

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

На правах рукопису

ЄВТУХ МИКОЛА ІВАНОВИЧ

УДК 796.011.3-057.875(043.3)

**МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ПІД ЧАС
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація
на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:
Григус Ігор Михайлович
доктор медичних наук, професор

Рівне-2015

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ	10
1.1 Основні організаційні положення побудови процесу фізичного виховання у ВНЗ України	10
1.2 Роль мотиваційної діяльності в галузі фізичного виховання студентів	19
1.3 Теоретичні передумови необхідності вдосконалення підходів до фізичного виховання студентської молоді	30
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	43
2.1. Методи дослідження	43
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури	43
2.1.2. Метод опитування	44
2.1.3. Педагогічне спостереження	44
2.1.4. Педагогічний експеримент	44
2.1.5. Тестування	45
2.1.6. Методи визначення функціонального стану організму	47
2.1.7. Методи визначення рівня фізичної працездатності	49
2.1.8. Методи математичної статистики	50
2.2. Організація дослідження	52
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ І СПОРТИВНИМИ ВПРАВАМИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ	55
3.1. Соціологічне дослідження мотивації студентів до занять фізичною культурою	55
3.2. Результати визначення фізичної підготовленості студентів	62

3.3. Результати визначення функціонального стану студентів	67
Висновки до розділу 3	72
РОЗДІЛ 4. РОЗРОБЛЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, СПРЯМОВАНОЇ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ	74
4.1. Методика проведення основних занять	75
4.2. Організація та зміст самостійних занять	89
4.3. Регуляція фізичного навантаження під час занять	115
4.4. Особливості застосування тренажерів	121
Висновки до розділу 4	128
РОЗДІЛ 5. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ	130
5.1 Результати виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості студентів	131
5.2. Оцінка функціонального стану та фізичної працездатності студентів	158
Висновки до розділу 5	171
РОЗДІЛ 6. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	173
ВИСНОВКИ	186
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	190
ДОДАТКИ	217

ВСТУП

Актуальність теми. Вступивши до вищого навчального закладу (ВНЗ), студент опиняється у новому соціокультурному оточенні. Під час навчання студенти отримують знання й уміння, проходять школу виховання та формування основних морально-вольових якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Однак, які б всеохоплюючі й глибокі знання не мав студент, професійна кар'єра в нього може не скластися, якщо протягом навчання у ВНЗ не буде закладено фундамент відмінного здоров'я. У студентів, особливо у перші роки навчання, перехід до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму. Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення граничних та патологічних станів у студентів в ході навчального процесу. Одним з найбільш патогенних факторів навчального процесу є емоційний стрес в поєднанні з довготривалою гіпокінезією. Відсутність належної організації навчальної діяльності студентів ВНЗ, надлишкове робоче напруження, хронічний негативний емоційний стрес призводять до зниження фізичної та розумової працездатності, погіршення адаптації організму до факторів довкілля (Булатова М. М., 2004; Апанасенко Г. Л., 2011; Круцевич Т. Ю., 2011; Єрмаков С. С., 2015).

Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я всіх груп населення України. Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання (Цьось А. В., 2008; Апанасенко Г. Л., 2011; Шиян Б. М., 2012; Римик Р. В., 2014). В цих умовах особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у ВНЗ супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання й відпочинку.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що вивчення здоров'яформуючого впливу на юнаків та дівчат занять фізичними і спортивними вправами є актуальною проблемою (Л. П. Пшенична, 2004); проведена характеристика показників фізичної працездатності студенток медичного університету (Магльований А. В., 2011); висвітлено шляхи оновлення змісту програм з фізичного виховання та розглянуто структуру мотивів занять з метою їх актуалізації (Стоянов В. А., 2002); розглянуто низку питань, пов'язаних з переходом ВНЗ до викладання дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до навчальних програм, складених згідно з вимогами Болонського процесу (Гусєв Т. П., 2006); подано інформацію про організацію та форми роботи з фізичного виховання студентської молоді (Кулаков Ю., 2006). Водночас констатовано незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів, підтверджено позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів (Салук І. А., 2012); розроблено методику корекції фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів технічних ВНЗ, показано, що рівень підготовленості за шкалою державних тестів України відповідає рівням «середній» та «нижче середнього» (Бурень Н. В., 2010).

Численні дані показують, що цілеспрямований вплив на організм студентів засобами фізичного виховання дає змогу досягти позитивних зрушень в зміцненні здоров'я. Однак завдання полягає не тільки у використанні оптимальних засобів фізичного виховання залежно від віку, статі, вихідного рівня здоров'я і працездатності. Важливо, простежуючи ефективність їх впливу на організм, вносити корективи в програми фізичного виховання залежно від морфологічного та функціонального стану фізіологічних систем організму (Чижик В. В., 2009; Григус І. М., 2011; Магльований А. В., 2011).

Аналіз низки наукових джерел свідчить, що важливими для успішної роботи молодого спеціаліста є гармонійне поєднання уваги та пам'яті, рівня

розумової працездатності та фізичної підготовленості, функціонального стану організму, що змінюється під час виконання професійних обов'язків.

Все вищевикладене обґрунтовує і актуалізує обрану тему дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до теми 3.2.3 «Формування і відновлення здоров'я осіб різного віку в процесі фізичного виховання» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту (номер державної реєстрації 0107U001056), теми 4.4 «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (номер державної реєстрації 0111U001737) та теми НДР кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Національного університету водного господарства та природокористування «Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини» на 2014–2016 рр. (номер державної реєстрації 0114U001366), у розробці яких здобувач був співвиконавцем.

Роль автора полягає в оцінці фізичного розвитку, науковому обґрунтуванні, розробці та впровадженні комплексної програми фізичного виховання студентів з метою їх оздоровлення.

Мета дослідження – удосконалити програмні та організаційно-методичні складові фізичного виховання студентів ВНЗ, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості та формування функціональних резервів організму.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнити матеріали науково-методичної літератури з метою вивчення стану фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах освіти, їх фізичної підготовленості та функціонального стану.

2. Виявити особливості мотивації студентів ВНЗ до занять фізичними і спортивними вправами в навчальний та поза навчальний час.

3. Вивчити рівень фізичної підготовленості та функціонального стану студентів.

4. Вдосконалити та перевірити ефективність авторської програми фізичного виховання студентів ВНЗ, спрямованої на покращення їх фізичної підготовленості та функціонального стану.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів ВНЗ у процесі їх професійної підготовки.

Предмет дослідження: зміст та організаційно-методичні складові оздоровлення студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань були використані теоретичні і емпіричні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, моделювання, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод безперервного контролю функціонального стану, бесіди, тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів.

Наукове значення отриманих результатів полягає у розробці наукових положень та отриманні нових даних щодо фізичного виховання студентів ВНЗ, що у сукупності вирішують важливу наукову проблему оздоровлення студентів в процесі фізичного виховання.

Уперше обґрунтовано та ефективно реалізовано авторську програму фізичного виховання студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації під час їх професійної підготовки, спрямованої на удосконалення їх фізичної підготовленості та функціонального стану.

Удосконалено організаційно-методичні компоненти реалізації засобів фізичного виховання студентів ВНЗ в процесі їх професійної підготовки.

Набули подальшого розвитку наукові результати по організації та методиці здійснення самостійних занять студентів фізичними і спортивними вправами.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці комплексної програми індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ, враховуючи рівень захворюваності та психофізичні особливості студентської молоді, що сприяє покращанню функціональних можливостей організму, підвищенню фізичної працездатності, фізичної підготовленості та оздоровленню.

Результати дослідження впроваджені у навчальний процес Національного університету водного господарства та природокористування, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Рівненського державного гуманітарного університету, Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у теоретичній розробці і обґрунтуванні основних положень дисертаційного дослідження: проаналізовано й систематизовано дані літературних джерел за темою дослідження, визначено основні тенденції фізичного виховання студентів; організовано й проведено комплексні експериментальні дослідження, обґрунтовано і розроблено комплексну програму індивідуалізації фізичного виховання студентів; виконано весь обсяг експериментальної частини дисертації, здійснено обробку результатів дослідження та їх інтерпретацію.

У спільних публікаціях авторів належать дані експериментальних досліджень, їх аналіз та інтерпретація результатів.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та практичні висновки висвітлювалися у доповідях на щорічній студентській конференції «На шляху до професійного удосконалення» (Рівне, 2011–2013), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту України» (Рівне, 2009, 2011, 2013), XII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2012), XVI Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2012), VII Міжнародній науково-

практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2012), Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012), Міжнародній науковій конференції «Jakość w Sportcie» (Торунь, Польща, 2013), загальнофакультетських й кафедральних науково-методичних конференціях у Міжнародному економіко-гуманітарному університеті імені академіка Степана Дем'янчука та Національному університеті водного господарства та природокористування (2010–2014).

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

1.1 Основні організаційні положення побудови процесу фізичного виховання у ВНЗ України

Навчання у вищому навчальному закладі – важливий етап становлення особистості майбутнього фахівця нової формації. Велика роль у комплексній системі засвоєння нової інформації належить фізичному вихованню. Фізичне виховання у ВНЗ – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей студентів, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [96, 229].

Рухова активність – невід'ємна частина способу життя і поведінки молоді, що залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, який росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивного обладнання та місць відпочинку студентів [118, 218].

Вчені зазначають, що фізична культура студента – це частина загальної його культури, спрямована на зміцнення та підвищення рівня здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей та використання їх у суспільній практиці та повсякденному житті, це якість особистості, фактор процесу фізичного виховання, який поєднує професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості. Активна рухова діяльність у студентському житті – одна з головних складових біологічного забезпечення життєдіяльності організму. У своїй основі сучасна фізична культура має доцільну рухову діяльність у вигляді різноманітних фізичних вправ, які сприяють біологічному розвитку молодого організму, що дозволяє формувати необхідні вміння та навички, розвивати фізичні здібності,

оптимізувати фізичний стан здоров'я, психічну стійкість і, в цілому, забезпечувати високу працездатність упродовж навчання [60, 143, 205].

Заняття з фізичного виховання є складовою частиною освітньої системи, що виступає як самостійне соціальне явище, яке пов'язане з фізичною культурою особистості та суспільства в цілому. Вона покликана підсилити увагу до особистості кожної людини як вищої соціальної цінності, орієнтованої на здоровий спосіб життя, підготовку фізично здорових і розвинутих членів суспільства [49, 135, 213].

Реформи, які стосуються всієї системи вищої освіти, не обійшли стороною і фізичне виховання. Однак, його удосконалення на основі старих концептуальних положень, коли в процесі оздоровчо-спортивної діяльності вирішувались завдання переважно рухового характеру, не приносить результатів в формуванні фізичної культури студентів. Феномен фізичної культури виникає як закономірне явище, обумовлене потребами суспільства в таких якостях і властивостях, які необхідні людині, але не можуть бути сформовані в процесі природного фізичного розвитку і праці або формуються цими шляхами вкрай недостатньо. Фізичну культуру слід розглядати як фундаментальну цінність особистості, оскільки вона забезпечує її соціально-біологічний життєдіяльнісний потенціал, створює передумови для гармонійного розвитку, сприяє прояву високого рівня соціальної активності [37, 109, 150].

Формування здоров'я та здорового способу життя стає одним із головних завдань сучасної педагогічної теорії та практики. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності й позитивне ставлення до оздоровчо-спортивної діяльності є важливими складовими організації фізичного виховання студентської молоді. Адже у ситуації, коли відхилення у стані здоров'я значною мірою зумовлені поведінкою людини, стилем її життя, розв'язання проблеми з медичної площини все більш переміщується в площину фізичної культури. Успішне оволодіння вищою освітою вимагає достатньо високого рівня здоров'я. Засвоєння фізичної

культури починається з оволодіння системою знань, які формують ціннісне ставлення та здатність студентів до фізичного вдосконалення й самореалізації здорового способу життя [102].

В теорії фізичного виховання існує поняття принципів – позицій, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання. Їх знання та практична реалізація роблять процес фізичного виховання студентської молоді ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу [134, 140, 227].

Процес фізичного виховання ускладнюється незнанням чи недотриманням принципів викладачем. Це робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату набагато довшим, а може навіть і зашкодити фізичному розвитку й здоров'ю студентів. У кінцевому результаті такий процес фізичного виховання породжує в молоді зневіру у своїх силах, призводить до втрати інтересу до занять фізичними вправами, знижує авторитет викладача [4, 77, 225].

У підсумку, ці принципи зводяться до наступного:

- ✓ будувати процес фізичного виховання потрібно за активної участі в ньому студентів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку та покращення фізичного стану;
- ✓ при вивченні вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття;
- ✓ забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному студентові у процесі навчання;
- ✓ при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;
- ✓ у процесі занять постійно підвищувати вимоги до підопічних, надійно закріплювати засвоєне на заняттях [23, 78, 159].

Фізичне виховання включає навчання фізичних вправ, засвоєння студентами знань, формування звички самостійно займатись, виховувати

фізичні якості [16, 132, 214].

Розглянемо основні принципи та шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання молоді.

1. Принцип гуманістичної орієнтації не дозволяє застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю.

2. Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людини, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із зовнішніх і внутрішніх чинників.

3. Принцип всебічного розвитку особистості передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.

4. Принцип оздоровчої спрямованості передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

5. Принцип індивідуалізації передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, та їхнього рівня фізичного стану.

6. Принцип зв'язку фізичного стану з іншими видами діяльності і зайнятості людей передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля і відпочинку населення [128, 163].

Процес фізичного виховання – це двосторонній процес, в якому бере участь, з одного боку, викладач, який прагне навчити, з іншого – студент, який повинен виявити бажання навчитись.

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та

психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо [112, 177].

Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на здоров'я, сприяють гармонійному фізичному розвитку, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів. Проте обов'язкових навчальних занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану, особистісного розвитку, покращення здоров'я та залучення студентів до цінностей фізичної культури. Тому останнім часом усе більшої уваги приділяється проблемам організації самостійної роботи студентської молоді в галузі фізичного виховання [175, 209].

Встановлено, що творча діяльність студентів ефективно здійснюється в умовах співпраці з викладачем. Студент, який націлений на співпрацю, звик до неї, бере активну участь у будь-якій запропонованій викладачем грі чи в засвоєнні нової вправи [78, 194, 195].

Навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організовує психічну і фізичну активність студентів. Пасивне або негативне ставлення студента до процесу навчання унеможливорює отримання позитивного результату.

Сукупність дій викладача і студента – це правильно організований навчальний процес. Проте донедавна заняття фізичними вправами ігнорували або недостатньо враховували психофізичний стан студентів, розглядались і проводились тільки з позицій діяльності викладача [35, 117, 217]. Таким чином, в основу взаємодії викладача і студентів були покладені не стимулюючі, а авторитарні методи навчання, які роблять студентів байдужими, не тільки не викликаючи активності, а й пригнічуючи її.

Студентам необхідно дати такі стимули до вдосконалення, які закладені в сам процес фізичного виховання. Викладач повинен виходити з

того, що результат навчання дорівнює добутку здібностей на старанність. Старанність необхідно викликати, адже без неї результат буде нульовим. Якщо студент розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні, то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості й активності [14, 151, 234].

У практиці фізичного виховання процеси осмислення і активності взаємообумовлені. Осмислення неможливе без активної участі в ньому особистості, яка займається, а активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Щоправда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не настільки ефективна, як та, що базується на свідомості.

Шляхи активізації студентів у процесі занять фізичними вправами здійснюється викладачем за трьома основними напрямками [40, 97].

Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять

Значне поліпшення фізичного виховання студентів неможливе без захоплення їх фізичною культурою. І тут головна роль належить викладачу: які б не були досконалі навчальні програми і методичні розробки, самі по собі вони не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує і ту, що була [26, 94, 197].

Однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання студентської молоді є їх ставлення до занять фізичною культурою. За цією ознакою студенти поділяються на 5 основних груп (за Новосельським В. Ф.): з активним позитивним ставленням; з пасивним позитивним ставленням; з байдужим ставленням; з пасивним негативним ставленням; з активним негативним ставленням. Найвищих результатів досягають студенти з активним позитивним ставленням до занять фізичною культурою. Для формування такого ставлення необхідна відповідна мотивація навчальної діяльності [39, 88, 201].

