м та 2000 м проводився на стадіоні. Результат фіксувався у хвилинах і секундах.

Нахил вперед з положення сидячи виконувався на підлозі. Учасник босоніж сідав так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20-30 см, ступні були у положенні, вертикальному до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримав ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг, і намагався досягнути руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід було утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Результатом тестування була позначка на перпендикулярній лінії (відносно лінії АБ), до якої учасник досягнув кінчиками пальців рук у сантиметрах.

Стрибок у довжину з місця виконувався на біговій доріжці стадіону. Результатом тесту була дальність стрибка в сантиметрах.

**Фізіологічні методи** використовувалися для оцінки функціональних можливостей студентів. Для цього давалися такі тести: затримка дихання на вдиху і видиху, систолічний і діастолічний артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, життєва ємність легень.

Артеріальний тиск визначався за допомогою мембранного вимірювача загального призначення у положенні сидячи. Учасник оголював ліву руку, і йому на плече накладалася манжета. Головка фонендоскопа встановлювалася на артерію в ділянці ліктьової впадини. Ритмічним натискуванням нагнітальника створювали у манжеті тиск вищий ніж очікуємо. Повільним поворотом регулятора проти годинникової стрілки забезпечували плавне зниження тиску в компресійній манжеті. У момент виявлення першого тону фіксувався

систоличний, а під час зникнення – діастолічний артеріальний тиск. Вимірювання проводилося два рази з інтервалом не менше 5 хв. Фіксувався середній результат у мм рт. ст.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) вимірювалася за допомогою пальпації. Для цього накладали 2-4 пальці на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притискували протягом 30 с з відповідним перерахунком за 1 хв.

Життєва ємність легень – це об'єм повітря, котрий можна видихнути при максимальному глибокому видиху. При цьому ніс затискувався пальцями. Учасник сідав перед апаратом. Кінець трубки спірометра з мундштуком знаходився на рівні його губ. Обстежуваний виконував максимально глибокий вдих, вставляв у рот мундштук і плавно, повільно робив максимально глибокий видих.

Затримка дихання на вдиху (проба Штанге). Після звичайного вдиху учасник затримував дихання на стільки, наскільки зможе. Після вдиху включався секундомір і виключався після затримки дихання на вдиху.

Затримка дихання на видиху (проба Генчі). Учасник після звичайного видиху затримував дихання якомога довше, затискаючи ніс. Після видиху включався секундомір, після наступного вдиху виключався.

### **Педагогічні спостереження**

Педагогічне спостереження проводилося з метою визначення нових організаційних форм фізичного виховання, уточнення змісту навчального матеріалу, методів проведення занять, відповідність об'єму та інтенсивності навантажень, інтервалів відпочинку в процесі занять фізичними вправами. Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні особливості студентів, реакцію організму на задані фізичні навантаження, підбір оптимальних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей студентів. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані при розробці методики самостійних занять фізичними вправами.

## Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики [57], що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою персонального комп'ютера.

Визначалися такі статистичні характеристики:

- середнє арифметичне,  $X$ ;
- стандартне відхилення,  $S$ ;
- стандартна помилка,  $S_x$ ;
- найменше значення,  $X_{\min}$ ;
- найбільше значення,  $X_{\max}$ ;
- розмах варіації,  $R$ ;
- коефіцієнт варіації,  $V$ , %.

Для перевірки впливу факторів було використано непараметричний критерій Краскела – Уолліса.

Крім цього, проводився кореляційний аналіз результатів дослідження.

## 2.2. Організація досліджень

Дослідження проводилося із студентами I-IV курсів.

Мета **першого етапу** – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію досліджень.

На цьому етапі вивчалися науково-теоретичні і методичні аспекти самостійних занять фізичними вправами, були визначені мета, завдання, об'єкт, предмет і програма досліджень. Використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та нормативних документів; педагогічні спостереження.

**Другий етап** досліджень був присвячений проведенню констатуючого експерименту. Його мета полягала у зборі інформації про фізичний стан, інтереси і здоров'я студентів.

Для аналізу матеріалів другого етапу дослідження широко використовувалися методи математичної статистики.

Мета **третього етапу** полягала в розробці технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. На основі рівня фізичного стану студентів були розроблені адаптовані програми, що передбачали різні засоби фізичного виховання, неоднакове дозування навантажень, етапи навчання.

**Четвертий етап** передбачав перевірку ефективності запропонованої технології навчання. Експеримент проводився із студентами 2 і 3 курсів. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання широко використовувалась технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною системою. Умови проведення занять для груп, що досліджувалися, були однакові. Ефективність запропонованої технології визначалась шляхом порівняння фізичного стану та мотивації студентів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту.

### РОЗДІЛ 3

## РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ ТА ЇХ ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

### 3.1. Особливості фізичної підготовленості студентів

Важливе значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість студентів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, бо при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Підбираючи спеціальні вправи – тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі. А при використанні відповідних фізичних вправ у оздоровчих і тренувальних заняттях можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи їх рівень функціонування, отже, і рівень здоров'я. Правильно підібрані тести і показані в них результати можуть слугувати не лише критерієм оцінки рівня розвитку рухових якостей, а й визначати рівень функціонування організму в цілому як показника фізичного здоров'я людини.

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості. У таблиці 3.1 ми наводимо середні показники розвитку фізичних якостей студентів 1 – 4 курсів.

Аналіз результатів, поданих у таблиці, показує, що рівень фізичної підготовленості студентів низький. Отже такий стан розвитку фізичних якостей молоді властивий для більшості регіонів України.

Таблиця 3.1

Стан фізичної підготовленості студентів,  $X \pm Sx$ 

Види випробувань	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Біг 3000 м, хв, с	Ч	14,28±0,17	14,02±0,24	14,37±0,35	15,42±0,32
Біг 2000 м, хв, с	Ж	11,14±0,52	11,32±0,67	12,02±0,49	12,58±0,73
Біг 100 м, с	Ч	14,02±0,07	14,03±0,05	14,29±0,09	14,32±0,08
	Ж	16,41±0,04	16,18±0,03	16,31±0,06	17,54±0,04
Підтягування на перекладині, разів	Ч	8,33±0,07	10,54±0,09	10,72±0,15	10,03±0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ж	7,24±0,05	8,45±0,03	8,23±0,04	7,68±0,04
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Ч	37,12±0,77	42,24±0,83	42,18±0,91	33,54±0,82
	Ж	34,59±0,58	38,45±0,82	35,14±0,77	34,62±0,85
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	218,35±2,45	224,07±3,75	226,67±3,52	223,71±2,95
	Ж	176,12±3,04	179,31±2,98	176,49±2,79	173,35±3,27
Човниковий біг 4x9 м, с	Ч	9,56±0,06	9,34±0,08	9,31±0,11	10,23±0,15
	Ж	11,37±0,12	11,25±0,09	11,56±0,14	12,29±0,13
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Ч	10,42±0,51	12,56±0,74	12,41±0,69	12,34±0,81
	Ж	13,26±1,02	15,49±0,88	14,39±0,79	14,44±1,05

Динаміка розвитку фізичних якостей студентів за період навчання у закладах вищої освіти подана в таблиці 3.2.

Результати, подані в таблиці, показують, що під час навчання на першому курсі показники тестування зростають практично за всіма фізичними якостями. Найвищий зріст спостерігається за такими тестами: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід за 1 хв, нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Підвищення результатів випробувань не виявлено за показниками витривалості (жінки) та швидкості (чоловіки). Починаючи з другого курсу, темпи зростання результатів сповільнюються, а за окремими – знижуються. Від третього до четвертого курсів навчання стан усіх фізичних якостей знижується.

Таблиця 3.2

**Зміни фізичної підготовленості студентів за період навчання, %**

Вид випробування	Стать	Період змін (між курсами)					
		1 – 2	2 – 3	3 – 4	2 – 4	1 – 3	1 – 4
Біг 3000 м, хв, с	Ч	+ 1,82	– 2,49	– 7,31	– 9,98	– 0,63	– 7,98
Біг 2000 м, хв, с	Ж	– 1,62	– 2,65	– 4,66	– 11,13	– 7,90	– 12,92
Біг 100 м, с	Ч	– 0,71	– 1,85	– 2,09	– 2,07	– 1,92	– 2,14
	Ж	+ 1,40	– 0,80	– 7,54	– 8,40	+ 0,61	– 6,87
Підтягування на перекладині, разів	Ч	+ 26,53	+ 1,71	– 6,44	– 4,84	+ 28,69	+ 20,40
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ж	+ 16,71	– 2,60	– 6,68	– 9,11	+ 13,67	+ 6,08
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Ч	+ 13,79	– 0,14	– 20,48	– 20,5	+ 13,63	– 9,64
	Ж	+ 11,16	– 8,61	– 1,48	– 9,96	1,59	– 0,09
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	+ 2,62	+ 1,16	– 1,31	– 0,16	+ 3,81	+ 2,45
	Ж	+ 1,81	– 1,57	– 1,78	– 3,32	+ 0,21	– 1,57
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	+ 2,30	+ 0,32	– 9,88	– 9,52	+ 2,61	– 7,0
	Ж	+ 1,05	– 2,75	– 6,31	– 9,24	– 1,67	– 8,09
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	+ 20,53	– 1,19	– 0,56	– 1,75	+ 19,09	+ 18,42
	Ж	+ 16,82	– 7,10	+ 0,35	– 6,78	+ 8,52	+ 8,90

Примітки:

+ позитивні зміни

– негативні зміни

Враховуючи те, що фізичне виховання у закладах вищої освіти є обов'язковою дисципліною, такий рівень фізичної підготовленості незадовільний. Це вимагає пошуку причин, які обумовлюють такий стан. Аналіз науково-методичної літератури та практики роботи вищих закладів освіти дозволяє визначити окремі причини зниження фізичної підготовленості студентів старших курсів навчання:

– відсутність державної програми для студентів вищих закладів освіти III–IV рівнів акредитації;

– недостатня оздоровча та тренувальна спрямованість засобів фізичного виховання;

- недостатня матеріальна база вузів;
- низький руховий режим студентів;
- недостатня розробка засобів і методів формування у студентів мотивів і потреб до виконання фізичних вправ;
- недостатня розробка змісту самостійних занять фізичними вправами студентами.