Основою навчального мотиву є усвідомлення студентами значення

того матеріалу, що вивчається, для засвоєння предмета, для власного фізичного розвитку і здоров'я, для подальшого життя. Для цього важливо:

- ✓ ставити конкретні та посильні завдання, про результати виконання яких можна судити уже в кінці заняття або тренувального мікроциклу. При цьому наступне завдання ставиться лише після вирішення попереднього;

- ✓ забезпечити точне і глибоке розуміння кожним студентом значення навчального матеріалу. Молодь повинна знати не тільки те, що потрібно вивчити, але й як необхідно це зробити, і чому так, а не інакше. Особливо це стосується підготовчих та підвідних вправ, які студенти часто виконують без особливого ентузіазму навіть при вивченні ігор. Наприклад, усі хлопці з задоволенням грають у футбол, але окремі прийоми ведення гри і особливо підвідні вправи, які не мають емоційного забарвлення, вивчають без задоволення. Говорячи про свідомість у навчанні, Ж. Руссо вважав, що учень повинен розуміти, чому він вчився, і для чого це йому потрібно [42, 207].

Протягом навчання студенти, як правило, довгий час знаходяться в навчальних аудиторіях, сидять за столом, потрапляючи в умови недостатнього рухового режиму. Унаслідок цього в них відбуваються порушення процесу кровообігу, постави, що призводить до зниження працездатності. Упродовж навчального дня студенти сприймають і переробляють значний потік інформації, що призводить до розвитку втоми, нервово-емоційного напруження, особливо під час екзаменаційної сесії. Додаткове напруження адаптивних механізмів, що призводить до прогресуючого погіршення здоров'я, виникає через необхідність виконання значного обсягу навчальної роботи в умовах дефіциту часу на тлі наявного зниження функціональних резервів. Велика роль в попередженні та подоланні небажаних наслідків відводиться фізичним вправам, зокрема тим, які мають цілеспрямовану дію на відновлення фізіологічних функцій організму [91, 200, 221].

Експериментально доведено ефективність методики навчання студентів загального курсу ВНЗ спортивного профілю з урахуванням

спортивних спеціалізацій студентів і рівня розвитку рухових здібностей, яке сприяє більш якісному засвоєнню техніки пересування на лижах; розроблено й експериментально перевірено педагогічні технології виховання культури взаємодії викладачів і студентів [143, 206].

Розкрито основні тенденції й особливості застосування інформаційних технологій для підвищення якості навчального процесу вищих навчальних закладів, у тому числі й фізкультурного профілю [39]. Інформатизація освіти виступає як процес забезпечення сфери освіти методологією та практикою розробки й оптимального використання інформаційних технологій, орієнтованих на реалізацію психолого-педагогічних цілей навчання фахівців, зокрема з фізичного виховання і спорту, виконання організаційних заходів, впровадження апаратно-програмних засобів комп'ютерних мереж, розвиток навчально-інформаційних середовищ. Виявлено критерії для інтегрального оцінювання ефективності застосування інформаційних технологій навчання: рівень засвоєння студентами знань, навчальна мотивація, активізація когнітивних процесів. Розглянуто формування умінь самостійної роботи, характер перебігу окремих психічних процесів, самооцінка функціонального стану, відношення студентів до навчального процесу. Синтезовано структуру гіпермедійного інформаційного середовища, призначеного для забезпечення підвищення якості підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту [39, 53, 208]. Визначено етапи проектування гіпермедійного інформаційного середовища навчання, а саме: розробка педагогічного сценарію, постановка технічного завдання, розробка технічного та робочого проектів. Встановлено, що гіпермедійне інформаційне середовище навчання дозволяє активізувати навчально-пізнавальну діяльність студентів завдяки концентрації їх уваги й організації цілеспрямованої діяльності, скоротити час вивчення теоретичного матеріалу, індивідуалізувати навчання, розвивати самостійність і самоконтроль, створити більш сприятливі психологічні умови для студентів під час проведення контрольних заходів. Доведено, що гіпермедійне подання інформації, забезпечення її візуалізації та вербалізації,

можливість самостійного вибору шляху переміщення за складно структурованим текстом сприяє кращому розумінню та засвоєнню навчального матеріалу [39, 53, 72, 192, 219].

Численні наукові дослідження є переконливим доказом значимості й високого потенціалу рухової активності для розширення та збільшення можливостей фізичного виховання у створенні резервів здоров'я, підвищенні працездатності студентів. На відміну від більшості факторів, які послаблюють стан здоров'я, кількість факторів, які сприяють його покращанню, дуже мала. Так, система фізичного виховання є протидією негативним наслідкам обмеження рухової активності за період навчання у вищих навчальних закладах, а правильна організація рухового режиму – запорукою збереження здоров'я.

Вікові особливості відношення студентів до процесу фізичного виховання у ВНЗ є свідченням необхідності доопрацювання програм з фізичної культури адекватно віково-статевим потребам, мотивам й інтересам студентів, що сприятиме підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як в системі навчальних, так і позанавчальних форм [88, 204, 222].

Вагомими причинами є відсутність інтересу до самостійних занять фізичними вправами студентів; недосконалість системи педагогічного контролю фізичного стану у процесі фізичного виховання, яка має в своєму арсеналі тільки рухові тести, результати яких залежать від кумулятивного ефекту, і їх зміни починають виявлятися на 3-4 тижні занять, крім того, їх неможливо виконати в домашніх умовах [96, 220].

Таким чином, аналізуючи роботи вчених, ми приходимо до висновку, що в процесі фізичного виховання виділяються наступні принципи, відображені як в особистісно орієнтованій педагогіці, так і в системі фізичного виховання:

- принцип природовідповідності, який виходить із індивідуальних природних задатків кожного студента;
- принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю, що

відображає те, що фізична культура в різні історичні часи слугувала для підготовки молодих людей до праці та військової справи, а дівчат – до продовження роду;

- принцип гармонійного розвитку особистості, що виражається в єдності всіх сторін виховання особистості – емоційно-вольовій, мотиваційній, інтелектуально-світоглядній;

- принцип гуманізму, що визнає студента цінністю і необхідність гуманного відношення до нього;

- принцип відповідності віковим та індивідуальним особливостям студентів, оскільки кожна особиста якість обумовлена різними рівнями розвитку індивідуальних психічних процесів [102, 163, 232].

1.2 Роль мотиваційної діяльності в галузі фізичного виховання студентів

Мотивація – загальне широке поняття, під яким розуміють спрямованість активності, що пропонує певні співвідношення динамічної та змістовної сторін. Так, продуктивність діяльності, її процес і результат визначаються по-перше спрямованістю мотивів, їх змістом, по-друге ступенем активності, напруженості мотивів відповідного змісту, що в цілому складає своєрідність мотивації особистості. В процесі діяльності мотивація формується, змінюється, перебудовується. Це відбувається через відповідну організацію і зміст діяльності. Функціональні можливості особистості можуть сприяти успіху чи невдачам в діяльності, що, в свою чергу, утворює новий рівень мотивації або змінює вже утворений в минулих видах діяльності. В сучасній психологічній літературі мотивація розглядається як складне структурне утворення, різноманітне і динамічне за змістом. Це означає, що слід мати на увазі полімотивованість навчання, тобто наявність мотивів (провідних і другорядних), зміни їх у співвідношенні за ступенем важливості, виникнення нових спонукань тощо [44, 101].

Успіх будь-якої діяльності залежить не тільки від здібностей або від способів досягнення мети, але й від розвитку мотиваційно-потребнісної сфери особистості студента. Він повинен не тільки досягти результату, але й хотіти це зробити [169, 176].

Вищий навчальний заклад в особі викладача фізичної культури не є тим діючим фактором, який впливає на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом у позанавчальний час. Причини цього залежать не тільки від особистості викладача, але і від постановки процесу фізичного виховання у визначений час. Один з напрямів сучасної «Концепції фізичного виховання» направлений на те, щоб домогтися вищих результатів фізичної підготовленості, що базуватимуться на реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура натаскування на руховий результат, а наполеглива робота зі створення умов для оволодіння способами самовдосконалення та формування зацікавленого ставлення до цього процесу. Активна рухова діяльність повинна стати осмисленою, цілеспрямованою, відповідати індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Варто звернути увагу на елементи, що сприяють формуванню потребнісно-мотиваційної сфери та усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення себе і свого тіла [13, 119, 212].

Мотивування та стимулювання є головними засобами мотивації до рухової активності та оздоровчої діяльності студентів, що використовуються викладачами на заняттях з фізичного виховання.

Мотивування є сукупністю фактів, аргументів і доказів, що переконують у значимості для студента фізичних вправ, які пропонуються. Навчальний матеріал набуває для студентів особистісного значення, якщо внутрішньо вони приймають мотивуючі докази викладача. Так, навчальна мета збігається з навчальним мотивом студента і його репродуктивні навчальні дії трансформуються в усвідомлену навчальну діяльність [155, 183].

Мотивування повинні бути наочними, лаконічними і доказовими, орієнтуватись на рівень розвитку студентів, враховувати їхні інтереси, статеві особливості; нести в собі особистісний і громадсько-корисний сенс [31, 90, 226]. Воно адресується переважно до свідомості студентів, проте не менш важливим його завданням є формування позитивного емоційного ставлення до навчання. Майстерність викладача проявляється в його здібності виховати в усіх своїх студентів стійкий глибокий інтерес до засвоєння навчального матеріалу. Інтерес – один з найсильніших мотивів, що є виразом загальної спрямованості особи, охоплює і скеровує такі важливі для навчання психічні процеси, як пам'ять, сприйняття, мислення і волю. Чим менший інтерес до навчання, тим більше примусу. Це викликає внутрішній спротив у студентів, вимагаючи підвищених вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадісним і стомлюючим, а результати – малоефективними. Зрозуміло, що викликати стійкий інтерес до занять фізичним вихованням та зберегти бажання студентів постійно удосконалювати свої фізичні якості протягом тривалого часу, підтримувати себе в формі досить непросто. Цього можна досягти лише планомірною свідомою працею викладача протягом усього часу навчання, використовуючи відповідні прийоми [25, 83, 211].

Слід зазначити, що формування стійких мотивацій до занять фізичною культурою можливе лише за умови підвищення освіченості студентів у практичних питаннях застосування різних засобів і методів підтримки здоров'я, розуміння, що фізична культура є складовою частиною загальної культури сучасного фахівця. Тому необхідно підвищувати інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя задля досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності [9, 99, 129].

Мотивація стає ефективнішою в поєднанні з стимулюванням – спеціальною діяльністю викладача, що спрямована на підвищення навчальної

активності студентів за допомогою зовнішніх збудників-стимулів. Стимул (від латинського – збуджую, заохочую) передбачає особистісно значимі заохочення студентів за формулою: «Якщо досягнеш результатів, то будеш ви нагороджений» (високою оцінкою, подякою, перемогою у змаганнях тощо). У цьому випадку студенти використовують свої досягнення лише як засіб задоволення інших потреб, тому стимулювання ефективне, якщо сприяє збудженню інтересу до навчальної діяльності [69, 107].

Первинні мотиви, які спонукають студентів до занять (особливо позанавчальних), часто не мають соціальної значимості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається товариш, відвідує секцію брат, порадив батько та ін.). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх у соціально значимі, пробуджуючи активність студентів, спрямовану на досягнення навчальної мети, викладач виховує прагнення студентів до самовдосконалення. До цього мотиву необхідно підходити, дотримуючись певних умов організації навчальної діяльності на заняттях і враховуючи вік студентів [89, 138, 186].

Формування повноцінної мотивації до занять – один із шляхів підвищення ефективності системи освіти, оздоровчої діяльності студентів [1, 31, 81].

Положення про те, що мотивація (у широкому сенсі) включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахил, «як усвідомлене чи малоусвідомлене спонукання до діяльності», є загальноприйнятою проблемою.

Навчальна і оздоровча діяльність спонукається цілим комплексом мотивів, що і визначають зміст занять для студентів [176, 188].

Мотиваційна сфера мінлива і має вікові і змістово-значеннєві особливості, зумовлені деякими природними і соціальними факторами.

Серед мотивів, які лежать в основі процесу навчання виділяють: внутрішні мотиви, що спонукаються процесом занять, способами дії, прийомами аналізу матеріалу, самим предметом навчання і зовнішніми

мотивами, які залежать від факторів, що знаходяться за межами навчальної і оздоровчої діяльності студентів [80, 127, 185].

Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди цілеспрямована. Мотиваційна сфера студентів, їхнє ставлення до різних видів діяльності і прояв загальної активності на заняттях в основному визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями [71, 228].

Мотиви навчання розглядаються останнім часом з точки зору факторів, що впливають із приналежності студента до певного колективу, в якому він здійснює свою діяльність. Так, у багатьох дослідженнях підкреслюються такі фактори мотивації, як усвідомлення себе частиною колективу і пов'язане з цим прагнення домогтися успіху тощо. Заняття з фізичного виховання – колективні дії, спрямовані на фізичне вдосконалення студентів, їхнє оздоровлення, що для багатьох є майже єдиною формою занять фізичними вправами двічі на тиждень [51, 107, 180].

Проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації в сучасних умовах. Це визначається як вітчизняними, так і закордонними дослідженнями. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про розвиток мотивів та потреб тісно пов'язані з питанням про розвиток особистості в цілому. Дослідженню ролі потреб і породжених ними мотивів присвячено велику кількість робіт, але, як зазначає ряд авторів, «мотиваційна сфера людини до цього часу мало вивчена». На даний час розроблено біля тридцяти теоретичних концепцій мотивації, багато з яких своїм корінням сягають уявлень давніх філософів. Проблема формування мотивації – одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Як свідчать дослідження психологів, мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Але відносна динамічність має позитивні і негативні сторони: якщо нею не управляти, то можливими є регрес мотивації та зниження її рівня, а дієвість взагалі може бути втрачена.

Формування мотивації часто відбувається стихійно і дуже рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи. На думку вітчизняних психологів, на сьогоднішній день мотиваційна сторона школяра, студента – найменш піддатлива до управління нею. Складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється насамперед тим, що на студента діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають в суперечності. Мотивація може проявлятися як стійке утворення особистості і як компонент діяльності [70, 120, 230].

В поняття мотивації включають: всі види спонукань, мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки чи диспозиції, ідеали тощо. Визначення структури мотиваційного компонента є однією з найбільш актуальних проблем в області мотивації, тому що від її рішення залежить знаходження ефективних шляхів створення мотиваційного компонента діяльності. Центальною ланкою в формуванні особистості є мотиваційна сфера людини, її потреби, бажання, прагнення, наміри. Потреби вимагають свого задоволення, а це створює необхідність виникнення і вдосконалення методів, спрямованих на пошук і знаходження засобів їх задоволення. Для цього людина повинна орієнтуватись не тільки в оточуючій дійсності, але і в своїх відношеннях з нею. Засобом такої орієнтації служать переживання людини, які відображають в особливій емоційній формі ступінь задоволення її потреб [146, 187].

Мотив – це теж спонукання до діяльності, в який входить когнітивний елемент (елемент потреби) і афективний, який йде від потреби. Вчені також виділяють три стадії динаміки мотиваційного процесу. Вже на першому етапі відбувається формування мотиву, друга стадія – це досягнення об'єкта потреби, третя стадія – задоволення потреби. Мотиви не є сталими, вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини. Це саме можна віднести і до мотивів рухової діяльності. Так, спеціальними експериментальними дослідженнями професор Пуні А. Ц. встановив, що залежно від мотивів спортивної діяльності можуть

змінюватись і спортивні показники. Розвиток мотивів спортивної діяльності – це складний процес, в якому науковець виділив три лінії спонукання до спортивної діяльності. Перша лінія звичайно пов'язана з потребою людини постійно рухатись; друга – з усвідомленою потребою систематичних планових занять фізичною культурою. Для першої та для другої лінії розвитку мотивів характерна дифузність інтересів до спортивної діяльності. Третя лінія спонукання пов'язана з життєвою потребою в конкретному виді діяльності, але тут на перший план виступає потреба в самій діяльності спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Подальший розвиток мотивів відбувається разом з розвитком суспільних і особистих потреб та інтересів людини. Активність в діяльності розглядається згідно теорії поетапного формування в двох аспектах: мотиваційному і операційному. Мотиваційна сторона активності утворює три класи мотивів: зовнішні (нагорода або покарання), змагальні (успіх в порівнянні з іншими або із самим собою) і внутрішні (під впливом яких побудова і динаміка об'єкта засвоєння розкриваються як поле вільної діяльності особистості, досягається стійкий інтерес до виконуваного завдання) [75, 121].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я студентів, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [123, 209].