### **3.2. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму студентів**

Функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем організму студентів відіграє важливу роль в адаптації до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей людини.

Для визначення стану серцево-судинної системи вимірювався систолічний і діастолічний артеріальний тиск, підраховувалась частота серцевих скорочень, що є найбільш простими і розповсюдженими способами дослідження.

Результати визначення функціональних можливостей серцево-судинної системи студентів подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

#### **Показники функціональних можливостей серцево-судинної системи організму студентів**

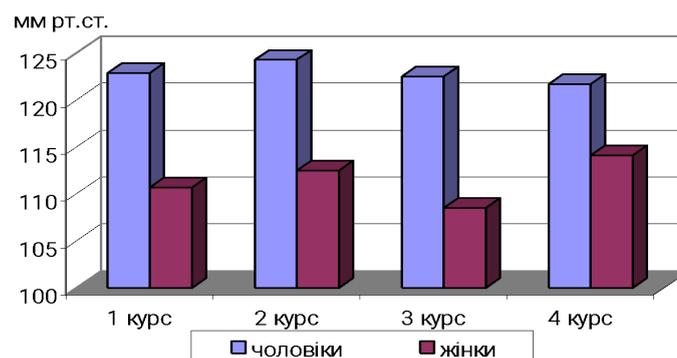
	Стать	Курс навчання							
		1		2		3		4	
		X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	Sx
ЧСС, уд/хв	Ч	74,43	1,52	73,21	1,28	72,75	1,59	74,07	1,74
	Ж	74,88	2,07	76,24	1,93	75,47	1,85	74,28	2,18
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Ч	122,9	1,49	124,3	2,16	122,5	1,89	121,7	2,05
	Ж	110,7	2,15	112,5	2,37	108,5	1,81	114,1	2,23
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Ч	80,2	1,02	79,4	1,22	77,9	1,17	77,1	1,12
	Ж	73,5	1,62	71,8	2,48	70,4	2,19	71,7	1,75

Результати, подані в таблиці, показують, що спостерігаються певні ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) становлять у юнаків 72,75 – 74,43 уд/хв, у дівчат 74,28 – 76,24 уд/хв. Цей показник дещо перевищує норму (64 – 72 уд/хв). Індивідуальний аналіз результатів показав, що у великій кількості студентів (47 % юнаків і 39 % дівчат) спостерігається підвищення ЧСС відповідно до норми.

Зміни ЧСС студентів за період навчання незначні. Початкові і кінцеві результати практично однакові. Лише у дівчат другого і третього курсів спостерігається певне підвищення ЧСС.

Середні величини систолічного (121,7 – 124,3 мм рт. ст.) у юнаків і 110,7 – 114,1 мм рт. ст. у дівчат) і діастолічного (77,1 – 80,2 мм рт. ст. у юнаків і 70,4 – 73,5 мм рт. ст. у дівчат) артеріального тиску знаходяться в межах норми (відповідно 100 – 129 мм рт. ст., 60 – 79 мм рт. ст.).

Проте, в окремих студентів спостерігається підвищення артеріального тиску. Так, у 7,87 % студентів відмічається підвищення систолічного тиску до 10 % від норми; у 3,2 % студентів – більше 10 %. Підвищення діастолічного тиску до 10 % від норми спостерігається у 4,25 % студентів; більше 10 % – у 5,42 % студентів (рис. 3.1).



*Рис. 3.1. Зміни систолічного артеріального тиску у студентів протягом навчання, мм рт. ст.*

За показниками артеріального тиску виявлено вірогідні статеві відмінності протягом періоду навчання. Відповідно до років навчання

систоличний тиск нижчий у дівчат на 11,02 – 12,9 %, діастолічний – на 7,53 – 10,5 %

Функціональні можливості дихальної системи організму студентів подано в таблиці 3.4. Результати, які подано в таблиці, показують, що середні величини проби Штанге у юнаків становлять 68,5 – 73,1 с. У дівчат ці величини на 16 – 26 % нижчі. Під час навчання тривалість затримки дихання на вдиху у студентів зростає до другого курсу, після чого настає певна стабілізація або спад (рис. 3.2).

Таблиця 3.4

**Показники функціональних можливостей дихальної системи  
організму студентів**

Показники	Стать	Курс навчання							
		1		2		3		4	
		X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	Sx
Проба Штанге, с	Ч	68,5	1,23	73,1	1,44	72,6	1,38	72,8	1,52
	Ж	54,3	1,08	62,7	0,97	61,8	1,15	53,4	1,03
Проба Генчі, с	Ч	37,9	0,57	38,6	0,68	38,4	0,71	38,1	0,62
	Ж	26,5	0,43	26,9	0,51	30,1	0,47	25,7	0,36
ЖЄЛ, л	Ч	3,98	0,08	4,25	0,14	4,12	0,09	4,13	0,11
	Ж	3,09	0,09	3,18	0,12	2,87	0,11	2,85	0,08

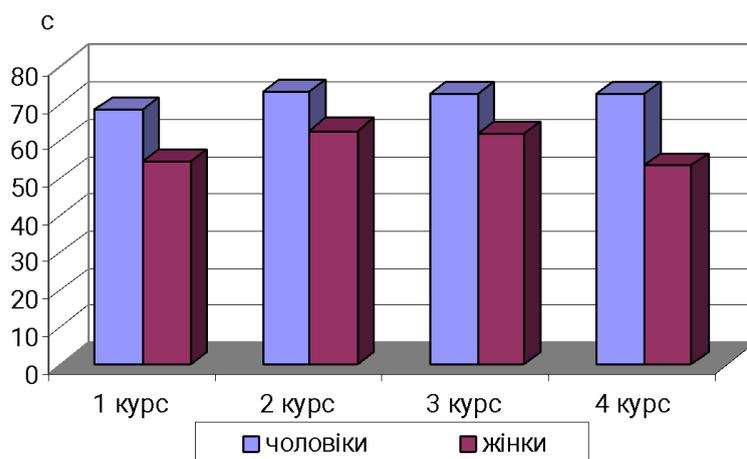


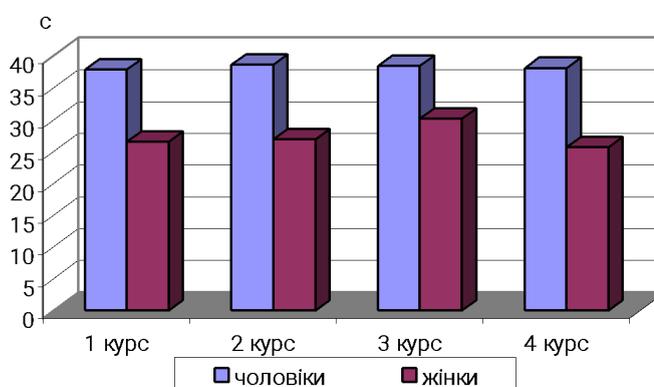
Рис. 3.2. Зміни показників проби Штанге у студентів, с

Визначення тривалості затримки дихання на видиху (проба Генчі) засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 80,7 – 89,38 % у юнаків і 104,9 – 133,08 % у дівчат.

Протягом навчання у вищому закладі освіти при виконанні тесту “тривалість затримки дихання на видиху” результати дещо знижується (у жінок) (рис. 3.3).

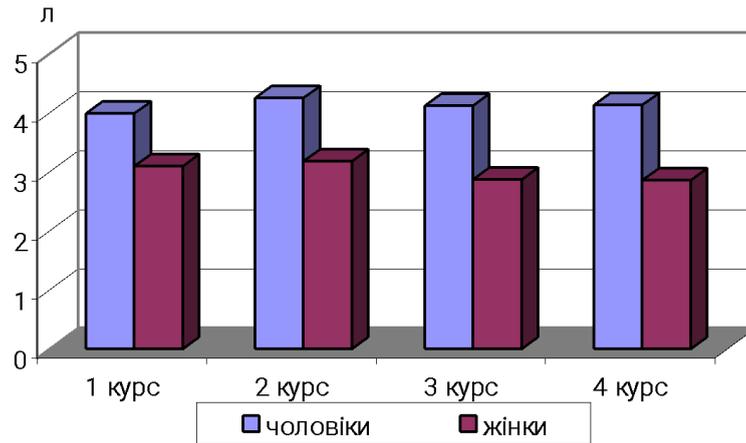
Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у юнаків знаходиться в межах 3,98 – 4,12 л, у дівчат – 2,85 – 3,09 л.

*Рис. 3.3. Зміни тривалості затримки дихання студентів протягом*



*навчання, с*

За середньостатистичними нормами величина ЖЄЛ у студентів, в основному, відповідає віковим нормам. Водночас вона на 0,5 – 0,9 л нижча за належну. Аналіз результатів засвідчив, що 35 % юнаків і 42 % дівчат мають низькі і нижчі за середні показники ЖЄЛ. За період навчання у вищому закладі освіти ЖЄЛ у юнаків і дівчат підвищується лише до другого курсу, після чого спостерігається зниження результатів (рис. 3.4).



*Рис. 3.4. Зміни показників життєвої ємності легень у студентів, л*

Отримані дані констатують зниження функціональних можливостей дихальної системи у студентів, в основному, після другого курсу навчання. Очевидно це пов'язано із організацією навчального процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти (після другого курсу кількість занять фізичними вправами, як правило, зменшується або взагалі відсутня).

### **3.3. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту**

Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти є виховання у студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації.

У педагогічному словнику [15] інтерес визначається як активна пізнавальна спрямованість людини на той чи інший предмет або явище дійсності, що пов'язана, як правило, з позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об'єкта або до опанування тієї чи іншої діяльності. Інтерес завжди вибірковий, чим і спонукає особу звертати увагу на об'єкти

певного типу, на пізнання їх чи на виконання певної дії. Інтерес відіграє першорядну роль у здійсненні будь-якої діяльності людини: він є одним з найістотніших стимулів до надбання знань, розширення кругозору, підвищує пізнавальну активність людини, викликає прагнення активно працювати в конкретній галузі, є одним із важливих чинників справді творчого ставлення до праці.

Інтерес є важливим чинником для особистості в цілому, він діє як важливий суб'єктивний фактор, що сприяє успішній реалізації психічних процесів (пам'яті, мислення, уяви, емоцій, уваги та ін.), доцільнішому виконанню тієї чи іншої діяльності в цілому.

Розкриваючи сутність інтересу, дослідники наводять найрізноманітніші його визначення, зокрема: інтерес – це вибіркова спрямованість людини, її уваги, думок, помислів; виявлення розумової й емоційної активності; активатор різноманітних почуттів, активне пізнавальне, емоційно-пізнавальне ставлення людини до навколишнього світу. Більшість авторів [9] наголошує на тому, що інтерес містить у собі емоційний компонент, який виявляється у вибіркового позитивному ставленні особистості до об'єктів навколишньої дійсності, а також у потребі до пізнання й практичної діяльності.

Інтерес породжує особливо сильну і відносно тривалу спрямованість уваги людини на задоволення своїх потреб незалежно від того, чи це матеріальні потреби в діяльності, у спілкуванні з іншими людьми, чи духовні потреби, тобто інтереси виступають як усвідомлена необхідність реалізації потреб, що породжує стимул до активної діяльності, спрямованої на задоволення потреб.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива

умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко спадає. Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу, позитивна атмосфера в колективі.

Результати анкетування свідчать, що рівень інтересу до фізичної культури у студентів вищих закладів освіти невисокий (табл. 3.5).

Результати, подані в таблиці, показують, що лише 9,71 – 23,72 % студентів мають високий рівень інтересу до фізичної культури. Найчисельніша група молоді має середній або вище середнього інтерес до фізичного виховання і спорту.

Таблиця 3.5

## Рівень інтересу студентів до фізичної культури, %

Рівень інтересу	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Високий	Ч	23,72	22,06	15,37	12,08
	Ж	17,53	18,25	12,37	9,71
Вище середнього	Ч	18,15	21,95	21,25	30,54
	Ж	22,45	24,38	21,59	21,14
Середній	Ч	30,13	29,52	31,27	26,85
	Ж	29,56	18,96	25,34	17,23
Нижче середнього	Ч	16,27	15,08	16,61	14,95
	Ж	19,75	20,43	19,07	25,42
Низький	Ч	6,02	5,51	8,19	8,39
	Ж	4,26	10,77	9,18	14,83
Інтерес відсутній	Ч	3,14	3,03	4,16	3,92
	Ж	3,89	4,43	7,21	5,18
Ставлення негативне	Ч	2,57	2,84	3,15	3,27
	Ж	2,56	2,78	5,24	6,49

Рівень інтересу до фізичної культури у жінок загалом нижчий, ніж у чоловіків. Наприклад, 23,73 % студентів-чоловіків першого курсу мають високий інтерес до фізичного виховання, 18,15 % – вище середнього, 30,13 % – середній, 16,27 % – нижче середнього, 6,02 % – низький. У студенток ці показники нижчі і відповідно становлять: 17,53 %, 22,45 %, 29,56 %, 19,75 %, 4,26 %.

Необхідно зазначити, що у значної частини молоді інтерес до фізичної культури відсутній, або сформувалося навіть негативне до неї ставлення.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується (рис. 3.5 – 3.8).

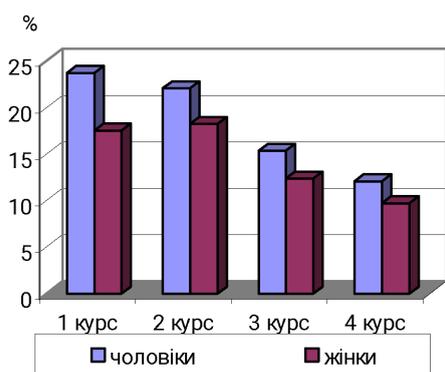


Рис. 3.5. Зміни “високого інтересу” студентів до фізичної культури за період навчання, %

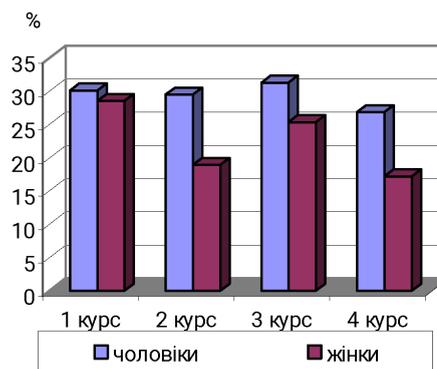


Рис. 3.6. Зміни “середнього інтересу” до фізичної культури за період навчання, %

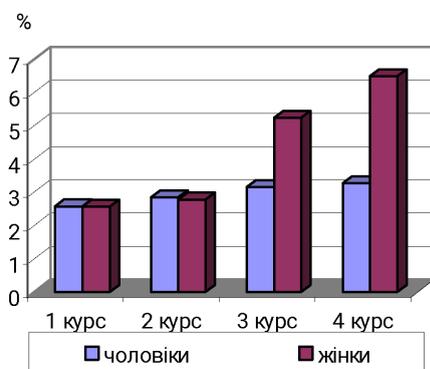


Рис. 3.7. Зміни “низького” інтересу студентів

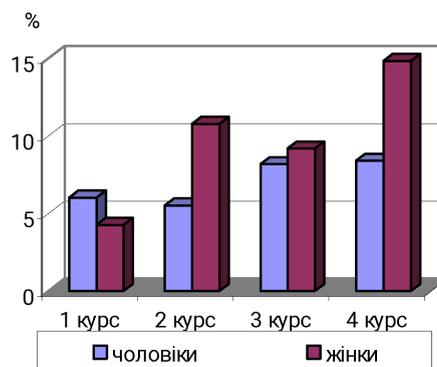


Рис. 3.8. Зміни “негативного тавлення”

*до фізичної культури за період навчання, %*

*студентів до фізичної культури за період  
навчання, %*

Зокрема, “високий” рівень інтересу до фізичної культури за період навчання у вищому закладі освіти знизився у чоловіків на 11,64 %, у жінок – на 7,82 %. В свою чергу “низький” рівень інтересу до фізичного виховання зріс у чоловіків на 2,37 %, у жінок – на 10,57 %. Занепокоєння викликає той факт, що зросла кількість студенток (на 3,93 %) з негативним ставленням до фізичної культури.

Важливо зазначити, що інтерес до фізичного виховання і спорту загалом ще не визначає поведінку студента. Тому необхідно виявити інтерес у конкретній діяльності, зокрема на заняттях фізичними вправами.

Результати анкетування свідчать, що значна частина молоді відвідують обов’язкові заняття фізичними вправами без бажання (9,15 – 27,04 %). У чоловіків цей показник на 2,03 – 4,18 % нижчий, ніж у жінок.

Рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише 12,28 – 14,51 % респондентів раніше займалися у спортивних секціях. Вибір видів рухової активності, як правило, обмежувався умовами і можливостями шкіл, розвитком спортивної бази. Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою та спортивними танцями. Відсоток студентів, які хотіли б займатися у спортивних секціях під час навчання у вищому закладі освіти складає 59,32 – 71,47 %, що створює передумови для ефективної навчально-виховної діяльності.