Інтелектуальне виховання у сфері фізичної культури представляє собою ціленаправлений процес збагачення людей широким колом знань, що формують їх освітню і спеціальну теоретичну підготовленість в цій області знань, і забезпечує розвиток здатності пізнавати та творчо використовувати його у спортивно-оздоровчій діяльності. В загальній структурі освіти саме руховому компоненту належить головна роль у розвитку фізичного потенціалу людини та у формуванні життєво важливих рухових умінь і

навиків. Процес виховання тілесної культури людини передбачає включення та використання всіх засобів, форм і методів, розроблених в теорії і практиці фізичного виховання [145, 210].

Особливу роль у процесі вузівського фізичного виховання відіграє самостійний вибір студентом конкретних і визначених для нього форм і засобів навчальних занять, що дозволяють йому забезпечити оптимальний рівень знань, рухових навичок і умінь в широкому спектрі фізичної культури [89, 176, 190].

Дослідження (Утлик В. Е., 2005; Круцевич Т. Ю., 2011) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак, у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у різних регіонах України. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання студентів і перетворить їх із об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я [93, 156, 189].

Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивідом пов'язане з мотивацією, на яку впливає безліч як позитивних, так і негативних чинників. У літературі є дані про особливості психічного розвитку у різні вікові періоди, які впливають на їх ставлення до навколишнього середовища, формування особистості, але мало досліджень, які вивчають вплив зовнішніх чинників, у тому числі соціально-економічних, політичних, на формування моральних, ідеологічних цінностей сучасних підлітків, їх ставлення до навколишнього середовища і до самих себе, їх

потребнісно-мотиваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Вивчення цієї проблеми допоможе створити умови і виробити стимули, які сприятимуть формуванню внутрішніх мотивів діяльності підлітків, спрямованих на самовдосконалення організму засобами фізичного виховання, що дозволить вирішити як державні, суспільні, так і особисті цілі щодо підвищення психічного і фізичного здоров'я молоді [53, 96, 190].

Мотив – це побудник до дії, вчинку, діяльності, будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотивована людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом [127, 145].

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подібатися представникам протилежної статі тощо [9, 145, 235].

Безверхня Г., Маєвський М. відзначають, що пріоритетними мотивами студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності є: задоволення студентів від самого процесу фізкультурної діяльності (емоційність, новизна, динамічність тощо); отримання підвищених результатів у процесі занять вибраним видом фізичної культури (придбання знань, умінь, навичок і т. п.); нові перспективи в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності (фізична досконалість, працьовитість, виховання характеру, волі та ін.) [17].

Згідно даних багатьох науковців, досягнення поставленої мети у фізичному вихованні студентів ВНЗ передбачає вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань. Загальні завдання, які вирішуються в процесі виконання програми обов'язкового курсу фізичного виховання, розрахованого на основний контингент студентів, полягають у наступному:

- 1) оволодіння основними знаннями фізичної культури і здорового способу життя;
- 2) формування ціннісно-мотиваційного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і видами спорту;
- 3) Використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, психічного благополуччя, розвитку та вдосконалення якостей і властивостей особистості;
- 4) сприяння зміцненню та збереженню здоров'я, нормальному фізичному розвитку і підтримці високої працездатності;
- 5) використання досвіду активної оздоровчо-спортивної діяльності для освоєння цінностей фізичної культури при досягненні життєвих і професійних цілей [51, 107].

Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичною культурою і спортом показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям, але відбувається чіткий поділ мотивів – мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж

хлопці. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я. Спілкування з друзями та активний відпочинок є мотивами рекреаційного характеру, які притаманні і хлопцям, і дівчатам [106, 128, 193].

Отже, пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок.

Аналізуючи вищезазначене, можна припустити, що під мотивацією до занять фізичною культурою розуміється система мотивів, які спонукають студентів до фізичного самовдосконалення. Тому, фізкультурно-оздоровча діяльність студентів – це свідомо активність, яка спрямована на розвиток, удосконалення і підтримку на оптимальному рівні фізичної підготовленості, функціонального стану організму на основі індивідуальних потреб та можливостей людини.

Аналіз літератури свідчить, що на формування мотивації до занять з фізичного виховання впливають зовнішні і внутрішні фактори. До зовнішніх умов можна віднести: зміст занять, методи навчання і розвитку рухових якостей, діяльність і педагогічну майстерність викладача фізичного виховання, матеріально-технічне оснащення фізкультурно-спортивної бази вищого навчального закладу, психологічний клімат у групі. До внутрішніх умов – якісні зміни в психічному розвитку, структурні психологічні новоутворення: бажання, інтерес, захоплення.

Прояв зовнішніх та внутрішніх мотивів особистості правильніше розглядати з точки зору ціннісно-мотиваційного ставлення до фізичної культури. Проведені вченими дослідження дозволяють виділити компоненти мотиваційної діяльності:

1. Наявність у суб'єкта мотивів, що побуджують значиму діяльність.
2. Встановлення цільової ієрархії і виділення основної мети дії.

3. Встановлення зв'язку мети формуючої дії з мотивом значимої діяльності [69, 138].

1.3 Теоретичні передумови необхідності вдосконалення підходів до фізичного виховання студентської молоді

Фізичне виховання виступає органічною складовою системи освіти дітей, підлітків, юнаків, що сприяє формуванню всебічно духовно і фізично розвиненої людини та забезпечує безпеку її життєдіяльності.

Досягнення мети і реалізація завдань здійснюються через систему фізичного виховання. У процесі її функціонування утворюються дві взаємопов'язані системи заходів, спрямованих на вирішення питань фізичного виховання: система фізичних вправ та методів їх застосування, тобто педагогічний процес, спрямований на зміни у потрібному руслі фізичних можливостей людини, і система організаційних заходів, що визначають і регламентують розвиток фізичного виховання в країні, суспільстві. Ця залежність дає змогу об'єднати їх у загальну структуру системи фізичного виховання, оскільки досягнення мети фізичного виховання стосовно однієї людини чи групи людей (школярів, студентів) визначається соціально-економічними умовами суспільства, програмно-нормативними і організаційними основами побудови обов'язкового процесу фізичного виховання у навчальному закладі [3, 52, 152, 191].

Саме у студентському віці фізична культура та спорт є біологічною основою стимуляції розвитку й формування молодого людини як особистості, найважливішим засобом зміцнення здоров'я та суттєвого підвищення можливостей для ефективного навчання й оволодіння професійними навичками [12, 55, 153].

Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте, аналіз спеціальної літератури

(Драчук А. І., 2002 та ін.) показує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів [57, 181]. За останні десять років методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи [111, 126, 182].

Чимало українських ВНЗ різних рівнів акредитації та науковці здійснюють оптимальні пошуки організації навчального та позанавчального процесу фізичного виховання. Так, у наукових працях ряду авторів, наголошується про те, що теперішня організація фізичного виховання у ВНЗ є недостатньо ефективною для підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до систематичних занять фізичними. Це завдання найбільш гостро стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою підготовки здорового висококваліфікованого спеціаліста [5, 50, 215].

Ряд досліджень (Шиян Б. М., 2002; Домашенко А. В., 2003) показав, що збільшити ці резерви дозволяє оптимальне і регулярне фізичне навантаження [56, 167]. Однак науково-методичні рекомендації недостатньо зорієнтовані на всебічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Більшість програм оздоровчих занять мають за основу якийсь один вид рухової активності й спрямовані на переважний розвиток однієї-двох фізичних якостей. Фундаментальні праці із проблеми оздоровчого тренування здебільшого суперечливі, оскільки дослідження провадилися з різними групами населення і за короткий термін. Рекомендовані параметри фізичного навантаження (від 6 до 100 хвилин на день при максимальному споживанні кисню від 45 до 85 %) потребують значної корекції [21, 79, 161].

Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою щодо фізичного виховання населення.

Як зазначено у схваленій Кабінетом Міністрів України Концепції

Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, основними серед яких є:

- демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 45,8 мільйона у 2010 році;
- відсутність сформованих сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і продовження його тривалості;
- погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів;
- зменшення кількості залученої молоді до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб (порівняно з 2007 роком) у зв'язку зі збільшенням на 40% кількості осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;
- неналагодженість скоординованої роботи між суб'єктами фізичної культури і спорту на етапах спортивного удосконалення спортсменів;
- невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;
- зменшення кількості стадіонів з трибунами на 1500 місць та інструкторів-методистів з фізичної культури порівняно з 2007 роком на 45%, особливо за місцем роботи громадян та в сільській місцевості;
- невисока престижність професій у сфері фізичної культури і спорту,

низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери тощо [29, 84, 202].

На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх здійснити, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою [124, 149, 203].

Фізичне виховання молоді відбувається у конкретному середовищі, факторами якого є як соціально-економічні, так і екологічні умови, тому фізичний стан юнацтва можна розглядати, з одного боку, як результат впливу цих факторів, а з іншого – як результат протидії негативним умовам, сформований цілеспрямованим впливом фізичного виховання [34, 92, 231].

Державним пріоритетом фізичного виховання у сучасних умовах є зміцнення здоров'я, проте стан здоров'я студентської молоді країни, на жаль, невпинно погіршується. Однією з причин є низька особиста фізична культура переважної більшості студентів поряд з погіршенням умов існування: харчування, навколишнього середовища, медичного лікування тощо [38, 72, 236].

Значимість проблеми здоров'я підлітків останнім часом зростає, оскільки його стан постійно змінюється, виникають нові закономірності поширеності та характеру патології дитячого та юнацького віку. За даними Беззубцевої Н. А., Благій О. Л. зі співавторами, простежується подальша тенденція до зростання захворюваності підлітків в останні роки [18, 22]. Незадовільний стан здоров'я молоді є важливою соціально-економічною проблемою. Зважаючи на значні анатомо-фізіологічні зміни в пре- та пубертатному періоді, шкідливі для здоров'я чинники в цьому періоді набувають особливого значення [125, 137, 224].

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів

університетів зріс, спричиняючи малорухомість, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму. За період навчання у ВНЗ кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а порушення постави діагностуються у 80-90% від загальної кількості студентів (Апанасенко Г. Л., 2009) [8]. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням під час навчання у навчальних закладах [38, 86, 223].

На жаль, система фізичного виховання, що нині існує в Україні, не досягає поставленої мети – зміцнити здоров'я населення. Свідченням цього є епідемія хронічних неінфекційних захворювань. Результати проаналізованого стану здоров'я школярів дають підстави зробити висновок про те, що сучасна школа сприяє появі захворювань у студентів. Цей висновок базується на тому, що за період навчання в школі кількість хворих від першого до одинадцятого класу збільшується у 2-3 рази і сягає 80-90%. Серед причин, що перешкоджають досягненню мети, можна виокремити такі фактори: порушення функціональної взаємодії між соціальною та педагогічною підсистемами; відсутність модельно-цільових характеристик фізичного стану різних вікових груп населення, що відповідають високому рівневі фізичного здоров'я; консерватизм системи педагогічного контролю, яка не враховує прогресу у досягненнях фізичної підготовленості; застарілі підходи забезпечення навчально-виховних заходів у процесі фізичного виховання [41, 76, 216].

Потім ці ж школярі поступають у вищі навчальні заклади та погіршують динаміку рівня фізичного здоров'я студентської молоді.

У ході навчального процесу студенти потрапляють в умови недостатнього рухового режиму, довгий час знаходяться в навчальних аудиторіях, сидячи за столом, працюючи з комп'ютером. Внаслідок цього в них відбуваються порушення процесу кровообігу, постави, що призводить до

виникнення різноманітних захворювань та зниження працездатності. Для попередження та подолання цих небажаних наслідків велика роль відводиться фізичним вправам, особливо тим, які мають цілеспрямовану дію на відновлення фізіологічних функцій організму. Переважна більшість авторів на основі медичних досліджень і педагогічних спостережень роблять наступні висновки: шлях до зміцнення здоров'я студентів лежить через систематичні і регулярні заняття фізичними вправами, що в умовах вищих навчальних закладів є необхідними впродовж усіх років навчання [43, 114, 174].

В основі фізичної підготовки до майбутньої трудової діяльності лежить всебічний фізичний розвиток. Це база для вдосконалення всіх життєво важливих функцій організму, необхідних рухових якостей, умінь, навичок. Разом із тим, розвиток промислової техніки, автоматизації виробництва, створення безперервних технологічних процесів, впровадження автоматичних систем управління, електроніки, кібернетики, збільшення швидкості та ефективності дії засобів змінює й характер виробничої праці. Частина ручної праці та фізичного навантаження зменшується, а частина розумової праці в загальному балансі робочого часу зростає. Усе це призводить до подальшого підвищення спеціальних вимог, які пред'являються до організму людини, а також до фізичної підготовки спеціаліста [15; 45; 158].

На думку ряду авторів [68, 116], щоб досягнути результатів у поліпшенні фізичного здоров'я підростаючого покоління потрібні принципово нові технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям тих, хто займається, максимально ефективно реалізувати їхні схильності та здібності. Програмування спортивно-оздоровчих занять для школярів має ґрунтуватися на адекватних методах педагогічного контролю та раціональних параметрах занять [131, 172, 199].

Реалізація принципу індивідуалізації в процесі оздоровчих занять сьогодні все більше усвідомлюється як провідний науково-методичний

напрямок, що передбачає врахування не тільки статеві-вікових закономірностей розвитку організму, а й індивідуальних можливостей однорідних за морфоруховим станом груп. Насамперед, це стосується диференціації засобів і методів фізичної культури [43, 108, 198].

Вивчення науково-методичної літератури засвідчило, що існує цілий ряд питань оздоровчого тренування, які потребують вирішення. Наприклад:

1. До якого рівня необхідно поступово збільшувати фізичне навантаження для студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я студентів?

2. Чи потрібно знижувати величину фізичного навантаження у певні періоди навчального процесу (екзаменаційна сесія, канікулярні періоди), чи необхідно її стабілізувати або підвищувати?

3. Як повинна змінюватися величина фізичного навантаження після вимушених перерв у заняттях, а також у разі включення у заняття фізичного навантаження нової спрямування?

4. Як і наскільки змінюється стан здоров'я при різному стажі занять фізичними вправами у різних вікових групах?

Так, визначення мінімальних і максимальних величин фізичних навантажень, тобто нормування рухової активності людини в оздоровчому тренуванні, залишається однією з найактуальніших і водночас ще не повністю вирішених проблем.

Недостатньо обґрунтовано й оптимальні рухові режими для профілактики захворювань. Також нерозв'язаним є питання розрахунку рівня навантаження, яке найбільшою мірою сприяло б покращенню фізіологічних і біохімічних показників, які визначають резерви здоров'я. Вирішення цих питань та встановлення допустимих верхніх меж навантаження є особливо важливим для студентської молоді, яка займається оздоровчим тренуванням [50, 100, 194].

Пильненький В. В. зауважує, що рекомендовані параметри фізичних навантажень, які коливаються у межах від 8 до 100 хвилин на день при

максимальному споживанні кисню від 40% до 85%, потребують значної корекції і не ґрунтуються на індивідуальних особливостях тих, хто займається оздоровчим тренуванням; рекомендації мають фрагментарний, часто суперечливий характер [122].

Сидоровою Т. В. розглянуто проблему вдосконалення методики викладання дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням антропометричних, функціональних показників і розвитку фізичних якостей студентів різних спортивних спеціалізацій. Визначено рівень розвитку рухових якостей, фізичної підготовленості, антропометричних і функціональних показників стану студентів. Встановлено, що результати досліджень сприяють формуванню навчальних груп з високими показниками: швидкісно-силових якостей, витривалості та координації, що індивідуалізує навчальний процес з лижного спорту. Експериментально доведено ефективність методики навчання студентів загального курсу ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивних спеціалізацій студентів і рівня розвитку рухових здібностей, яке сприяє більш якісному засвоєнню техніки пересування на лижах щодо кредитно-модульної системи навчання [144].

На теоретико-методологічному та технологічному рівнях розглянуто у цілісному вигляді проблему виховання культури взаємодії викладачів і студентів в освітньо-виховному просторі університету. Розроблено й експериментально перевірено педагогічні технології виховання культури взаємодії викладачів і студентів. Уточнено сутність категорій «культура взаємодії», «діалогічна взаємодія», «партнерство» як інноваційної форми діалогічної взаємодії. Вдосконалено ідеї співтворчої діяльності викладачів і студентів, спрямованих на розвиток їх особистісного комунікативного потенціалу, на професійно-особистісний розвиток викладача та студента, на сумісну пізнавальну та науково-дослідну діяльність, на їх систему цінностей [106, 178, 233].

Бурень Н. В. розроблено методику корекції фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів технічних ВНЗ. Показано, що

рівень підготовленості за шкалою державних тестів України відповідає оцінці «середній» та «нижче середнього». Застосовано факторний аналіз, який визначає три основні фактори, які впливають на рівень фізичного стану студентів вищого навчального закладу технічного спрямування. Виділено три основні чинники: I (43,6%) – визначає рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, а також показники фізичної підготовленості, II (15,7%) – характеризує рівень фізичного розвитку, III – вказує на рівень розвитку витривалості та стійкості до гіпоксії (14,3%). Вперше запропоновано методику корекції фізичної підготовленості та функціонального стану, яка включає засоби розвитку координаційних здібностей та швидко-силових якостей, засоби настільного тенісу для розвитку психофізичних здібностей та вправи для розвитку загальної витривалості [27].

Аналіз наукових даних [28, 85, 103] вказує на необхідність забезпечення розвитку особистості студентів з урахуванням їх запитів й здібностей, у тому числі і рухових, як необхідної умови зміцнення і підтримки здоров'я, реалізації інтелектуального та фізичного потенціалу теперішньої та майбутньої професійно підготовленої молоді.

Головною метою та результатом навчання студентів у вищих навчальних закладах є формування їхньої готовності до професійної діяльності. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності людської діяльності потребує відповідної підготовленості молодого людини. Необхідність застосування заходів для зростання не тільки професійних знань, але й комплексної психофізіологічної готовності до майбутньої трудової діяльності розглядається вченими й фахівцями Г. Л. Апанасенком [8], А. Г. Базілевським, І. Д. Глазиріним [13], Н. Н. Завидівською [68], Л. В. Хрипко [160].

Перебудова вищої школи вимагає вирішення проблем здорового способу життя студентів, як важливого компоненту гармонійного розвитку особистості. Зростає роль впливу на особистість студента засобами фізичної

культури, тому що стан здоров'я, фізична і розумова працездатність є вирішальними факторами та провідними передумовами активної життєвої позиції. Здоров'я є першою та найважливішою потребою людини, що визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя, що є складовим елементом культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього фахівця. Під здоровим способом життя розуміють форми і способи повсякденного життя [72, 95, 171].

Саме умови та спосіб життя з використанням різноманітних елементів, які стосуються усіх аспектів здоров'я (фізичного, психічного, соціального і духовного) є запорукою зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. Для успішної адаптації до умов вищого навчального закладу, збереження і зміцнення здоров'я за час навчання, необхідно створити умови, щоб прилучити студентів до цінностей фізичної культури. Від стану здоров'я залежить успішність навчальної та виробничої діяльності. Триваюча тенденція зростання втрат резервних можливостей протидії організму студента до зовнішніх та внутрішніх негативних факторів, а також наявність широкого переліку негативних діагнозів ведуть до суттєвого зниження ефективності навчання і подальшої професійної діяльності. Отже, вивчення стану здоров'я та динаміки фізичної та розумової працездатності студентів в процесі організації навчально-виховного процесу у ВНЗ є актуальним і потребує ретельного дослідження. Дієвим засобом, що сприяє вирішенню цієї проблеми є фізична активність студентів та прилучення їх до цінностей фізичної культури [55, 73, 179].

Аналіз науково-методичної літератури з окресленого питання дає підставу для висновку про те, що професійна підготовка студентів ВНЗ спрямована, передусім, на оволодіння визначеним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, на підтримку необхідного стану здоров'я. Водночас не приділяється достатньої уваги цілеспрямованому формуванню на заняттях з фізичного виховання у студентів спеціальної професійної працездатності, пов'язаної з достатнім розвитком психофізіологічних

якостей, методикою оздоровлення. В умовах постійних розумових навантажень та малорухливого способу життя серед студентів, заняття фізичною культурою мають бути сформовані задля зміцнення здоров'я, релаксації та відновлення життєвих сил. Фізичні навантаження сприятливо впливають на загальне самопочуття, серцево-судинну, м'язову, дихальну системи організму.

Значна кількість публікацій показує, що 50-60% молодих фахівців після закінчення вищого навчального закладу не мають достатнього рівня розвитку фізичних здібностей, у них відсутня мотивація і розуміння цінностей фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я, що призводить до зниження працездатності [65, 158, 170].

У зв'язку із цим, проблема поліпшення стану здоров'я студентської молоді з кожним роком стає усе більш актуальною.

Вдосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів. Такий шлях обумовлює підсилення освітньої та методичної направленості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань з фізичного виховання, які дозволяли б їм самостійно і раціонально виконувати спортивно-оздоровчу діяльність. Освітня направленість фізичного виховання буде виправдана у випадку тісної взаємодії процесів теоретичного засвоєння знань та їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя [45, 173, 184].

Висновки до розділу 1

1. Рівень освіти багатьох розвинених країн світу підтверджує, що одним із важливих факторів, який значно впливає на показники здоров'я, є фізична культура і спорт, тобто система освіти і виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молодої людини. В практичній діяльності вітчизняних вищих навчальних закладів ключову роль у розвитку

негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді відіграє відсутність культури, недооцінка цінності здоров'я та ведення здорового способу життя.

Тема формування фізичної культури людини завжди притягувала увагу вчених, що працюють в області теорії і методики фізичного виховання, однак питання фізичного виховання студентів до цих пір не отримали достатньо глибокого наукового опрацювання, не створені науково-методологічні концепції і педагогічні технології, що сприяють активізації вузівського навчально-виховного процесу в напрямі вирішення питань оздоровлення студентів в процесі професійної підготовки.

2. У сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни у системі фізичного виховання повинні бути розробки і реалізація ефективного дидактичного наповнення її змісту у вищих навчальних закладах, збільшення рухової активності студентів, підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

Основополягаючим принципом фізичного виховання студентів має бути єдність світоглядного, інтелектуального і тілесного компонентів у формуванні фізичної культури особистості, що обумовлюватиме тісний взаємозв'язок у розвитку духовної, чуттєво-емоційної, інтелектуальної і фізичної сфер людини.

3. Покращення фізичного стану студентів, а отже, і рівня здоров'я можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер, засвоєння студентами знань з фізичного виховання, які б дозволяли їм самостійно і раціонально виконувати спортивно-оздоровчу діяльність.

Лише у випадку тісної взаємодії процесів теоретичного засвоєння знань і їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя освітня направленість фізичного виховання буде виправдана. У зв'язку

з цим, стає очевидним, що освітній підхід повинен тісно поєднуватися з направленим вихованням мотивації, інтересу та ціннісного відношення до фізичної культури і стану особистого здоров'я студента.

Основні наукові результати розділу опубліковані у працях [46, 61-64].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.
2. Метод опитування.
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Тестування.
6. Методи визначення функціонального стану організму [148].
7. Методи визначення рівня фізичної працездатності [136].
8. Методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури

Аналіз літературних джерел – це різновид вторинного аналізу інформації, яка полягає у вивченні, порівнянні результатів досліджень різних авторів, проведених у різний час і описаних у літературних джерелах. Вивчення спеціальної науково-методичної літератури використовувалося з метою постановки проблеми, визначення мети і формулювання завдань дослідження. Для теоретичного аналізу спеціальної науково-методичної літератури нами використовувалася доступна вітчизняна та зарубіжна література, яка розкриває роль оздоровлення студентів та їх рухової активності під час професійної підготовки для зниження захворюваності, профілактики функціональних порушень, підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Вивчення спеціальної літератури дозволило отримати уявлення про стан досліджуваного питання, узагальнити експериментальні дані, що стосуються методик оздоровлення студентів ВНЗ під час професійної підготовки. Особлива увага приділялася фізичному розвитку, фізичній працездатності, стану дихальної та серцево-судинної систем, функціональному стану організму, методикам профілактики і корекції функціональних порушень.

2.1.2 Метод опитування використовувався з метою отримання інформації з окремих проблем дослідження. З цією метою проводилися усні бесіди з викладачами фізичної культури, кураторами, медичними працівниками, студентами та батьками. Під час бесід ми вивчили такі питання: орієнтовний режим дня студента, рівень їх фізичного розвитку, форми роботи з фізичного виховання, систему оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, якість навчального процесу з фізичного виховання, методики профілактики і корекції функціональних порушень організму, використовувані у Міжнародному економіко-гуманітарному університеті імені академіка Степана Дем'янчука.

2.1.3 Педагогічні спостереження проводилися з 2010 по 2012 роки. Педагогічні спостереження включали вирішення таких задач: а) вивчення форм фізичного виховання, що застосовуються у ВНЗ; б) вивчення змісту занять з фізичного виховання для студентів; в) контроль технології корекції функціональних порушень у студентів; г) виявити відношення студентів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука до фізичного виховання в навчальний та позанавчальний час.

2.1.4 Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального і формувального експериментів. Констатувальний

експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про фізичну підготовленість, функціональний стан студентів, мотивації до рухової активності та самостійної діяльності. У ході експерименту визначено показники захворюваності, функціонального стану дихальної, серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Всього в констатувальному експерименті взяло участь 152 студенти другого курсу денної форми навчання.

Формувальний експеримент проводився з метою визначення впливу розробленої методики оздоровлення на студентів під час професійної підготовки. При проведенні перетворюючого експерименту були сформовані контрольна і основна групи студентів. У кожену групу входило по 76 студентів.

Форми фізичного виховання у студентів контрольної групи відповідають програмі фізичного виховання у ВНЗ. Студенти основної групи займалися за розробленою нами експериментальною програмою. Тривалість експерименту склала 9 місяців (з вересня 2011 р. по травень 2012 р.).

2.1.5 Тестування

Нами були використані рекомендовані тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів (табл. 2.1).

Для визначення витривалості проводили тести: біг на 3000 м (юнаки), біг на 2000 м (дівчата).

Силу визначали за допомогою тестів: згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; підтягування на перекладині; вис на зігнутих руках.

Тест піднімання в сід за 1 хв показав силову витривалість м'язів живота. Вона визначалася кількістю переходів з положення лежачи на спині в положення сидячи з фіксованими ногами за 60 с. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом 60 с слід було зробити максимальну кількість повторень.

«Вибухова» сила визначалася за допомогою стрибка у довжину з місця

та стрибка вгору.

Таблиця 2.1

Рекомендовані тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	ж	15,10	16,00	16,50	17,50	19,00
або біг на 2000 м, хв, с	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
стрибок вгору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Спритність						
Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,10	11,5	12,0
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

Виконання стрибка у довжину з місця: учасник тестування стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися

приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання килима (мата) п'ятами.

Результат: довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб. У студентів результат стрибків у довжину з місця може залежати від довжини тіла (зросту). Закономірність така: за однакової фізичної підготовленості студенти з більшою довжиною тіла (відповідно у них і довші ноги) стрибають далі.

Виконання стрибка вгору: учасник тестування стає у вихідне положення і намагається з розбігу вистрибнути вгору, результат фіксується по піднятих вгору руках.

Швидкість визначали тестом: біг на 100 м.

Спритність визначали тестом: човниковий біг 4 x 9 м.

Гнучкість визначали тестом: нахили тулуба вперед з положення сидячи. Рухливість хребетного стовпа оцінювалася шляхом максимального нахилу тулуба вперед (см), ноги в колінних суглобах прямі. Лінійка з нульовою відміткою розташовується близько п'яткової точки. Випробуваний торкається пальцями рук позначки нижче або вище нульової точки і зберігає цю позу не менше 2 с. Тест проводився 3 рази поспіль, зараховувався кращий результат. До протоколу заносяться показники: 0 – якщо студент торкнувся краю опори; відстань в см зі знаком «плюс» – якщо студент дістає кінчиками пальців нижче опори; відстань в см зі знаком «мінус» – якщо студент не дістає кінчиками пальців опори.

2.1.6 Методи визначення функціонального стану організму

Нами була визначена в кожного студента життєва ємність легень (ЖЄЛ), тому що цей показник відбиває функціональні можливості системи дихання. Вимірювання проводилося за допомогою спірометра. У здорових нетренованих чоловіків ЖЄЛ лежить в межах 3,0 – 4,5 л, у жінок 2,5 – 3,5 л. ЖЄЛ теоретично можна розрахувати за формулою Людвіга:

$$1. \text{ ЖЄЛ для чоловіків} = 40 \times \text{ріст (см)} + 30 \times \text{вага (кг)} - 4400$$

2. ЖЄЛ для жінок = 40 x ріст (см) + 10 x вага (кг) - 3800

Індекс Скібінскі. За допомогою цього індексу комбіновано оцінювали функцію дихальної і серцево-судинної систем.

Апаратура. Спірометр, секундомір. *Проведення тесту.* У студента визначають ЖЄЛ. Потім, після відпочинку 1-2 хв визначають частоту серцевих скорочень (ЧСС) у положенні сидячи. Після цього він виконує пробу із затримкою дихання на вдиху. Результат. Визначення індексу за такою формулою:

$$I = \frac{ЖЄЛ, мл : 100 * затримка \text{ — дихання}, с}{ЧСС, уд * хв^{-1}} \quad (2.1)$$

Оцінка функціонального стану: < 5 – дуже погано; 5-10 – незадовільно; 10-30 – задовільно; 30-60 – добре; > 60 – дуже добре.

Затримки дихання на вдиху (проба Штанге) і видиху (проба Генчі). За допомогою затримки дихання визначали функціональний стан дихальної та серцево-судинної системи.

Проба Штанге та проба Генчі належать до найпростіших способів контролю функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем.

Апаратура: секундомір.

Проведення тесту. Після звичайного вдиху (видиху) учасник випробування затримує дихання настільки, наскільки зможе, затиснувши ніс пальцями. Після вдиху (видиху) включаємо секундомір і виключаємо його після затримки дихання і видиху.

Результат. Реєстрація часу затримки дихання з точністю до 0,1 с.

У здорових осіб тривалість затримки дихання на вдиху складає в середньому 60 секунд, на видиху – 1/2 від розміру попередньої проби.

Одномоментна проба. Перед виконанням одномоментної проби студент відпочиває стоячи, без рухів, протягом 3 хвилин. Потім заміряється частота серцевих скорочень (ЧСС) за одну хвилину. Далі студент виконує 20

глибоких присідань за 30 секунд з вихідного положення: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. При присіданні руки виносяться вперед, а при випрямленні – повертаються у вихідне положення. Після виконання присідань підраховувалася ЧСС протягом однієї хвилини.

Для оцінювання величина підвищення ЧСС після навантаження визначається у відсотках.

Величина:

✓ до 20% означає відмінну реакцію серцево-судинної системи на навантаження;

✓ від 21 до 40% – добру,

✓ від 41 до 65% – задовільну,

✓ від 66 до 75% – погану;

✓ від 76 і більше – дуже погану.

Одномоментна проба показує адаптацію та відновлення функціонального стану організму студентів до і після навантаження.

Тест Бондаревського: стійка на одній нозі, інша зігнута і її п'ятка торкається колінного суглоба опорної ноги, руки підняті вгору, голова прямо. Вправа виконується з відкритими очима. Відлік часу починається після прийняття сталого становища, а припиняється в момент втрати рівноваги. Чим менша різниця в часі виконання вправ з відкритими та закритими очима, а також чим більша тривалість виконання, тим краща оцінка.

Середні дані оцінки функціональної рівноваги:

✓ утримання пози з закритими очима – 16 с.,

✓ з відкритими – 44 с.

2.1.7 Методи визначення рівня фізичної працездатності

Фізичну працездатність оцінювали за допомогою проби Руфф'є.