Основою збереження і зміцнення здоров’я є ведення здорового способу життя. На питання анкети щодо дотримання здорового способу життя ствердно відповіли лише 24,38 – 31,05 % студентів. Необхідно зазначити, що на це питання більше (на 8,23 %) позитивні відповіді дали жінки. Середні показники щодо способу життя студентів подано у таблиці 3.6.

Результати, подані в таблиці, показують, що лише 9,5 – 11,5 % чоловіків і 6,4 – 7,2 % жінок виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Самостійно виконують фізичні вправи 5,6 – 10,1 % студентів. Загартовуючі процедури використовують 10,9 – 19,6 % молоді.

Таблиця 3.6

## Показники способу життя студентів, %

Показники	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	Ч	10,2	11,5	10,7	9,5
	Ж	6,4	7,2	7,1	6,9
Самостійні заняття фізичними вправами протягом дня	Ч	8,4	10,1	9,5	7,3
	Ж	5,6	7,8	7,9	6,5
Виконання загартовуючих процедур	Ч	15,2	17,3	19,6	17,3
	Ж	10,9	11,7	16,2	14,4
Організація харчування (кратність) – 2 рази	Ч	18,9	21,3	17,3	14,1
	Ж	10,2	6,0	4,6	9,2
– 3 рази	Ч	72,6	69,4	73,2	75,1
	Ж	84,7	88,3	89,2	85,4
– 4 рази	Ч	8,5	9,3	9,5	10,8
	Ж	5,1	5,7	6,2	5,4
Тривалість нічного сну: – до 7 годин	Ч	22,8	25,7	19,1	19,1
	Ж	17,6	16,9	16,6	11,4
– 7 – 8 годин	Ч	70,1	68,4	69,9	73,7
	Ж	70,1	68,4	69,9	73,7
– більше 8 годин	Ч	7,8	7,1	9,1	10,4
	Ж	12,3	14,7	13,5	14,9
Поширеність шкідливих звичок: – паління	Ч	31,8	42,7	40,9	39,6
	Ж	27,3	29,1	27,4	30,1
– вживання алкогольних напоїв (один раз на тиждень і частіше)	Ч	26,7	39,2	50,6	43,2
	Ж	11,8	17,3	26,4	15,7

За період навчання кількість студентів, що виконують загартовуючі процедури, зростає до 3 курсу, після чого спостерігається незначний спад.

Важливою умовою збереження здоров'я є раціональне харчування. Переважна більшість студентів (69,4 – 75,1 % чоловіків, 84,7 – 89,2 % жінок) харчується протягом дня три рази. Незначна кількість молоді (5,1 – 10,8 %) харчуються чотири рази. Водночас близько 20 % чоловіків і 10 % жінок мають двохразове харчування, що може спричинити захворювання.

Тривалість нічного сну у студентів достатня. Виняток складають лише 11,4 – 25,7 % респондентів. Занепокоєння викликає той факт, що у значної частини молоді поширено паління та вживання алкогольних напоїв. Причому поширеність цих шкідливих звичок у жінок також висока, що вимагає активної профілактичної роботи.

## РОЗДІЛ 4.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

#### 4.1. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншими найбільше поле для оптимізації, що диктує відповідну і найбільшу необхідність її. Так, наявність широкого і дуже важливого для життєдіяльності студентської молоді спектру цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), наявність широкого поля форм проведення занять, наявність широкого кола засобів і привабливих сторін їх свідчать про те, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу у погодженні з вищезазначеними компонентами.

Вирішуючи питання гуманізації процесу фізичного виховання необхідно впроваджувати такі форми і методи роботи, які в своїй кінцевій меті реалізують процес гармонійного розвитку молоді людини. У цьому контексті особливого значення, серед форм фізичного виховання у вищій школі, набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, в різний час і реалізовувати завдання викладача, тренера або проводитися за самостійно складеним планом.

Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є:

1. Розуміння студентами необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва при цьому полягає у спонуканні студентів до рекреативної фізичної культури.

2. Рефлексивний самоаналіз студентом показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі акцентується увага на розвиток інтересу

студентів до своєї особистості, концентрації на самоаналізі і особливостей самооцінки.

3. Подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Врахування цього механізму полягає у створенні атмосфери творчої співпраці, стимулюванні викладачем взаємопідтримки.

Проблема формування і розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив, або сформувати його незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності.

Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у вищій школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності студентів, за рахунок використання у навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять: проведення ділових та рольових ігор, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих самостійних робіт. У процесі активної взаємодії відбувається перебудова мотиваційної структури окремих студентів.

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами складається з трьох етапів:

- 1) створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в даних знаннях;
- 2) формування позитивного ставлення до предмета і до діяльності, надання можливості пережити успіх, радість від продуктивної діяльності;
- 3) організація діяльності в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Встановлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності студентів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень. Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки студентів і спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших

досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмету. Основні види заохочень: сприяння, допомога, довіра викладача, похвала, схвалення, усна подяка, похвальна грамота, почесні доручення, лист - подяка, публікації в газетах.

Проте, необхідно зазначити, що заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним, та за умови дотримання таких правил:

- заохочувати студентів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці;
- за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу;
- хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум і здібності;
- заохочення повинно бути диференційованим, залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей студентів;
- заохочення застосовується в таких “дозах”, які стимулюють подальшу активність, або підтримують її на належному рівні; надлишок заохочень знижує активність студентської молоді;
- заохочення повинно бути справедливим та аргументованим.

Система позанавчальних заходів з фізичного виховання і спорту студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами. На фізкультурних заходах доцільно проводити змагання за програмою вузівської спартакіади. Програма спартакіади повинна передбачати найбільш видовищні змагання, які відрізняються високим рівнем спортивної боротьби, простотою і доступністю в оцінці результатів та великим інтересом для студентської молоді. Найпоширенішими ігровими видами у вузівській спартакіаді є міні-футбол, настільний теніс, волейбол, баскетбол.

Вузівська спартакіада, як різновид відпочинку і рекреації, у якій переважає рухова активність є тією цінністю, яка сприяє здоровому способу життя. Відродження національної культури останніми роками спричинилося і

до певного поштовху у справі популяризації засобів, методів і форм культурно-спортивних заходів, які є органічною складовою загальнонаціональної культури.

Аналіз результатів засвідчує, що інтереси і потреби студентської молоді, незважаючи на суттєві гендерні відмінності у проведенні та участі у вузівські спартакіади та інших фізкультурних заходах є, практично, тотожними. Це свідчить, що спартакіада, може бути універсальним засобом підвищення і оптимізації самостійних занять фізичними вправами студентів з метою адекватного виховного, освітнього, оздоровчого впливу. На наш погляд, педагогічний процес формування стійкого інтересу, а відтак і потреби в фізичному вдосконаленні у молодіжному середовищі має ґрунтуватися на визначенні пріоритетності реальних результатів участі в культурно-спортивних заходах, тобто прояву активності з метою зміцнення здоров'я, а також і задоволення інших потреб молоді людини у цій сфері. Процес формування потреби має передбачати наявність різноманітних способів і форм її (потреби) задоволення шляхом вільного вибору. Завдання викладача полягає у тому, щоб допомогти молодій людині зробити адекватний вибір форм, засобів і методів культурно-спортивної активності з урахуванням кола її інтересів. Адже саме через зацікавленість, інтерес відбувається найоптимальніший процес формування у студентів потреби у фізичному вдосконаленні, а відтак – і здорового способу життя.

Перспективне планування самостійних занять здійснюється студентами під керівництвом викладача з метою визначення послідовності вирішення завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості студентів. Документи планування розроблюються на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Перспективне планування самостійних занять доцільно розробляти на весь період навчання, тобто на п'ять років, в залежності від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної і

спортивно-технічної підготовленості студенти планують досягнення результатів в процесі навчання.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає у зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності. Під час планування й проведення багаторічних занять за основу необхідно брати річний тренувальний цикл. Студентам при плануванні і проведенні самостійних занять необхідно враховувати, що в період підготовки й складання іспитів їх інтенсивність й об'єм доцільно дещо зменшувати.

Багаторічне перспективне планування повинно передбачати збільшення об'єму, інтенсивності й загального тренувального навантаження в порівнянні з минулим навчальним роком. Розробку й корекцію планів перспективного й річного, а також на період, етап й мікроцикл тренувальних занять, необхідно здійснювати з врахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості. Індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати у студентів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції. Суттєвим і дієвим каналом зв'язку самостійної роботи і роботи на практичних заняттях з фізичного виховання, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконаних запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне студент й викладач у спільній праці.

На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що сьогодні фахівці з фізичного виховання накопичили багато варіантів такого і обліку. Багато з них схиляється до необхідності ведення із фізичної культури. Вони нерідко поєднуються з журналами самоконтролю і містять дані результатів тестування (вихідних, поетапних, підсумкових), інформацію про необхідний рівень знань, навчальні нормативи, зміст тренувальних завдань із

рекомендаціями тижневих навантажень і кількісних показників на оцінку в кожному семестрі.

Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань.