Проба Руфф'є. До простих, але опосередкованих методів визначення фізичної працездатності відносять функціональну пробу Руфф'є. Особливість проби полягає в тому, що після відносно невеликого навантаження визначається ЧСС у різні періоди відновлення.

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. В положенні лежачи на спині студент знаходиться протягом перших 5 хв. На останній хвилині відпочинку визначається ЧСС за 15 с (P_1). Потім учасник тестування протягом 45 с виконує 30 присідань. Після цього він лягає, і у нього знову підраховують ЧСС за перші 15 с (P_2), а потім – за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P_3).

Результат. Визначення індексу Руфф'є, який розраховують за формулою:

$$\text{Індекс } \text{Руфф'є} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (2.2)$$

Результати оцінювали так:

Менше 3 – висока,

4-6 – добра,

7-9 – середня,

10-14 – задовільна,

15 – погана працездатність.

2.1.8 Методи математичної статистики

Експериментальні дані оброблялися за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики з визначенням середніх арифметичних величин ($\bar{x}$), середніх квадратичних відхилень (σ), стандартної похибки середнього арифметичного (m).

Дисперсію і середнє квадратичне відхилення ми вираховували тому, що вони характеризують середнє відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної. Стандартна похибка середньої арифметичної характеризує її коливання. Для визначення ефективності запропонованої методики оздоровлення студентів та щоб довести достовірність різниці між показниками до і після експерименту, ми використовували критерій Стюдента (при $p = 0,05$), порівнюючи отримані дані з табличним значенням.

Експериментальні дані оброблялися за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики з визначенням середніх арифметичних величин ($\bar{x}$), середніх квадратичних відхилень (σ), стандартної похибки середнього арифметичного (m).

Середнє арифметичне значення:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (2.3)$$

де n – об'єм вибірки, x_i – варіанти вибірки

Дисперсію і середнє квадратичне відхилення ми вираховували тому, що вони характеризують середнє відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної.

Дисперсію вираховували за формулою

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n} \quad (2.4)$$

Середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (2.5)$$

Стандартна похибка середньої арифметичної, що характеризує її коливання, розраховували за формулою:

$$m = \sqrt{\frac{\sigma^2}{n}} \quad (2.6)$$

Для визначення ефективності запропонованої програми оздоровлення та щоб довести достовірність різниці між показниками до і після експерименту, ми використовували критерій Стюдента (при $p = 0,05$), порівнюючи отримані дані з табличним значенням.

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \sqrt{n} \quad (2.7)$$

Проведені розрахунки показали, що всі кількісні дані, отримані в результаті наших досліджень, мають допустиму різницю щодо нормального розподілу.

Всі дані оброблялися на персональному комп'ютері з застосуванням пакетів стандартних програм (Microsoft Excel – 7, Statistika та ін.) [115, 147, 164].

2.2 Організація дослідження

Досліджувався контингент студентів Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. У нашому дослідженні взяло участь 152 студенти.

Студенти були розподілені на контрольну (n=76) та основну (n=76) групи, які були ідентичними за віком та фізичним розвитком.

Дослідження проводилося упродовж 4 років і передбачало декілька етапів.

На *першому етапі дослідження* (2009 – 2010 рр.) для вирішення поставлених завдань використовувались методи теоретичного аналізу та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, проводилась розробка дослідження та обґрунтування проблеми. На цьому етапі вивчалися науково-теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Був проведений аналіз сучасних літературних джерел, визначено мету, розроблені комплекси вправ, анкети; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і програму дослідження.

На *другому етапі дослідження* (2010 – 2011 рр.) – проведено констатуючий експеримент з метою створення бази даних для вивчення і визначення фізичної працездатності, розвитку фізичних здібностей студентів.

Для створення комплексної програми протягом занять з фізичного виховання проводили тестування, опитування та анкетування студентів. У ході експерименту визначено особливості фізичного розвитку студентів.

У дослідженні взяло участь 152 студенти другого року навчання Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука (табл. 2.2, рис. 2.1).

Таблиця 2.2

Розподіл студентів по групах (кіл-ть)

Факультети	Контрольна група		Основна група	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Юридичний			21	11
Економічний	14	17		
Кібернетики	18	3	5	
Журналістики	6	18	13	26
Всього	38	38	39	37

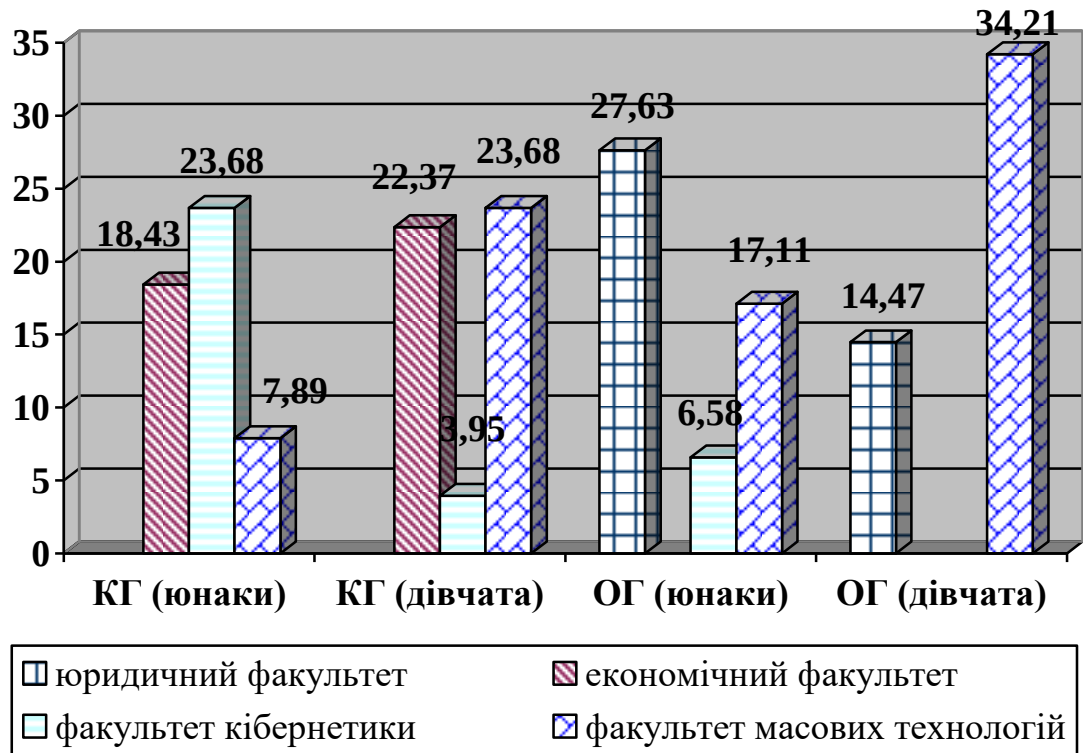


Рис. 2.1. Розподіл студентів по групах, у %

Дисертант приймав активну участь у проведенні бесід, анкетуванні, тестуванні студентів.

На другому етапі дослідження ми проводили спостереження щодо систематичного цілеспрямованого вивчення проблеми залучення студентів до фізичної культури.

На *третьому етапі дослідження* (2011 – 2012 рр.) була розроблена і експериментально апробована комплексна програма фізичного виховання студентів. Проведено науково-теоретичне обґрунтування комплексної програми фізичного виховання студентів для їхнього оздоровлення.

Студенти обох груп займалися фізичним вихованням в навчальний та позанавчальний час, виконували домашні завдання.

Отримані результати проведеного констатувального експерименту вказують на необхідність розробки і впровадження комплексної програми поліпшення фізичних здібностей студентів ВНЗ.

Розроблена схема організації дослідження забезпечила логічність і чіткість вирішення поставлених завдань. Результати, отримані в ході дослідження, були оброблені методами математичної статистики.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ І СПОРТИВНИМИ ВПРАВАМИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

3.1 Соціологічне дослідження мотивації студентів до занять фізичною культурою

Враховуючи те, що одним з основних принципів фізичного виховання є свідомість і активність, нами було проведено опитування студентів щодо визначення впливу суб'єктивних факторів на формування мотивів, що спонукають їх до самостійних занять і до активної спортивно-оздоровчої діяльності (табл. 3.1, додаток В).

Приведені дані свідчать про закономірне зниження впливу усіх факторів у мотиваційній сфері студентів від молодших курсів до старших. Значимою причиною психологічної переорієнтації студентів є підвищення вимогливості до спортивно-оздоровчої діяльності. Студенти старших курсів більш критично, ніж на молодших курсах, оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, їхній зв'язок із професійною підготовкою.

Тривожним висновком з отриманих даних є недооцінка студентами таких суб'єктивних факторів, що впливають на мотиваційні установки особистості, як духовне збагачення і розвиток пізнавальних можливостей. Деякою мірою це зв'язано зі зниженням освітньо-виховного потенціалу занять і заходів, зниженням акценту уваги на нормативні показники спортивно-оздоровчої діяльності, обмеженістю діапазону педагогічних впливів [32].

Таблиця 3.1

Вплив суб'єктивних факторів на формування мотивів, що спонукають студентів до самостійної діяльності (у %)

№ п/п	Суб'єктивні фактори	II Курс
1.	Задоволення	77 (50,66%)
2.	Відповідність естетичним смакам	65 (42,76%)
3.	Розуміння особистої значимості занять	37 (24,34%)
4.	Розуміння значимості для колективу	34 (22,37%)
5.	Розуміння суспільної значимості занять	33 (21,71)
6.	Духовне збагачення	16 (10,53%)
7.	Розвиток пізнавальних можливостей	15 (9,87%)

У ВНЗ завдання формування мотивів, що переходять у потребу фізичних вправ, покликані вирішувати лекції по фізичній культурі, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи.

Якщо мотиви сформувались, то визначається мета занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів.

Після визначення мети підбираються напрямки використання засобів фізичної культури, а також форми самостійних занять фізичними вправами.

Конкретні напрямки й організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості тих, хто займається. Можна виділити гігієнічні, оздоровчо-рекреативні, загально-підготовчі, спортивні, професійно-прикладні і лікувальні напрямки.

Форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їхніми цілями і задачами. Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

За даними опитування, щодо ставлення студентської молоді до здорового способу життя: 83 (54,61%) з них вважають, що «здоров'я – саме головне в житті», 54 (35,53%) – «здоров'я – необхідна умова повноцінної життєдіяльності», тобто 137 (90,13%) з числа опитаних відносять здоров'я до числа найважливіших і необхідних цінностей життя, 4 (2,63%) опитаних висловлюють судження «є й інші цінності, що також важливі для здоров'я», на думку 4 (2,63%), існують цінності, заради яких можна поступитися здоров'ям, 7 (4,61%) «воліють жити не думаючи про здоров'я».

Серед причин, що спонукають піклуватися про здоров'я, перше місце займає «погіршення здоров'я» – 37 (24,34%), друге – «усвідомлення необхідності цього» – 27 (17,76%), а потім впливають інші фактори.

Вивчення орієнтації студентів на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно чотири групи.

Перша група містить у собі абсолютні, загальнолюдські цінності, що отримали в студентів оцінку величезного значення. До них відносяться: вдале сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі і зібраність, уміння спілкуватися, володіння красою і виразністю рухів.

Друга група «переважних цінностей» – гарна статура і фізичний стан, авторитет серед навколишніх.

Третя група цінностей отримала найменування «суперечливих» за те, що в них одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення. Вона включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття фізичними вправами і спортом, гарний рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок.

Четверта група цінностей названа «частками», тому що її змістові студенти надають невеликого значення – знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, суспільна активність.

Отримані дані дають підставу до судження про наявність протиріччя між абсолютною цінністю загальних положень здорового способу життя і конкретних цінностей його підтримки, у тому числі професійного здоров'я.

При розгляді співвідношень загальної і фізичної культури студентів відповіді респондентів на питання «чи можна вважати культурною людину, що не піклується про свій фізичний стан?» виявили, що 33 (21,71%) вважають це можливим, а 77 (50,66%) заперечують такий взаємозв'язок, 42 (27,63%) – затрудняються у визначенні своєї позиції.

Таким чином, менше половини студентів має визначену уяву про тісний взаємозв'язок загальної і фізичної культури у своєму особистісному розвитку і відповідно до цього приймають правильні рішення.

Менше чверті студентів залучено до регулярної спортивно-оздоровчої діяльності на дозвіллі. На цьому тлі спостерігається недостатня ефективність пропаганди здорового способу життя викладачами фізичного виховання, медичними працівниками.

Студенти виділяють серед факторів ризику здоров'ю насамперед зловживання алкоголем – 115 (75,66%), паління – 112 (73,68%), що відбиває один зі стереотипів пропаганди здорового способу життя. Недолік рухової активності відзначений 60 (39,47%) студентами; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 45 (29,61%) респондентами; на конфлікти з навколишніми вказали 45 (29,61%); на перевантаженість учбово-

професійними і домашніми обов'язками 12 (7,89%). У той же час, напружений режим навчальної праці – істотний фактор виникнення астеничних станів студентів.

Ми також дослідили, що спонукує студентів підтримувати свій фізичний стан.

Впевнено почувати себе серед інших людей, більше подібати ним, викликати в них повагу – 104 (68,42%) студенти і отримувати задоволення від рухової діяльності, відчувати радість і красу рухів власного тіла, випробувати м'язову радість, почувати високий м'язовий тонус – 68 (44,74%) опитаних. Це свідчить про гедоністичний характер фізичного самовдосконалення студентів. Очевидно, у залученні до фізичної культури необхідно звертати увагу на розмаїття її емоційних, рекреативних ефектів. Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно лише для дуже обмеженого кола сьогоденних студентів. На жаль, можливості фізичної культури як засобу підтримки працездатності ще не одержали належної оцінки в студентів (менш четвертини відповідей). Таке положення викликане, зокрема, обмеженим освітнім потенціалом навчальних занять по фізичному вихованню.

Серед причин неувважності до підтримки свого фізичного стану студентами відзначається нестача часу – 14 (18,67%) дівчат і 32 (41,56%) юнаки та відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості – 13 (17,33%) дівчат і 16 (20,78%) юнаків. Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе студентів в організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові початки.

Турбота про свій фізичний стан відрізняється в дівчат і юнаків. У дівчат це виявляється в підтримці «зовнішніх» форм стану (пропорції статури – 20 (26,67%), співвідношення росту і маси тіла – 41 (54,67%), особливості фігури 14 (18,66%); у юнаків відзначена турбота про розвиток м'язової системи – 47 (61,04%), пропорцій статури – 39 (50,65%), фізичних якостей –

36 (46,75%). Ці факти свідчать про необхідність більш диференційованого підходу до методик фізичного виховання для осіб різної статі.

Отримані дані говорять про відсутність у більшості студентів активних зусиль по підтримці свого фізичного стану. Навіть у кількісному відношенні число випадків систематичного використання необхідних засобів для цієї мети (6,58%) істотно уступає числу випадків зневаги цими засобами (70,39%). Прості і доступні засоби – самомасаж, загартовування, аутогенне тренування дуже рідко використовуються студентами, що свідчить про істотні вади в їхній освітній підготовці. А наявність в арсеналі засобів регулювання фізичного стану тютюну, алкоголю і навіть наркотиків, з одного боку, характеризує обмежений вибір засобів, з іншого боку – говорить про відсутність валеологічного мислення і поведінки в більшості студентів.

У позанавчальній діяльності спортивно-оздоровча активність студентів низька. Не беруть участь у ній 45 (60,00%) дівчат і 36 (46,75%) юнаків. У спортивних заняттях факультетів задіяно лише 27 (36,00%) дівчат і 35 (45,45%) юнаків.

Дівчата надають перевагу не занадто тривалим за часом заняттям (менше години), але досить регулярно. Юнакам подобаються більш тривалі за часом заняття, але які проводяться рідше. На жаль, при плануванні рухової діяльності в самостійних заняттях і її регулюванні 43 (57,33%) дівчини і 26 (33,77%) юнаків не можуть використовувати будь-яких показників – не вистачає необхідних знань.

Такий фізіологічний показник, як частота пульсу, практично не враховується.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають практику, вказують шлях її перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи і переробляючи їх у переконання. А переконання будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їхньому практичному змісті.

Основне джерело інформації для студентів – заняття з фізичного виховання – теоретичні і практичні. Помітний вплив засобів масової інформації: газет, теле- і радіорепортажів. Рідко використовується інформація, отримана зі спеціальної літератури, від відвідування спортивних видовищ. У якості значимої студенти виділяють інформацію про раціональне харчування, методику оздоровчого бігу і ходьби, а також самоконтроль в процесі занять фізичними вправами, методику використання гімнастичних і дихальних вправ, загартовування, про питання регулювання статевго життя (87,50%). Підвищений інтерес студентів до питань регулювання статевго життя відбиває актуалізацію однієї з важливих соціально-біологічних функцій молоді – репродуктивну.

Трохи нижча потреба в інформації, зв'язаній з використанням сауни, методиками аутогенного тренування, нетрадиційних систем фізичних вправ (йога, ушу й ін.), застосуванням медикаментів, вітамінів, гомеопатичних препаратів.

Аналіз отриманої інформації свідчить про мозаїчність структури знань студентів, їхньої недостатньої упорядкованості і взаємозв'язку. Наявні знання не володіють необхідним функціональним характером для використання в повсякденній життєдіяльності, а студентам не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їхнього поповнення і розширення.

Проведені нами опитування студентів вузів виявили найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації і активне відношення студентів до спортивно-оздоровчої діяльності.

Так, 89 (58,55%) опитуваних вважають, що найбільший вплив на формування інтересу до спортивно-оздоровчої діяльності має необхідність поліпшення якості знань з фізичного виховання. На нестачу вільного часу вказали 41 (26,97%) студент, бажання підвищити свою фізичну підготовленість – 54 (35,53%), підвищення фізичної працездатності й зняття розумового напруження – 23 (15,13%) респондентів.

Опитувані нами студенти рідко пов'язують заняття фізичними вправами з розвитком морально-вольових якостей, творчості, що пояснюється слабкою освітньо-виховною спрямованістю навчального процесу, домінуванням в ньому нормативного підходу, недооцінкою ними ролі фізичної культури як фактора духовного й естетичного розвитку.

Частина студентів, неправильно оцінюючи роль знань з фізичного виховання як важливого фактора збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки володіють слабкою орієнтацією на рухову діяльність, зв'язану зі зміцненням здоров'я, та недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку.

3.2 Результати визначення фізичної підготовленості студентів

Тестування рухових можливостей людини є однією з найбільш важливих галузей діяльності науковців та викладачів фізичного виховання. Воно допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням студентів; визначати переваги та недоліки застосованих засобів, методів навчання і форм організації занять; обґрунтувати норми (вікові, індивідуальні) фізичної підготовленості молоді.

Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання студентської молоді. Вона визначається за допомогою розробленої системи державних тестів.

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України значною мірою регламентує фізичне виховання, визначає його мету і спрямованість на різних етапах становлення та розвитку особистості й рішуче впливає на їх фізичну підготовленість і здоров'я.

Фізична культура у ВНЗ представлена в державних документах як

навчальна дисципліна і найважливіший базовий компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона забезпечує необхідний рівень розвитку у молоді соціально-біологічних аспектів життєдіяльності та створює передумови для різноманітних проявів творчої активності студентів. Будучи обов'язковим розділом гуманітарного компонента освіти, фізична культура сприяє гармонізації тілесно-духовної єдності студентів, забезпечує в навчально-тренувальному процесі формування у них таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, підвищує рівень фізичної культури особистості студента.

Проблема тестування фізичної підготовленості студентів є однією з найбільш розроблених в теорії і методиці фізичного виховання. За останні десятиріччя в цій галузі накопичено великий і дуже різноманітний матеріал: визначення завдань тестування; історичні відомості про модифікації тестів; зумовленість результатів тестування різними факторами; розробка тестів для оцінки окремих рухових здібностей; програми тестів, що характеризують фізичну підготовленість студентської молоді.

Актуальність впровадження держаних тестів у програму з фізичного виховання студентів зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинену особистість майбутнього фахівця, який має високий рівень здоров'я та необхідну фізичну підготовленість, аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Пошук сучасних оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з достатнім рівнем конкурентоспроможності на ринку праці є основною проблемою сучасної системи вищої та середньої освіти. Однією зі сторін навчання та підготовки спеціаліста до безпосереднього виконання своїх професійних обов'язків є професійно-прикладна фізична підготовка, в процесі якої успішно формується вміння застосовувати потенціал фізичної культури в майбутній професійній діяльності. Особливе значення прикладна фізична підготовка

набуває для студентської молоді, високий рівень здоров'я та всебічний розвиток якої – запорука успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень у нашому суспільстві.

Зараз накопичено великий обсяг наукового матеріалу щодо впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в підготовку людини до різних видів праці. Це питання вивчалось у вузівській проблемі підготовки кадрів різними науковцями. Поряд з цим, різними науковцями було доведено низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, що дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей.

Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості.

Шкільні та студентські роки – одні з найважливіших етапів у становленні людини як активного члена суспільства. У цей період завершується розвиток фізіологічних систем, у тому числі і рухового апарату. От чому в ці роки повинна бути створена міцна основа для зміцнення здоров'я і фізичного удосконалювання людини. Формування основних рухових якостей і навичок у процесі фізичного виховання може бути більш успішним за умови обґрунтованого застосування засобів і методів фізичної культури, а також інтенсифікації фізичних навантажень, що вимагають напруженої діяльності усіх фізіологічних систем.

Однак, при цьому необхідно враховувати віково-статеві та індивідуальні особливості підлітків і юнаків, а також резервні можливості їхнього організму на різних етапах розвитку. Такий підхід звільнить практику фізичного виховання від застосування недостатніх і поряд з цим надмірних навантажень, небезпечних для здоров'я. У процесі фізичного виховання варто не тільки підвищувати рухову підготовленість, але і

формувати психофізичні якості, що забезпечують готовність до праці і активної діяльності в умовах автоматизованого виробництва. Ось чому для теорії і практики фізичного виховання молоді необхідні дані про перенесення і допустимість фізичних навантажень з урахуванням адаптаційних можливостей організму на окремих вікових етапах, про рівень функціональної зрілості фізіологічних систем, про рівні розвитку і удосконалювання рухових можливостей у процесі цілеспрямованого тренування.

Педагогічний експеримент був здійснений з урахуванням сучасних вимог і рекомендацій на базі кафедри фізичного виховання Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. У дослідженні взяло участь 152 студенти другого року навчання Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. На початку дослідження студенти були протестовані відповідно до рекомендованих тестів та були проаналізовані показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості студентів другого року навчання (табл. 3.2).

Аналізуючи результати тестування, слід відмітити, що ні за одним тестом не відмічено найвищого нормативного балу за оцінкою фізичної підготовленості студентів.

Зокрема, звертає на себе увагу той факт, що найнижчий бал (1) зафіксований у юнаків з підтягування на перекладині ($6,75 \pm 0,20$ разів) та у дівчат зі згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі ($7,83 \pm 0,23$ разів).

Трохи краще (2 бали згідно нормативів) юнаки виконали тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі ($25,77 \pm 0,57$ разів) та дівчата – піднімання в сід за 1 хв ($34,47 \pm 1,11$ разів).

Таблиця 3.2

Результати виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Юнаки (n=77) $\bar{x} \pm m$	Відповідний бал	Дівчата (n=75) $\bar{x} \pm m$	Відповідний бал
Біг на 3000 м, хв, с	14,32±0,09	3	—	—
Біг на 2000 м, хв, с	—		10,75±0,06	3
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	26,04±0,55	2	7,76±0,23	1
підтягування на перекладині, разів	6,75±0,20	1	—	—
вис на зігнутих руках, с	43,34±1,42	3	14,85±0,54	3
Піднімання в сід за 1 хв, разів	44,68±0,92	3	34,33±1,13	2
Стрибок у довжину з місця, см	239,62±2,29	3	196,1±3,10	4
Стрибок вгору, см	45,03±0,47	3	42,04±4,46	3
Біг на 100 м, с	13,08±0,05	4	15,48±0,09	4
Човниковий біг 4 х 9 м, с	9,20±0,04	4	10,67±0,06	3
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	13,21±0,57	3	13,55±0,78	3

Легше студенти справилися з тестуванням бігу на 3000 м (14,32±0,09 хв, с) – юнаки, та на 2000 м (10,75±0,06 хв, с) – дівчата; вис на зігнутих руках (43,34±1,42 с) – юнаки та (14,85±0,54 с) – дівчата; піднімання в сід за 1 хв (44,68±0,92 разів) – юнаки; стрибок у довжину з місця (239,62±2,29 см) – юнаки; стрибок вгору (45,03±0,47 см) – юнаки та (42,04±4,46 см) – дівчата; човниковий біг 4 х 9 м (10,67±0,06 с) – дівчата; нахили тулуба вперед з положення сидячи (13,21±0,57 см) у юнаків і нахили тулуба вперед з

положення сидячи ($13,55 \pm 0,78$ см) – дівчата, за виконання яких їм було виставлено по 3 бали.

На добре (4 бали) оцінено виконання тестів: стрибок у довжину з місця ($196,1 \pm 3,10$ см) у дівчат; біг на 100 м ($13,08 \pm 0,05$ с) у юнаків і ($15,48 \pm 0,09$ с) у дівчат; човниковий біг 4 x 9 м ($9,20 \pm 0,04$ с) – юнаки.

Виходячи з результатів проведеного тестування, констатуємо низькі силові якості юнаків-студентів другого року навчання, посередні на витривалість і гнучкість та добрі на швидкість і спритність; у дівчат – також низькі силові якості, посередні на витривалість і гнучкість та добрі на швидкість і спритність, а загальний рівень фізичної підготовленості студентів нашого ВНЗ за шкалою рекомендованих тестів лише дотягує до "середньої" оцінки.

3.3 Результати визначення функціонального стану студентів

Визначення функціонального стану дихальної системи студентів почали з найпростіших проб на затримку дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генчі).

Таблиця 3.3

Результати проведення проби Штанге та проби Генчі (с)

Контингент дослідження	Проба Штанге	Проба Генчі
Юнаки	$41,71 \pm 1,00$ с	$19,73 \pm 0,45$ с
Дівчата	$35,85 \pm 0,62$ с	$16,99 \pm 0,29$ с

У результаті проведення проб Штанге і Генчі, бачимо, що показники функціонального стану органів дихання нижче середнього рівня. Середні дані проби Штанге повинні бути на рівні 45-60 с. При проведенні проби були

отримані наступні результати: у юнаків – $41,71 \pm 1,00$ с; у дівчат – $35,85 \pm 0,62$ с.

Середні дані проби Генчі повинні бути 25-30 с, що наполовину менше від проби Штанге. При проведенні проби були отримані наступні результати: у юнаків – $19,73 \pm 0,45$ с; у дівчат – $16,99 \pm 0,29$ с.

Дихальна система тісно пов'язана з діяльністю інших органів і систем. Розлади функції серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, захворювання крові, інтоксикації часто супроводжуються розладами функції дихання; з другого боку хвороби органів дихання можуть призводити до розладів функції інших органів.

Більшість форм патологічного дихання пов'язана з розладом нервових процесів у корі головного мозку. Порушення зв'язку дихального центру з різними відділами кори великих півкуль і периферією призводить до розладу механізму дихання.

За допомогою індексу Скібінські була проведена комбінована оцінка функції дихальної і серцево-судинної системи.

Таблиця 3.4

Функціональний стан дихальної і серцево-судинної системи студентів

Контингент дослідження	Індекс Скібінські	Оцінка функціонального стану
Юнаки	$23,00 \pm 0,64$	задовільно
Дівчата	$14,17 \pm 0,38$	задовільно

З табл. 3.4 бачимо, що функціональний стан дихальної і серцево-судинної систему студентів: як юнаків та і дівчат знаходиться на задовільному рівні:

✓ у юнаків Індекс Скібінські дорівнює $23,00 \pm 0,64$, що відповідає задовільному рівню;

✓ у дівчат Індекс Скібінські дорівнює $14,17 \pm 0,38$, що теж відповідає задовільному рівню.

На рис. 3.1 подана оцінка функціонального стану дихальної і серцево-судинної системи студентів ВНЗ.

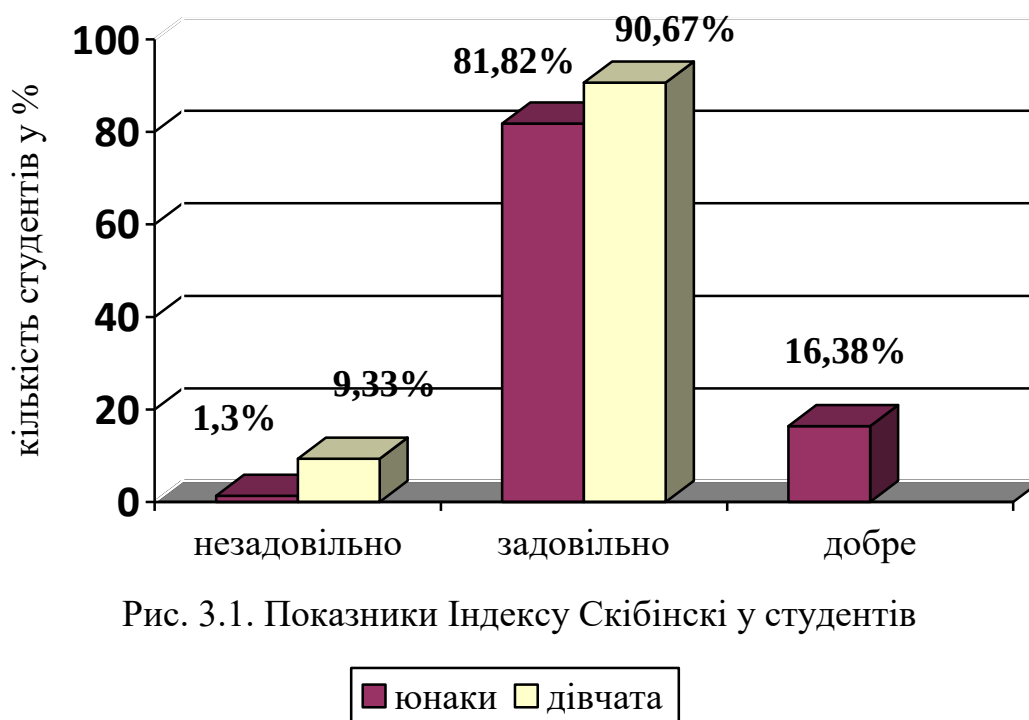


Рис. 3.1. Показники Індeksu Скібінські у студентів

Аналізуючи отримані дані результатів визначення Індeksu Скібінські, ми бачимо, що:

✓ 1 (1,3%) юнак та 7 (9,33%) дівчат мали незадовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;

✓ 63 (81,82%) юнаки та 68 (90,67%) дівчат мали задовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;

✓ 13 (16,88%) юнаків мали добру оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи.

Нами була визначена в кожного студента життєва ємність легень (ЖЄЛ), тому що цей показник відбиває функціональні можливості системи

дихання. Вимірювання проводилося за допомогою спірометра. Була розрахована ЖЄЛ за формулою Людвіга та проведено порівняння фактичної ЖЄЛ (рис. 3.2 і 3.3).

Зниження ЖЄЛ на 15% і більше свідчить про патологію легенів. Підвищення ЖЄЛ вказує на високий функціональний стан легенів.