Принцип поступовості забезпечує пристосування організму до зростаючих тренувальних навантажень. Здійснення принципу не означає рівномірної методичної прибавки навантаження, тут допускається і значне зростання навантажень, і їх стабілізація та зниження, але важливо дотримуватися загального помірною підвищення тренувальних навантажень. Зміни перебудови в роботі органів і систем, їх функціонування в будь-якому віці відбуваються під впливом систематичних фізичних навантажень поступово, протягом тривалого часу. Причому, чим старший організм і чим нижчий рівень здоров'я, тим, більш тривалий термін необхідний для такої перебудови. Так, тільки процес "входження" в режим систематичних оздоровчих тренувань на початкових етапах може тривати від декількох місяців до декількох років.

Фізіологічна сутність принципу поступовості розкривається механізмами довготривалої адаптації. Дія м'язової роботи пов'язана з розвитком клітинних структур переважанням анаболічних процесів у клітинах над катаболічними, причому стимуляція процесів анаболізму відбувається лише при постійному зростанні навантажень. В іншому випадку фізичні вправи будуть малоефективними, тому, що рухова активність вимагає використання лише частини функціональних резервів організму і перестає бути розвиваючим стимулом. Основна закономірність оздоровчого тренування на початкових етапах занять: рівень навантажень слід підвищувати за рахунок зростання обсягу вправ (часу їх виконання, довжина дистанції), а не за рахунок зростання інтенсивності навантаження.

Порушення принципу поступовості в процесі самостійних занять фізичними вправами може не лише не дати бажаного ефекту, а й призвести до серйозних порушень здоров'я. При перетренуванні найчастіше відзначаються порушення в роботі серцево-судинної системи та травми опорно-рухового апарату. Принцип поступового зростання фізичних навантажень повинен використовуватись і на окремому занятті. Недотримання цієї закономірності може призвести до значного порушення функціонального стану організму.

Принцип систематичності. В основі довготривалої адаптації лежить синтез білка, що веде до зростання потужності функціонуючих клітинних структур. Ці зміни відбуваються головним чином у відновний період після підвищення фізичної активності. Саме для цього періоду характерне зростання енергетичних потенціалів організму - суперкомпенсація енергетичних ресурсів, затрачених під час фізичної активності. Таким чином, в основі самостійних занять фізичними вправами лежить принцип систематичності — систематичні і прогресуючі тренування.

Принцип адекватності передбачає індивідуальну регламентацію фізичних навантажень відповідно до рівня здоров'я, віку, статі і тренуваності. Цей принцип передбачає також індивідуальну корекцію тренувального навантаження залежно від настрою, метеорологічних умов, попередньо виконаної роботи тощо. Потрібно орієнтуватися на об'єктивні та суб'єктивні реакції організму на навантаження, що дозволить вносити поправки в заплановане тренування. Важливою умовою і особливістю фізичного виховання студентів слугує оптимальне дозування навантаження. Фізичні навантаження є не тільки провідним чинником підвищення фізичної і розумової працездатності молоді, але й основним засобом профілактики багатьох захворювань. Водночас малі навантаження не здійснюють суттєвого позитивного впливу на організм. Разом тим максимальні навантаження під час самостійних занять фізичними вправами також користі не приносять.

У сучасних умовах використовують, як правило, три варіанти основних фізкультурно-оздоровчих програм. Перший варіант програм передбачає використання фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10-30 хв з потужністю 60-70% від максимального споживання кисню. Встановлено, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддані серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету. Проте підвищення витривалості вище оптимального рівня не призводить до подальшого зниження захворюваності. Навпаки, високий рівень витривалості, що дозволяє успішно виступати на стаєрських і марафонських дистанціях, часто викликає хвороби опорно-рухового апарату, знижує імунну систему організму і тим самим послаблює стійкість організму до інфекційних захворювань. Тому фізичні вправи, що розвивають витривалість, чітко дозувалися відповідно до фізичного стану студентів.

Залежно від інтересів, пори року, технічного оснащення кожний студент підбирає певний вид фізичної вправи і тренується три рази на тиждень. Для розвитку загальної витривалості ми пропонували найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким вимогам:

1. Відносно проста техніка виконання.
2. Активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів.
3. Можливість дозування та регулювання тренувального навантаження.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів і систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної і дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

З метою підвищення аеробної витривалості необхідно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (160 -

170 уд/хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку 1-3 хвилини. Раціональне харчування, вітамінізація, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обґрунтований режим праці і відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють найшвидшому виведенню радіонуклідів із організму, зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності. Разом з тим, відіграючи в цілому позитивний вплив на стан здоров'я, заняття фізичними вправами при непомірному дозуванні, відсутності суворої регламентації можуть супроводжуватися і негативним ефектом. Вивченням стану і розвитку аеробних можливостей різних груп населення займалось багато авторів. Так, Л.Я.Іващенко [83] вважає, що для осіб з відносно низьким рівнем фізичного стану повинні переважати вправи аеробного характеру на одному занятті, а раціональним співвідношенням засобів є (60% загальної і 40% спеціальної спрямованості) тобто навантаження спрямовані, в основному, на розвиток загальної витривалості (10-хвилинний біг). Через низький рівень фізичного стану і стану здоров'я студентів основний метод розвитку витривалості - інтервальний (пробігання 600 метрових відрізків 2-5 разів з інтервалами 2 хв., інтенсивністю навантаження 50-60% від максимального споживання кисню, темп 2,5-3 хв.).

У процесі складання комплексу самостійних занять фізичними вправами з метою розвитку загальної витривалості були використані методики: оздоровчого бігу Кеннета Купера; оздоровчого бігу Гіббса; оздоровчого бігу Альберта Волленберга; оздоровчого бігу А.Астранда й К.Родала.

Другий варіант фізкультурно-оздоровчих програмі передбачає використання вправ швидко-силового і силового характеру. Величина навантаження досягає 80-85% від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5-10, а дозування — 3-6 повторів.

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи як можна

більше м'язів, що забезпечує вдосконалення систем студента та всебічний фізичний розвиток.

На наш погляд, у в програму самостійних занять фізичними вправами студентів доцільно застосовувати третій варіант оздоровчих програм. Це зумовлюється такими положеннями:

1. Протягом досить тривалого часу є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження і відпочинок.

2. Заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних якостей підвищує загальний рівень здоров'я і працездатності. В подальшому це призводить до значного підвищення рівня певної фізичної якості, але суттєвого зниження надійності інших систем і ланок організму.

3. Недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших. Прикладом цього є підвищений відсоток захворювань людей, які тривалий час займалися одним видом спорту.

4. Оздоровчі заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток людини, вдосконалення всіх його органів і систем. Зміна спрямованості фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій.

Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схластичне застосування в процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зросту працездатності, але й може

негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси. В подальшому, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути.

Силіві навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя у людей із слабкою фізичною силою виникають в п'ять разів частіше ніж з осіб із добре розвиненою м'язовою системою. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором попередження цих захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворюючої функцій організму.

Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових і швидкісно-силових вправ, зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Таким чином, велике оздоровче значення силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та диспропорція розвитку м'язів студентів, — з іншого, і зумовили вибір силових вправ.

Застосування комплексів спеціальних силових вправ з обтяженою вагою 30-50% від максимальної сприяє значному підвищенню швидкісних можливостей (до 18%), Використання обтяжень вагою 70-90% від максимальної призводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей. До того ж застосування цієї програми забезпечує постійне збереження досягнутого рівня швидкісно-силової підготовки. Сила розвивається роботою на тренажерах, а комплексне використання силових

вправ і вправ на розтягування призводить до гармонійного удосконалення гнучкості [7].

Необхідно також констатувати, що зважаючи на особливості фізичного стану студентів, ми розробили дозування силових навантажень (табл.4.1).

Таблиця 4.1

**Дозування навантажень для розвитку сили у студентів з різним рівнем фізичного стану**

Рівень фізичного стану	Величина обтяження (максимальна кількість повторень), разів	Кількість підходів, разів	Тривалість відпочинку між серіями, хв.	Темп виконання
Низький	8 – 12	5 – 6	1,5 – 3,0	повільний, середній
Середній	10 – 15	4 – 5	1,0 – 2,0	середній
Високий	15 - 25	3 - 4	0,5 – 1,0	швидкий

Для збільшення м'язової сили студентів з низьким рівнем фізичного стану рекомендується виконувати атлетичні вправи в 5 – 6 підходах. Кожна вправа повторюється 8 – 12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5 – 3,0 хв. Вправи виконуються у повільному і середньому темпах. Студентам з середнім рівнем фізичного стану для самостійного виконання рекомендуються вправи у 4 – 5 підходах з величиною обтяжень 10 – 15 разів і тривалістю відпочинку 1,0 – 2,0 хв. Темп виконання – середній.

Методика розвитку сили для представників з високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3 – 4 разів, а кількість повторень збільшується до 15 – 25 разів. Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30-60 сек. Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами

на гнучкість і розслаблення між підходами, складають великі можливості для вдосконалення рухового і вестибулярного апарату.

Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 4.2.

Таблиця 4.2

#### Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів

Дні тижня	Спрямованість вправ	Методи
Понеділок	Витривалість, спритність	Рівномірний, повторний, ігровий
Вівторок	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість	Повторний, ігровий
Середа	Витривалість, спритність	Рівномірний, перемінний, повторний, ігровий
Четвер	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість	Повторний, ігровий
П'ятниця	Витривалість, швидкісна витривалість	Рівномірний, повторний, інтервальний
Субота	Силові якості, спритність гнучкість	Повторний, перемінний, ігровий

В залежності від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволялося дещо змінювати. Водночас спрямованість і черговість вправ були постійно. Таким чином запропонована технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є комплексною, з використанням великої кількості засобів і методів впливу зорієнтованих на особистість студента.

Отримані результати в першу чергу обумовлюють прояв визначених фізичних показників та сполучення їх у конкретних антропометричних характеристиках, і саме ці співвідношення визначають ціну адаптаційних витрат, спрямованих на досягнення одного і того ж кінцевого результату. З всіх

величин, які включені до характеристики, значні двосторонні зміни можуть відбуватися із вагою. Тому оцінка оптимальної ваги та межі її можливих коливань викликає значний інтерес. Вага може бути оцінена за допомогою викладених уявлень про норму та діапазон її оптимальних значень. З цією метою були вибрані 10 чоловік з показниками росту 173-174см з однаковою будовою тіла. Впродовж експерименту спостерігалось коливання їх ваги від 72 до 84 кг в залежності від об'ємів фізичних навантажень в період тренувального циклу. Середньостатистичне значення ваги дорівнювало  $76 \pm 0,5$  кг. Контроль динаміки ваги проводився шляхом систематичних вимірювань ваги спортсменів 4 рази на добу: вранці, перед початком тренування, після тренування та перед сном. Дослідження виконувались в різні періоди спортивної діяльності впродовж 2 місяців, а саме в тренувальний період, період змагань та відновлювальний період. Група складалась із спортсменів-борців, які мали I спортивний розряд.

Оцінка динаміки ваги впродовж тренувального періоду при виконанні відповідних фізичних навантажень здійснювалась на спортсменах, середні показники яких складали від  $73 \pm 0,5$  кг до  $79 \pm 0,5$  кг, відповідно варіативність ваги складала 5-6 кг. Зменшення ваги в окремих випадках складала 2,5-3 кг.

В змагальному періоді впродовж 2-3 днів варіативні зміни ваги за добу визначались у межах 2-3 кг, при цьому вага спортсменів була на "мінімальному рівні". Після змагального періоду спостерігалось швидке збільшення ваги, і наприкінці тижневого циклу вага стабілізувалась, і в середньому дорівнювала 76 кг. При цьому добова варіативність ваги теж збільшувалась. Характерною рисою динаміки показників ваги після припинення тренувального циклу є швидке зростання ваги впродовж перших 10 днів. Потім зростання ваги уповільнюється і зупиняється у межах 82-84 кг. Добові коливання ваги також зменшуються до 2-2,5 кг.

За перші 15 днів по поновленню активних тренувань спостерігається зниження ваги до 78-78,5 кг. Потім впродовж місяця її показники стабілізуються

і дорівнюють 76 кг. Добова варіативність досягає попередніх значень. Впродовж всього періоду зменшення тренувальних фізичних навантажень спостерігається зростання добової варіативності значень ваги при стабільному збереженні її середніх значень.

Таким чином, середнє значення коливання ваги та її варіативність віддзеркалює наявну функціональну активність організму, і при оптимальному режимі рухової діяльності показники добової варіативності найбільші. Закономірності коливання збільшення ваги відносно її абсолютного значення в різні періоди спортивної діяльності і, відповідно, при різному стані спортивної форми аналогічні динаміці показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, точності координаційних рухових актів при здійсненні контролю за світловим об'єктом що рухається, і це ще раз підкреслює загальний характер статистичної поведінки мультипараметричних співвідношень систем організму.

Відповідність визначеної ваги та її варіативності з оптимальною фізичною активністю дозволяє визначити цю вагу, як найбільш оптимальну та нормальну для даного індивіда. Таким чином, нормою ваги можна враховувати таку вагу (за середньостатистичними показниками), при якій спостерігається її найбільша варіативність впродовж доби. Відхилення від цієї норми призводить до зменшення значення варіативності. Якщо вважати, що рухова активність є найбільш вагомим фактором, який визначає наявний функціональний стан, то відповідна їй варіативність ваги та її середнє значення можна оцінювати як норму параметра відносно функціонального стану організму. А оцінюючи поведінку норми параметра відповідно до різних станів (рухової активності), можна оцінити норму стану (показники індивідуального оптимуму рухової активності). Спираючись на те, що динаміка добової ваги і її середнє значення віддзеркалюють поточний функціональний стан організму, то для визначення оптимального об'єму фізичних навантажень і стабілізації спортивної форми вага може використовуватись як тест для оцінки об'єму приросту навантажень.

#### **4.2. Ефективність технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами**

Результати досліджень подані в третьому розділі свідчать, що рівень фізичного стану студентів низький. Обов'язкових занять фізичними вправами (як правило дві години в тиждень) недостатньо з точки зору механізмів впливу на організм для поліпшення показників фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів. Тому необхідні додаткові заняття фізичними вправами.

На початку навчального року в контрольній та експериментальній групах було проведено тестування фізичного стану студентів. Результати тестування показали, що початкові показники фізичного стану у студентів контрольної та експериментальної груп вірогідно не відрізняються. Обидві групи мали низький рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі фізичного виховання студентів експериментальної групи широко використовувалася розроблена технологія підготовки молоді до самостійних занять фізичними вправами. Студенти контрольної групи продовжували навчання без змін. Проведення формуючого експерименту дозволило одержати дані про наслідки експериментальної технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Результати дослідження свідчать про відмінності кількісних і якісних показників між експериментальною та контрольною групами. Анкетування студентів дало можливість констатувати, що у респондентів експериментальної групи підвищився інтерес до фізичного виховання і спорту (табл. 4.3). Результати, подані в таблиці, показують, що студенти експериментальної групи, в основному мають високий, вище середнього та середній інтерес до фізичного виховання та спорту. Лише 7,29% чоловіків і 12,65% жінок оцінили рівень інтересу до фізичної культури як низький і нижче середнього. Зовсім незначний

відсоток молоді (0,47-1,24%) не мають сформованого інтересу до фізичного виховання. У контрольній групі значно більший відсоток студентів із низьким, нижче середнього інтересом до виконання фізичних вправ (22,29-31,56%). Крім того, у контрольній групі збереглися студенти із негативним ставленням до фізичного виховання (2,59% чоловіків, 2,61% жінок). Кількість студентів з високим, вище середнього і середнім рівнем до фізичної культури в експериментальній групі на 15-20% більша ніж в контрольній.

Таблиця 4.3

**Рівень інтересу до фізичного виховання у студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, %**

Рівень інтересу	Стать	Групи студентів	
		Експериментальна	Контрольна
Високий	ч	35,14	21,07
	ж	30,97	19,43
Вище середнього	ч	29,51	23,15
	ж	28,32	25,74
Середній	ч	27,59	28,86
	ж	26,82	17,41
Нижче середнього	ч	6,05	15,0
	ж	8,46	19,01
Низький	ч	1,24	7,29
	ж	4,19	12,55
Інтерес відсутній	ч	0,47	2,04
	ж	1,24	3,25
Ставлення негативне	ч	-	2,59
	ж	-	2,61

Реалізація інтересу до фізичної культури відбувається у процесі виконання фізичних вправ. Тому ми досліджували систематичність занять фізичними вправами. Результати експерименту свідчать, що значна кількість

студентів експериментальної групи систематично виконують фізичні вправи (табл. 4.4)

Таблиця 4.4

**Систематичність виконання фізичних вправ студентами контрольної та експериментальної груп після експерименту, %**

Кількість занять на тиждень	Стать	Групи студентів	
		Експериментальна	Контрольна
5-6	ч	28,92	5,26
	ж	25,43	4,71
3-4	ч	33,03	18,53
	ж	34,45	15,47
1-2	ч	38,05	76,21
	ж	40,12	79,82

Дані, подані в таблиці показують, що 61,95% чоловіків і 59,88% жінок стали виконувати фізичні вправи більше двох разів на тиждень. В контрольній групі цей показник складає лише 23,79-20,18%. Необхідно також зазначити що близько 20% студентів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції. У студентів експериментальної групи зріс по відношенні до контрольної рівень теоретичної підготовленості (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Рівень теоретичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп після експерименту, в балах**

Розділи знань	Стать	Групи студентів	
		Експериментальна	Контрольна
Національна система фізичного виховання	ч	3,47 ± 0,06	3,15 ± 0,05
	ж	3,51 ± 0,05	3,22 ± 0,06
Фізичні якості та методика їх розвитку	ч	4,09 ± 0,05	3,37 ± 0,05
	ж	4,24 ± 0,07	3,29 ± 0,06
Основи діагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення	ч	3,95 ± 0,05	3,18 ± 0,07
	ж	4,01 ± 0,04	3,31 ± 0,05
Визначення фізичної працездатності	ч	3,82 ± 0,05	3,26 ± 0,05
	ж	3,97 ± 0,07	3,32 ± 0,06
Програмування індивідуальних фізичних навантажень	ч	4,28 ± 0,06	3,09 ± 0,07
	ж	4,36 ± 0,05	3,14 ± 0,06

Особливості організації і методики самостійних занять фізичними вправами	ч	4,48 ± 0,05	3,17 ± 0,05
	ж	4,52 ± 0,07	3,19 ± 0,06

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дозволив констатувати, що у студентів експериментальної групи вірогідно покращився рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Рівень фізичної підготовленості студентів подано в табл. 4.6. Аналіз результатів, поданих в таблиці, показує, що за всіма тестами студенти експериментальних груп переважають контрольну. Найбільша різниця спостерігається за витривалістю, силовими і швидко-силовими якостями. Такий стан зумовлений, в основному, змістом навчальних занять в експериментальних групах.