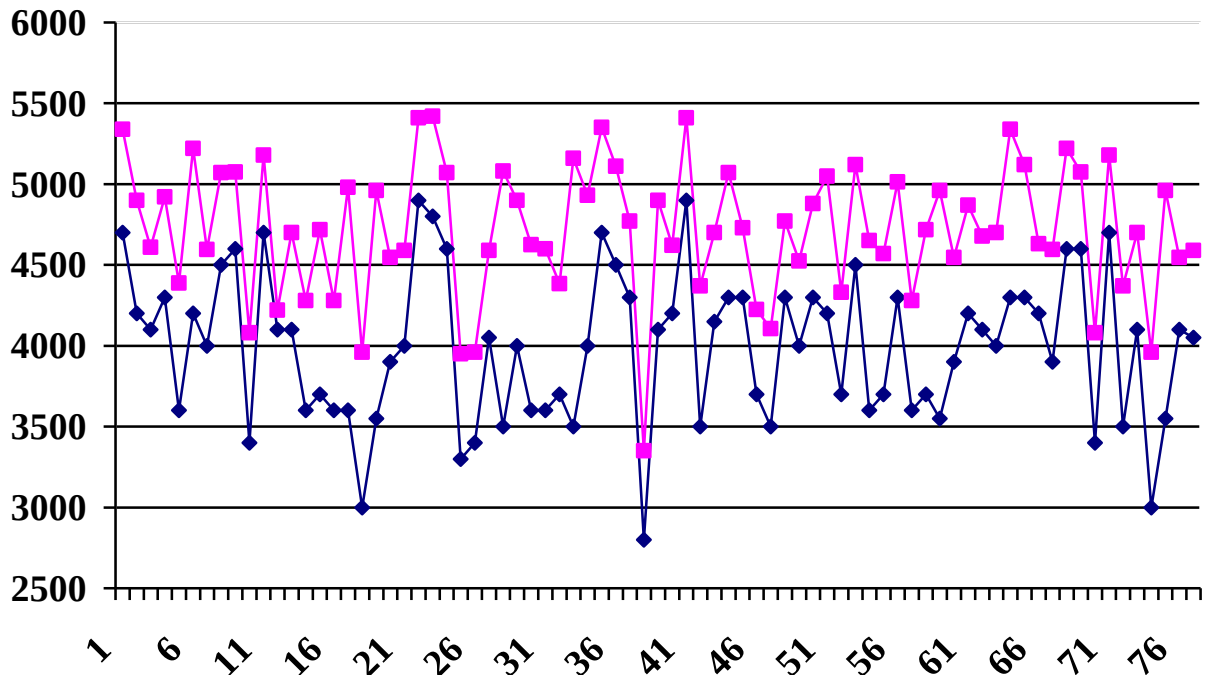


Рис. 3.2. Показники ЖЄЛ у юнаків

—◆— ЖЄЛ фактичне —■— ЖЄЛ (Людвіга)

Показники фактичної ЖЄЛ у юнаків менші, ніж розраховані на кожного студента відповідно до статі, ваги, зросту за формулою Людвіга.

Отримані дані свідчать про незначне зменшення ЖЄЛ, що в свою чергу відобразилося на погіршенні функціонального стану дихальної системи у студентів.

Показники фактичної ЖЄЛ у дівчат значно менші, ніж розраховані на кожну студентку відповідно до статі, ваги, зросту за формулою Людвіга.

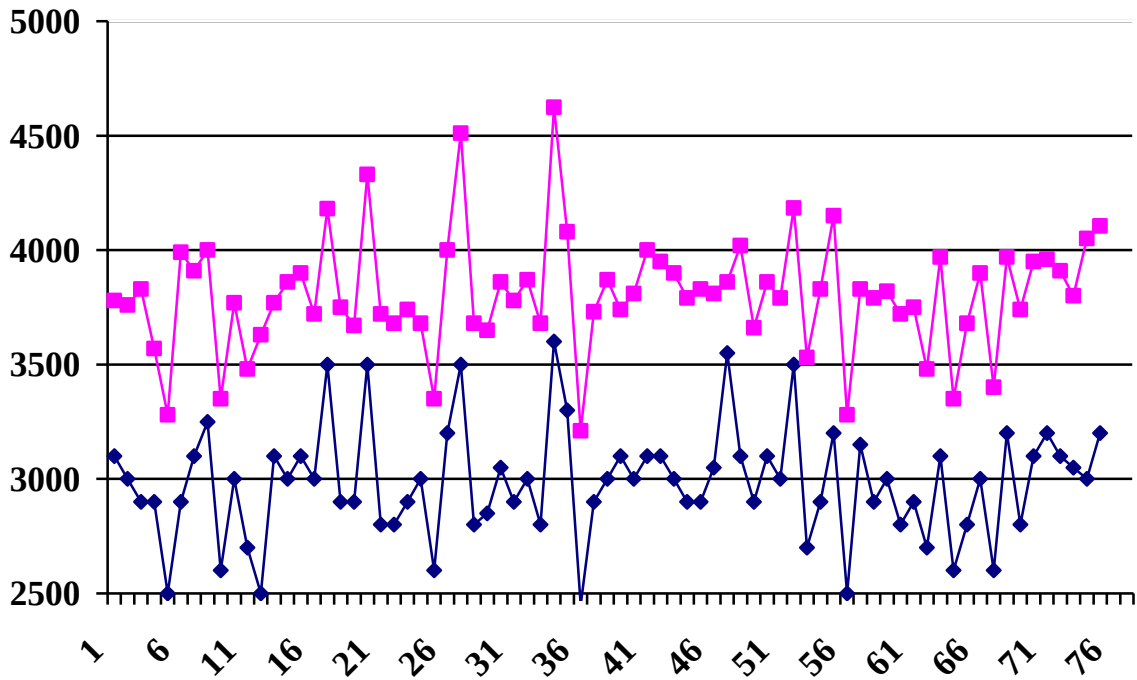
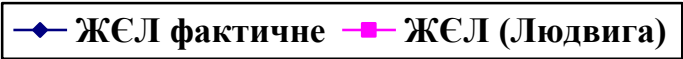


Рис. 3.3. Показники ЖЄЛ у дівчат



Також, для визначення в подальшому вірного навантаження, були визначені антропометричні показники (зріст, маса) і проведене порівняння фактичної ваги з нормою (рис. 3.4).

Аналізуючи отримані дані вимірювання зросту і ваги, бачимо що фактична вага у юнаків і дівчат значно не відрізняється від норми.

Після прослухання теоретичної частини студенти основної групи визначили секції з якого виду спорту їм пропонують відвідувати. Кожен студент самостійно обрав вид спорту, після чого були укомплектовані групи.

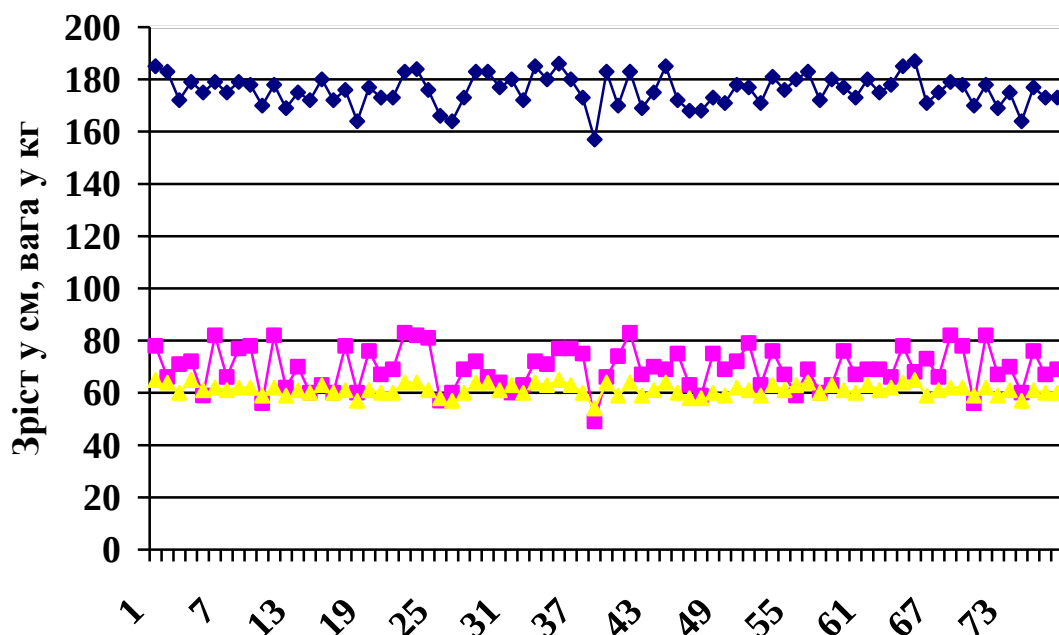


Рис. 3.4. Показники зросту і ваги юнаків



Аналіз фізичного стану студентів показує, що загальна спрямованість навчальних програм, традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання не завжди виявляється достатнім для збільшення функціональних можливостей організму, ефективного розвитку основних рухових якостей і оздоровлення тих, що займаються. При загальноприйнятій організації та проведенні навчальних занять з дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах відзначається неухильне зниження інтересу студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і відсутність у них стійкої потреби в активній руховій діяльності.

Висновки до розділу 3

1. Менше половини студентів мають визначену уяву про тісний взаємозв'язок загальної і фізичної культури у своєму особистісному розвитку і відповідно до цього вони вмотивовані до занять фізичними вправами. Але лише менше чверті студентів залучено до регулярної оздоровчо-спортивної

діяльності на дозвіллі, а у більшості студентів відсутні активні зусилля до підтримки свого фізичного стану.

2. В обстежених студентів визначено низькі силові якості юнаків, посередні на витривалість і гнучкість та добрі на швидкість і спритність; у дівчат – також низькі силові якості, посередні на витривалість і гнучкість та добрі на швидкість і спритність, а загальний рівень фізичної підготовленості студентів лише дотягує до "середньої" оцінки. Ні за одним тестом не відмічено найвищого нормативного балу за оцінкою фізичної підготовленості. Функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем у студентів: як юнаків та і дівчат знаходиться на задовільному рівні.

3. У результаті проведеного констатувального експерименту, можна зробити висновки про недостатню фізичну підготовленість студентів другого курсу і задовільний функціональний стан дихальної та серцево-судинної системи. Поряд з цим, у студентів не визначено значного відхилення від норми маси тіла, що дозволяє стверджувати, що у студентів не спостерігається надмірної ваги.

На основі аналізу результатів дослідження плануємо розробити підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, засновані на комплексному застосуванні традиційних засобів фізичної культури і сучасних видів гімнастики, які можуть бути використані в різних навчальних закладах для поліпшення стану здоров'я внаслідок підвищення рівня фізичного розвитку, функціонального стану та рухової підготовленості, без додаткових фінансових витрат і обсягу академічних годин.

Основні наукові результати розділу опубліковані у працях [46, 61, 64].

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБЛЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, СПРЯМОВАНОЇ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ

Основними параметрами для створення умов сприятливого середовища щодо збереження та зростання якості здоров'я є: фізичний розвиток людини, що представляє собою сукупність морфофункціональних показників, причому морфологічні ознаки можуть бути не менш надійними критеріями, які характеризують розвиток організму, ніж функціональні; фізична активність – оптимальне виконання фізичного навантаження для збереження і формування здоров'я, яке одночасно може служити характеристикою самоконтролю здоров'я [109].

Зокрема об'єктивним показником фізичного здоров'я може слугувати здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень різного спрямування [37, 38].

Визначальними рисами запропонованої програми фізичного виховання є те, що заняття проводилися з фізично здоровими студентами II курсу ВНЗ, фізичне виховання було спрямовано на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння його позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організовувати заняття з фізичного виховання та спрямування його на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

Студенти основної групи займалися за комплексною програмою фізичного виховання з обов'язковими самостійними заняттями, відвідуванням занять зі спортивним спрямуванням, роботою на тренажерах.

Фізичне виховання зі студентами основної групи проводилося протягом усього періоду навчання у режимі навчальної діяльності та у формі самостійних занять.

Метод проведення занять: індивідуальний, груповий.

4.1 Методика проведення основних занять

Метою програми фізичного виховання студентів є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

У процесі впровадження програми фізичного виховання передбачалося вирішення наступних задач:

- ✓ виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- ✓ збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- ✓ всебічна фізична підготовка студентів;
- ✓ професійно-прикладна фізична підготовка студентів із урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- ✓ придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- ✓ виховання у студентів переконаності у необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Ця форма, реалізована на академічних заняттях у навчальний час, передбачала комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю.

Комплексна програма фізичного виховання студентів будувалася з урахуванням результатів констатувального експерименту і включала три періоди: вступний, основний і заключний (рис. 4.1).

Істотну роль відводили підвищенню мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, в тому числі до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, і вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденному рухової активності студентів [11, 53].

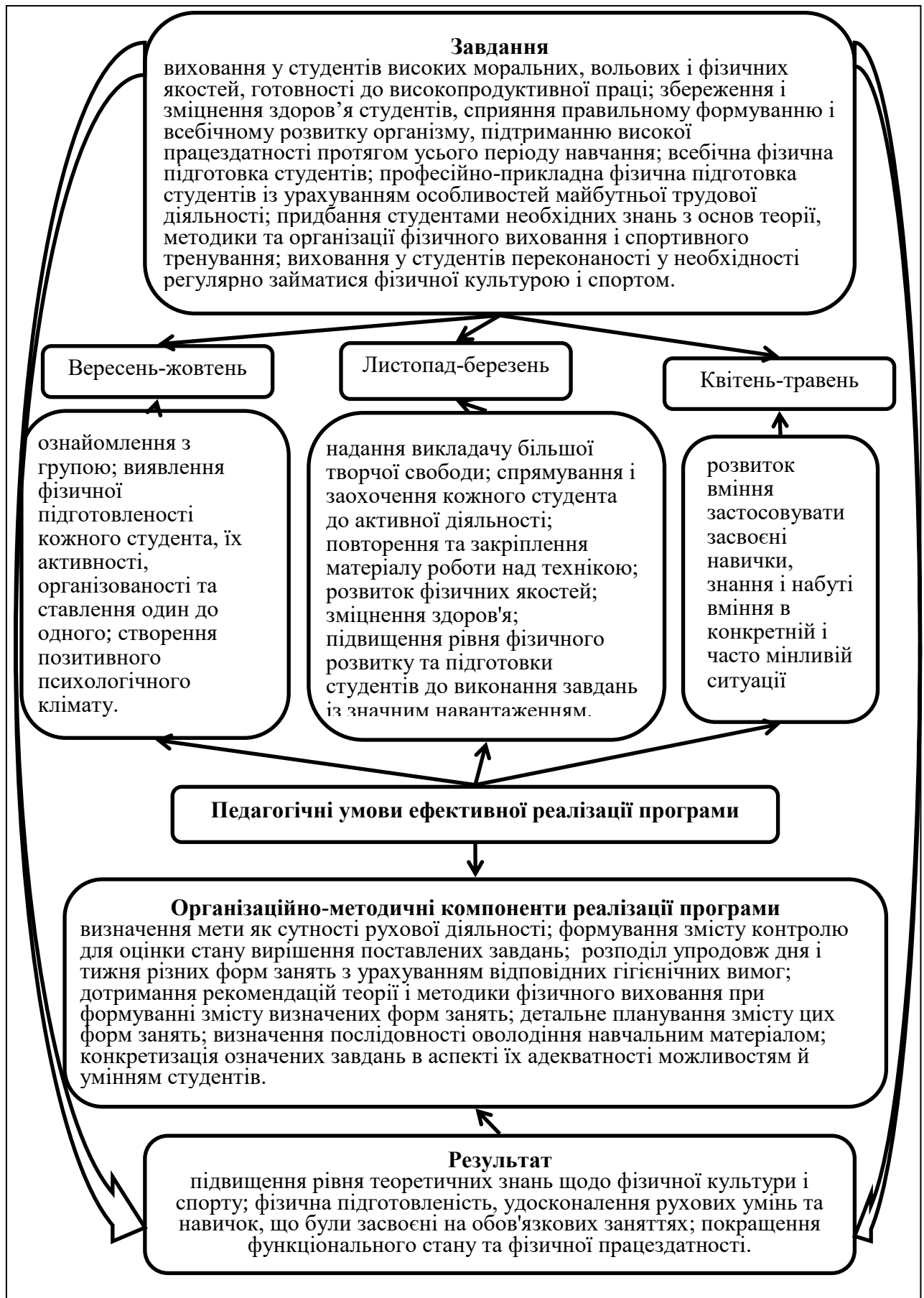


Рис. 4.1. Блок-схема застосування методики оздоровлення студентів з допомогою програми фізичного виховання

Процес фізичного виховання організовували в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.

Навчальна робота

Навчальна робота під час впровадження програми фізичного виховання студентів визначалась програмою курсу загальної фізичної підготовки і курсів спортивного вдосконалення.

Курс загальної фізичної підготовки (ЗФП) обов'язковий для студентів першого і другого курсів навчання. Заняття проводяться регулярно по дві години в тиждень, відповідно до розкладу.

Програма встановлює обсяг матеріалу з теорії фізичного виховання, практичних занять і нормативні вимоги.