Таблиця 4.6

**Фізична підготовленість студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту,  $X \pm S_x$**

Показники	Стать	Групи студентів	
		Експериментальна	Контрольна
Біг 3000 м, хв, с	ч	13,56 ± 0,25	14,21 ± 0,32
Біг 2000 м, хв, с	ж	11,08 ± 0,37	11,52 ± 0,49
Біг 100 м, с	ч	13,58 ± 0,06	14,01 ± 0,04
	ж	16,17 ± 0,04	16,27 ± 0,03
Підтягування на перекладені, разів	ч	13,01 ± 0,08	10,39 ± 0,12
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	12,74 ± 0,05	8,17 ± 0,04
Піднімання в сід за хв, разів	ч	44,36 ± 0,56	41,39 ± 0,73
	ж	40,07 ± 0,71	37,11 ± 0,82
Стрибок у довжину з місця, см	ч	231,28 ± 2,15	225,03 ± 3,17
	ж	180,43 ± 2,78	178,57 ± 3,52
Човниковий біг 4x9 м, с	ч	9,14 ± 0,07	9,32 ± 0,1
	ж	11,29 ± 0,06	11,43 ± 0,08
Нахил вперед з положення сидячи, см	ч	13,83 ± 0,51	12,08 ± 0,65

	ж	16,22 ± 0,93	14,73 ± 1,03
--	---	--------------	--------------

Відсутність вірогідної різниці між представницями контрольної та експериментальної груп за розвитком швидкості пояснюється меншою увагою виховання цієї якості. Таким чином, у процесі педагогічного експерименту спостерігається підвищення, в першу чергу, тих фізичних якостей, які відстають у своєму розвитку, що сприяє найвищому оздоровчому ефекту. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем студентів експериментальної та контрольної груп подано в табл. 4.7.

Таблиця 4.7

Функціональні можливості студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту,  $X \pm S_x$

Показники	Стать	Групи студентів	
		Експериментальна	Контрольна
ЧСС, уд/хв.	ч	73,07 ± 1,25	73,15 ± 1,39
	ж	76,13 ± 1,54	76,59 ± 1,77
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	ч	124,01 ± 2,03	124,11 ± 2,09
	ж	109,54 ± 2,27	110,23 ± 2,34
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	ч	72,12 ± 1,03	78,48 ± 1,15
	ж	71,39 ± 2,18	72,29 ± 2,03
Проба Штанге, с	ч	78,42 ± 1,15	71,12 ± 1,21
	ж	64,31 ± 0,73	61,37 ± 0,89
Проба Генчі, с	ч	45,37 ± 0,54	37,53 ± 0,62
	ж	34,22 ± 0,55	29,57 ± 0,53
ЖЕЛ, л	ч	4,59 ± 1,11	4,07 ± 1,13
	ж	3,72 ± 1,23	3,10 ± 1,71

Результати подані в таблиці, показують, що функціональні можливості експериментальної групи вірогідно вищі, ніж у контрольній. Найбільша різниця спостерігається за затримкою дихання, пробами Штанге і Генчі, ЖЕЛ.

Підвищення функціональних можливостей студентів експериментальної групи пояснюється змістом навчальних занять.

Таким чином, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованих засобів і методів навчання що є основою для її широкого впровадження в практику роботи вищих закладів.

## ВИСНОВКИ

1. У сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти. Зокрема пропонується підвищити гуманістичну спрямованість, вдосконалити методи і форми проведення занять фізичними вправами, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, застосовувати технічні засоби навчання, змінити систему оцінювання. Констатується, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності студентів є самостійне виконання фізичних вправ.

2. Результати дослідження показують, що фізичний стан студентів характеризується такими особливостями:

- виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студентів. Відповідно до Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України рівень розвитку фізичних якостей в середньому відповідає 1-3 балам. Найнижче у молоді розвинені гнучкість, швидкість та силові якості, дещо краще - спритність та витривалість;

- у студентів спостерігаються ознаки напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм. Тенденція зниження середньостатистичних величин затримки дихання і життєвої ємності легень особливо виражена у жінок;

3. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,87 – 42,62 % чоловіків і 30,85 – 39,98 % жінок мають вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,71 – 7,19 % чоловіків і 6,45 – 11,67 % жінок інтерес до фізичного виховання відсутній або сформувався до нього негативне ставлення. У процесі навчання у вищому закладі освіти

спостерігається тенденція до зниження рівня інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

4. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів. Розроблено співвідношення засобів для самостійних занять фізичними вправами (протягом тижня, року), дозування навантажень відповідно до індивідуальних особливостей студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”. – Київ-Луцьк: Вежа. – 1996. – С.209-213.
2. Антіпова Ж.І., Шлентов Ю.С. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги, 29.05.2021, м. Миколаїв, С. 206–209.
3. Білокур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: Автореф. дис... канд. Наук з фіз.. вих. І спорту: 24.00.02 / Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне, 2002. – 18 с.
4. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Львів: ЛДІФК. – 1997. – С.5-8.
5. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ.ун-т. – Луцьк, 2000. – 19 с.
6. Булич Є.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
7. Вейдер Д. Система будівництва тіла. - М.: Фізкультура та спорт, 1991. – 112 с.
8. Віленський М.Я. Фізична культура у науковій організації процесу навчання у вищій школі.: МДПІ, 1982. – 156 с.
9. Вільчковський Е.С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.

10. Волков Е.П., Лисяк В.М. Фізичне виховання і спорт у житті студентської молоді // Концептуальні засади модернізації системи освіти: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків, ХПІ.-2002р.– С.155-158.
11. Видрін В.М., Зиков Б.К. Фізична культура студентів ВНЗ. - Воронеж: Вид-во ВДУ, 1991. – 128 с.
12. Гайдай М.І., Кубатько Б.І., Умріхіна Н.О. Рівень функціонального стану студентів I-IV курсів педвузу // Матеріали наукової конференції “Індивідуальні психологічні властивості людини та професійна діяльність”. – Київ-Черкаси. – 1997. – С.19.
13. Геллер Є.М. Активний відпочинок студентів: спортивні розваги та ігри. - Мн.: Вища школа, 1980. – 143 с.
14. Глазирін І. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №2. – С.28-32.
15. Гончаренко С.І. Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 2009. – 374 с.
16. Граєвська Н.Д. Спорт та здоров'я // Теорія та практика фізичної культури. – 1996. – №4. – С.49-54.
17. Губенко О. В. Психологічні особливості популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах // Практична психологія і соціальні роботи. – 2009. – №11. – С. 35
18. Демінський О., Кудинова Т., Верченко Н., Токарева Л. Взаємозв'язок рівня уваги та функціонального стану студентів // Тези доповідей IV Міжнародного наукового конгресу „Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації”. – К.: Олімпійська література, 2000. – С.361.

19. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред.М.Д.Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
20. Долженко Л. Оптимізація фізичного виховання у ВНЗ на основі обліку рівня фізичного здоров'я // Тези доповідей IV Міжнародного наукового конгресу „Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації”. – К.: Олімпійська література, 2000. – С.362.
21. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного вих. студентської молоді України: Автореф. дис...канд..наук з фіз.. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз.культури. – Львів, - 2003. – 20 с.
22. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ.ін-т фіз..культури. – Львів, 2001. – 20 с.
23. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
24. Друзь В.А. Спортивне тренування та організм. - К.: Здоров'я, 1980.-128с.
25. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
26. Дяченко А.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 / Український держ.ун-т фіз. Вих. і спорту. – К., 1997. – 17 с.

27. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 / Український держ. ун-т фіз. Вих. і спорту. – К., 1997. – 24 с.

28. Жуков М.М. Вплив різних режимів рухової активності на функціональний стан організму студентів: Автореф. дис... канд. біол. наук., 1986. – 22 с.

29. Завацький В.І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини: Автореф. дис... докт. біол. наук: 13.00.13 / Київський ун-т ім. Т.Шевченка. – К., 1997. – 34 с.

30. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Національний держ. пед. ун-т. – Київ, 2002. – 20 с.

31. Зайцев Г.К. Мотиваційна сфера фізичного виховання студентів // Теорія та практика фізичної культури. – 1993. – № 7. – С.21-24.

32. Зінов'єв В.А. Самостійні заняття студентів фізичною культурою // Теорія та практика фізичної культури. – 1988. – № 7. – С.22-23..

33. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т. – Луцьк, 2000. – 21 с.

34. Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостійні заняття фізичними вправами. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.

35. Ільницький В.І., Ясінський Е.А. Вплив занять фізичним вихованням та структурно-функціональний стан серця студентів з підвищеним артеріальним тиском // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції “Роль

фізичної культури в здоровому способі життя”. – Ч.2. – Львів. – 1994. – С.165-166.

36. Канішевський С. Здобутки і недоліки розбудови системи фізичного виховання в сфері освіти // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції „Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI ст.”. – К., 1998. – С. 5-6.

37. Кіссе А.І. Самостійні заняття в ситемі фізичного виховання інвалідів з порушенням опорно-рухового апарату: Автореф. дис. ...канд.пед.наук: 13.00.03 / Південноукраїнський держ. пед. ун-т. – Одеса, 1999. – 19 с.

38. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: Автореф. дис... канд.пед. наук: 13.00.01. – К., 1998. – 24 с.

39. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): Автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т. фіз.культури. – Львів, 2002. – 16 с.

40. Королінська, С. В. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ [Текст] / С. В. Королінська, П.О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр. / за ред. Є.Є. Єрмакова. — Х. 2008 — №7. — С. 77—79.

41. Кривицький С.Й. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на території радіаційного забруднення: Автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Рівненський держ.ун-т. – Рівне, 2002. – 21 с.

42. Лісіцин Ю.Є., Полуніна Н.Ю. Здоровий спосіб життя дитини.: Знання, 1984. – 32 с.

43. Лисяк В.М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць під ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – №1. – С.172-178.

44. Лисяк В.М. Модель оптимізації процесу формування інтересу до фізичної культури та спорту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць під ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – №7. – С.27-33.

45. Лисяк В.М. Визначення факторів, які сприяють формуванню інтересу до фізичної культури та спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник.-Харків, ХДАФК, 2006. – № 9. – С.7-9

46. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту: Автореф. дисс... докт. біол. наук: 05.13.09 / Інст. кібернетики ім.В.М.Глушакова. – К., 1993. – 36 с.

47. Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Белова Л.А. та ін. Порівняльна характеристика показників фізичної і розумової працездатності у студентів-спортсменів // Матеріали І-ої всеукраїнської науково-практичної конференції “Здоров'я і освіта”. – Ч.2. – Львів. – 1993. – С.160-162.

48. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т. – Луцьк, 1999. – 19 с.

49. Масова фізична культура у вузі / За ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяшова.: Вища школа, 1991. – 240 с.

50. Масюк О.М. Зміцнення самостійності школяра як шлях формування творчої особистості // Педагогіка і психологія формування творчої особистості. – Київ-Запоріжжя. – Вип.21. – С.89-93.

51. Мищенко В.С. Функциональные резервы и адаптация. – К.: Наукова думка, 1993. – 250 с.

52. Назаров П.А. Фізична культура у навчальному та вільному часі студентів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. - Л., 1970. – 22 с.

53. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Тернопільський держ. пед. ун-т ім. В.Гнатюка.- Тернопіль, 2002.- 20 с.

54. Ніколайчук Г.І., Терешко Л.В. Співвідношення спілкування та мовленнєвої діяльності у формуванні особистості // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу у школі та вузі. – Зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 2001. – С.301-305.

55. Овчаренко Т.Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя // Матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – Луцьк: Вежа, 1996. – С.82-86.

56. Орлов М.П., Потапова О.І., Тихонов В.К. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовки першокурсників технічного вузу // Матеріали II-ої Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Ч. II. – Вінниця, 1996. – С.128-129.

57. Основи математичної статистики / За ред. В.С.Іванова: Фізкультура та спорт, 1990. – 176 с.

58. Панчишина М.В., Федорів Я.М., Бевз В.П. та ін. Вивчення стану здоров'я студентів медичного вузу і шляхи їх оздоровлення // Матеріали I-ої всеукраїнської науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта». – Ч.2. – Львів. – 1993. – С.203-206.

59. Петрочко Ж.В. Утвердження цінностей професійної діяльності як вияв гуманізації навчально-виховного процесу у вищій школі // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі. Зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 2001. – С. 342-345.

60. Піскова Д.М. Індивідуалізація фізичного виховання юнаків 17-18 років з урахуванням обліку структури моторики: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Всеросійський наук.-дослід. ін-тут фіз. культ. та спорту., 1996. – 24 с.

61. Платонов В.Н. Від спортивної майстерності до здорового способу життя // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 1999. – С.3-7.

62. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентської вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. С. Плачинда. – К., 2008. – 19 с.

63. Попович І. Культурно-моральний аспект залучення студентів до самостійних занять з фізичної культури і спорту // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 1999. – С.262-267.

64. Поташнюк Р.З. Соціально-екологічна сутність здоров'я. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 92 с.

65. Приходько В.В., Білогур В.Є. Від аналізу ситуації до реформи вузівського предмета «фізична культура» (методологічний аспект) // Матеріали

Міжна-родної науково-практичної конференції «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К.: ІЗМН, 1997. – С.237-242.

66. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. дис...канд.наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Рівненський держ. гум. ун-т - Рівне, 2002. - 18 с.

67. Слімаковський О.В. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні студентів: Автореф. дис. канд.. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Рівненський держ. гуманітар. Ун-т. – Рівне, 2001. – 20 с.

68. Смуригіна Л.В. Зміст та методика самостійних занять з фізичного виховання зі студентами спеціального відділення: Автореф.дис... канд.пед.наук: 13.00.04 / ін-т фіз.культури., 1994. – 24 с.

69. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузів. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 180 с.

70. Хрипко Л.В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: Автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ.ін-т.фіз.культури. – Львів, 2003. – 19 с.

71. Цьось А.В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Український держ. пед. ун-т ім.М.П.Драгоманова. – К., 1994. – 16 с.

72. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

73. Шологон Р.П. Диференційний підхід до фізичних навантажень на заняттях із студентами спеціальної медичної групи // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Луцьк: Вежа, 1996. – С.487-491.

74. Шувалов Ю.М. Вплив властивостей темпераменту на ефективність навчання плаванню студентів ВНЗ: Автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Л., 1988. – 20 с.

75. Ясінський Є.А. Морфофункціональні закономірності серцево-судинної системи та фізичного стану студентів при різних напрямках навчального процесу з фізичного виховання: Автореф. дис... канд. біол. наук: 14.03.02 / Харківський держ. мед. ун-т. – Харків, 1996. – 24 с.

## ДОДАТКИ

### *Анкета оцінки ставлення студентів до фізичного виховання і спорту*

1. Ваш інтерес до фізичної культури: дуже високий, високий, середній, низький, інтерес відсутній, ставлюсь негативно (підкреслити).
2. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції? (так, ні – підкреслити).  
Якщо так, то в якій? \_\_\_\_\_
3. Чи хотіли б Ви зараз займатися в спортивній секції? (так, ні – підкреслити).  
Якщо так, то в якій? \_\_\_\_\_
4. Яка, на Вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання у вищому закладі освіти? (підкреслити):
  1. Зміцнення здоров'я;
  2. Формування рухових умінь і навичок;
  3. Професійно-прикладна фізична підготовка;
  4. Підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
  5. Формування спеціальних знань в галузі фізичної культури і спорту;
  6. Сприяння розумовому розвитку студентів;
  7. Формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою;
  8. Розвиток моральних, волевих та естетичних якостей особистості;
  9. Підготовка спортсменів-розрядників;
  10. Інша \_\_\_\_\_.
5. Про які показники свого фізичного стану Ви постійно турбуєтесь? (підкреслити):
  1. Вага;
  2. Розвиток мускулатури;
  3. Пропорції будови тіла;
  4. Розвиток швидкості;
  5. Розвиток гнучкості;
  6. Розвиток спритності;
  7. Розвиток витривалості;
  8. Розвиток сили;
  9. Інші \_\_\_\_\_.
6. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою? (підкреслити):

1. Йду на заняття з великим бажанням;
  2. Йду на заняття без особливого бажання;
  3. Йду на заняття без бажання.
7. Після занять фізичною культурою Ваше самопочуття (підкреслити):
1. Погіршується;
  2. Лишається без змін;
  3. Стає кращим.
8. За останні роки Ваш стан здоров'я (підкреслити):
1. Поліпшився;
  2. Лишився без змін;
  3. Погіршився.
9. Чи відчуваєте Ви втому після занять у вузі? (підкреслити):
1. Так, і досить швидко;
  2. Так, але після тривалої і напруженої роботи;
  3. Дуже рідко, практично ніколи.
10. Як Ви думаєте, чи можна вважати культурною людиною того, хто не турбується про свій фізичний розвиток і фізичну підготовку? (підкреслити):
1. Звичайно, можна;
  2. Ні, не можна;
  3. Не можу відповісти.
11. Які показники способу життя притаманні вам? (підкреслити): виконання ранкової гімнастики, самостійні заняття фізичними вправами протягом дня, виконання загартовуючих процедур, організація харчування (2, 3, 4 рази), тривалість нічного сну (до 7 годин, 7-8 годин, більше 8 годин), паління, вживання алкогольних напоїв.
12. Ваші мотиви відвідування занять з фізичного виховання (поставте за мірою значимості, за рейтингом):
1. Зміцнити здоров'я;
  2. Підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість;
  3. Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі;
  4. Оволодіти технікою видів спорту;
  5. Прагнення поспілкуватися з товаришами;
  6. Прагнення уникнути неприємностей, пов'язаних із пропусками занять;

7. Інтерес до особистості викладача як до людини, спеціаліста, вченого.

**Дякуємо за відповідь!**