В коло теоретичних питань, які підлягають вивченню, входять:

- ✓ фізичне виховання в ВНЗ;
- ✓ основні цінності фізичного виховання;
- ✓ лікарський контроль і самоконтроль;
- ✓ індивідуальна гімнастика, її значення та організаційні принципи проведення.

Теоретичний розділ програми має завданням ознайомити студентів із загальними науковими основами фізичного виховання студентів:

- ✓ теоретичні заняття – лекції,
- ✓ групові теоретичні заняття,
- ✓ розмови.

Курс ЗФП включає в себе гімнастику, ігри, легку атлетику, плавання, лижний спорт.

Практичні заняття – заняття ЗФП, спортивно-тренувальні заняття і змагання з різних видів спорту, ігор, гімнастики, щоб забезпечити проходження практичної частини програми.

До змісту навчальних занять з фізичної культури включалися види рухової активності, що відповідали інтересам студентів і вирішували завдання програмного курсу по фізичному вихованню. На початку семестру в ході теоретичних і практичних занять з фізичного виховання студенти повинні були оволодіти необхідними знаннями і практичними вміннями самостійного виконання фізичних вправ, дозування фізичних навантажень, навичками самоконтролю за своїм фізичним станом, самопочуттям і настроєм.

Проводили тестування рівня розвитку фізичних якостей, розвиток і вдосконалення яких передбачено навчальною програмою, а також рівень фізичної працездатності і функціональної тренуваності організму студентів.

У процесі впровадження програми фізичного виховання у студентів виховували звичку до регулярних занять фізичними вправами і виявлялась їхня спортивна спрямованість на подальше вдосконалення у одному з видів спорту на факультативних заняттях чи заняттях у спортивних секціях студентського колективу фізичної культури. Факультативні заняття організовувалися з окремих видів спорту. Кожному студентові давали право вибрати один із видів спорту щодо систематичного заняття протягом усього періоду навчання у вузі. Ці заняття проводилися протягом року, тренування були обов'язковими і неодмінною умовою правильної роботи зі спортивного вдосконалення (рис. 4.2).

Спортивно-масова робота

Спортивні тренування були складовою частиною фізичного виховання студентства. Спортивна робота включала:

- ✓ заняття окремими видами спорту;
- ✓ спортивні свята, вечори, змагання та інші масові заходи;
- ✓ спортивні зимові і літні табори;
- ✓ оздоровчі і спортивні заходи у студентських гуртожитках;
- ✓ організація та проведення в місцях колективного користування спортивними спорудами недільних спортивно-масових заходів, які включали

змагання з різних вправ, що мають високе емоційне забарвлення і сприяють зняттю психологічної напруги.

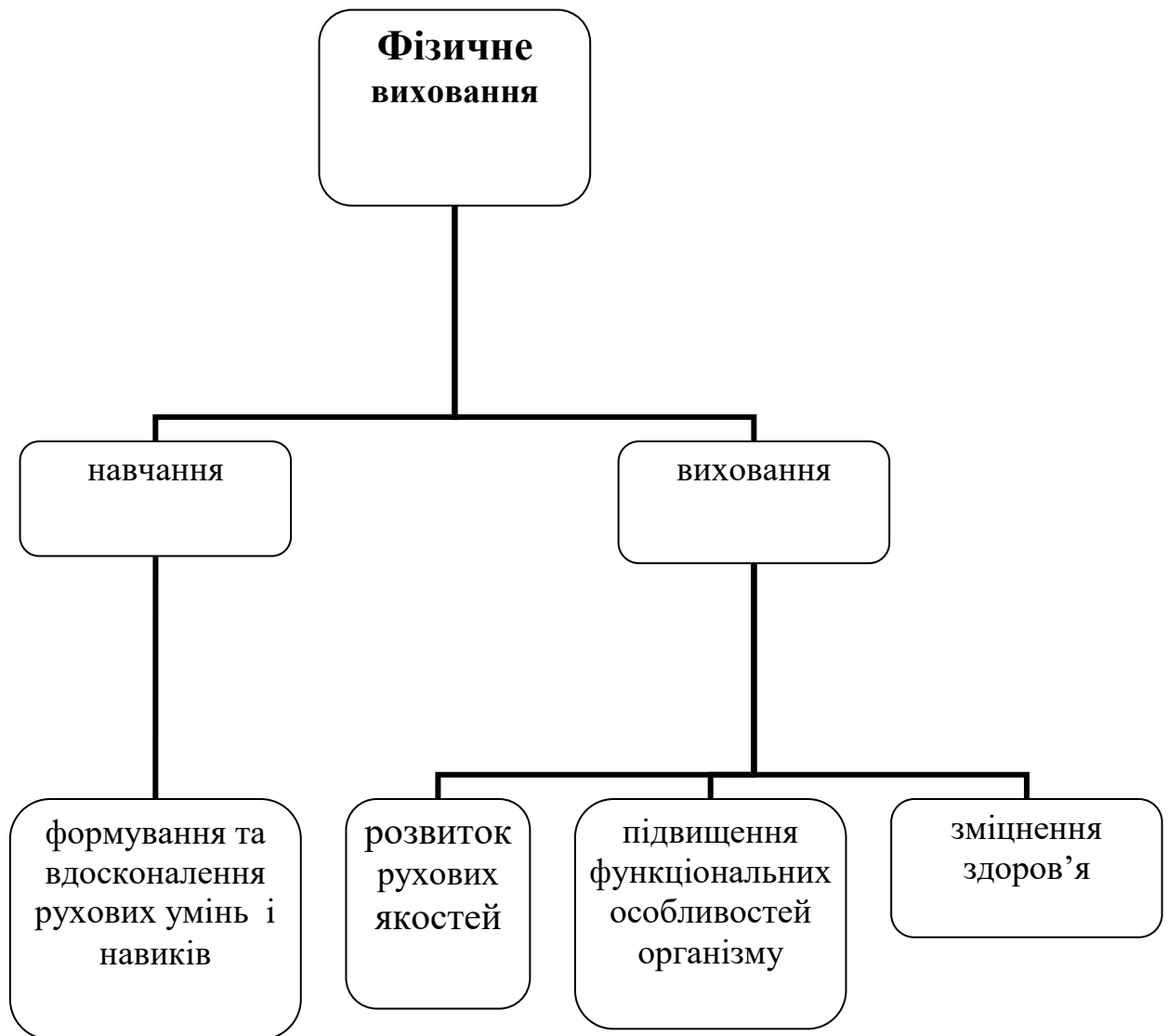


Рис. 4.2. Навчальні та виховні складові фізичного виховання

Однією з складових програми фізичного виховання була навчально-спортивна робота, яка здійснювалася у вигляді секційних занять із окремих видів спорту. Секційна робота включала: заняття, консультації, здачу заліків, метою яких було сприяння всебічному фізичному розвитку і підвищенню спортивної майстерності.

Навчально-тренувальна робота проводилася протягом всього навчального року. З метою продовження загального процесу збереження плану тренування протягом цілого року студентам рекомендували брати участь у заняттях і спортивних змаганнях там, де вони перебувають під час канікул.

Поряд з навчальною роботою, у спортивній секції велике значення мала масова оздоровча і спортивна робота, яка здійснювалася курсом фізичного виховання.

Масова робота з фізичного виховання ставила завдання раціонально використовувати дозвілля студентів задля зміцнення їхнього здоров'я та підвищення фізичної підготовки.

Заходи з фізичної культури здійснювались у формах:

- ✓ спортивні змагання;
- ✓ екскурсії;
- ✓ пробіжки;
- ✓ прогулянки;
- ✓ походи;
- ✓ показові виступи з фізичного виховання;
- ✓ оздоровчі заходи;
- ✓ спортивно-оздоровча робота у студентських гуртожитках.

Агітаційно-пропагандистські заходи:

- ✓ бесіди, доповіді, лекції, спортивні вечори, консультації;
- ✓ організація виставок, альбомів;
- ✓ використання плакатів, таблиць, афіш.

Форми проведення занять

Основна форма

Заняття проводили з ЗФП і спортивно-тренувальні. Заняття відрізнялися за методами і засобами фізичного виховання, які використовувалися на них. З усіх видів занять можна виділити основні

заняття з гімнастики, які характеризувалися комплексним використанням засобів.

Загальною метою занять було:

- ✓ ознайомлення з групою;
- ✓ вивчення нового матеріалу програми;
- ✓ повторення закріплення навчального матеріалу;
- ✓ заняття змішаного характеру;
- ✓ залікові заняття.

Заняття з ЗФП були спрямовані на:

- ✓ поліпшення діяльності всіх систем організму, окремих органів;
- ✓ підвищення рівня здоров'я студентів;
- ✓ виховання найважливіших рухових, моральних і волевих якостей;
- ✓ вдосконалення окремих прикладних навичок (рис. 4.3).

У цьому типі занять здійснювався різноманітний вплив на весь організм, зміцнення мускулатури, поліпшення гнучкості і збільшення амплітуди руху у суглобах, формування чи відновлення вірної постави, виховання навичок колективізму. Основна мета цих занять: підвищення досягнутого рівня загальної працездатності та збереження наявних.

Основна мета спортивно-тренувального заняття – це спортивне вдосконалення у одному з видів спорту, гімнастики, ігор. У зв'язку з цим, на заняттях особливу увагу приділяли підвищенню рівня фізичної, морально-вольової, технічної та тактичної підготовки студентів. Залежно від періоду навчання і підготовленості студентів змінювалися і завдання занять.

На одних – більше уваги приділялося вивченню техніки, на інших – увага викладача була направлена переважно на засвоєння основ тактики стосовно спортивних ігор.

Заняття з загально-фізичної підготовки і спортивного тренування мали різні завдання.

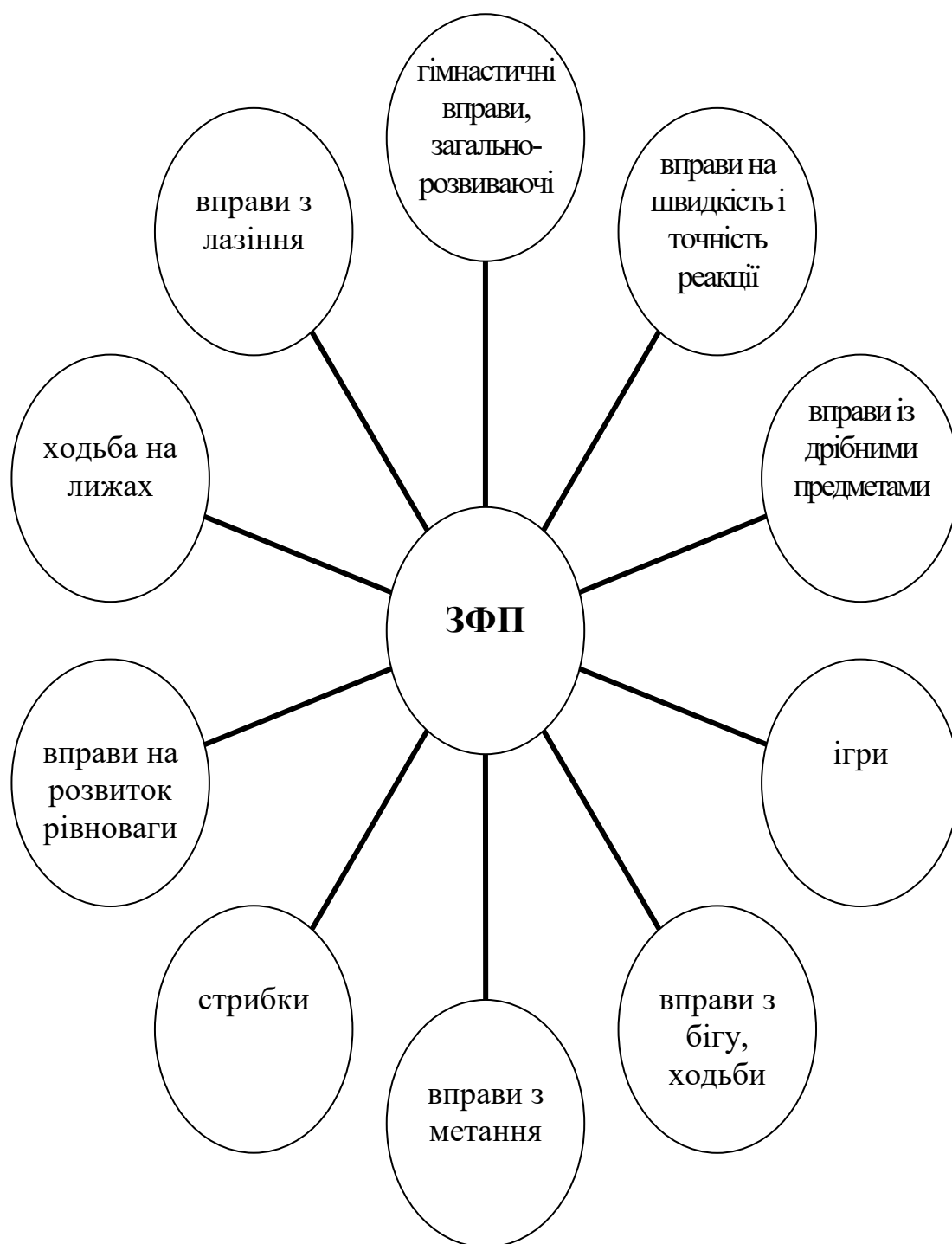


Рис. 4.3. Складові заняття з загально-фізичної підготовки

Заняттям із ознайомлення з групою починалася робота викладача з колективом студентів. На перших заняттях важливо було виявити підготовленість кожного студента, їхню активність, організованість і

ставлення один до одного. Ці завдання вирішувалися шляхом бесід і виконання спеціальних вправ. Шляхом ігор і змагальної діяльності на заняттях виявляли організованість групи, вміння доцільно користуватися отриманими раніше навичками у складній і несподівано мінливій ситуації.

Заняття із вивчення нового матеріалу розпочинали з ознайомлення із правилами техніки безпеки.

Заняття, метою якого є повторення та закріплення матеріалу, найчастіше використовували у спортивно-тренувальній роботі, де досягнення високих показників неможливо без ретельної роботи над технікою.

Заняття змішаного характеру використовували у роботі з різноманітними групами. Одні вправи на цих заняттях знайомі певним групам студентів, вони їх повторювали з метою закріплення рухових навичок і вдосконалення найважливіших якостей, інші студенти – вивчали їх вперше.

Залікові заняття проводили для виявлення якості навчально-виховних робіт. Обов'язковим на цих заняттях було здача встановлених нормативів.

Програмою передбачено здавання студентами заліків з фізичного виховання. Залік проводився як співбесіда викладача з кожним студентом. У результаті співбесіди визначалась ступінь оволодіння студентом теоретичним програмним матеріалом. До заліку допускалися студенти, які повністю виконали практичний розділ навчальної програми, тобто виконали всі заплановані практичні контрольні вправи і нормативи.

До виконання залікових вимог, вправ і нормативів допускалися студенти, котрі регулярно відвідували навчальні заняття, отримали необхідну підготовку.

Відмітку про виконання заліку з фізичного виховання вносили у залікову книжку студентів наприкінці кожного семестру.

З метою спортивного вдосконалення проводили спортивно-тренувальні заняття як курсівки (курсівка – змагання всередині групи, у відповідності до правил по визначеному виду спорту, з метою підготовки студентів до змагань більшого масштабу) і прикидки (прикидка – форма «жорсткого» тренування,

проведена за умов, наближених до змагань). Заняття прикидки і курсівки не є лише заліковими, також вони несуть у собі навчальний характер. Такі заняття застосовували щодо виховання необхідної ініціативи студентів, наприклад вибору тої чи іншої тактики бігу на середній дистанції, залежно від складу учасників забігу чи виховання вміння доцільно застосовувати способи ходьби на лижах залежно від рельєфу місцевості. Заняття-прикидки дозволяли вивчити краще кожного окремого студента. Викладач визначав, чи працюють студенти на повну силу, чи вміють орієнтуватися у новій ситуації, чи володіють собою, чи контролюють свою поведінку під час спортивної боротьби. Ці дані дозволяли вносити коригування до плану наступних занять.

Структура заняття

Підготовча частина (розминка)

Основними завданнями підготовчої частини були – підготовка студентів до вирішення основних завдань, організація групи, переключення уваги студентів, виховання бадьорого настрою, підготовка рухового апарату і посилення функцій внутрішніх органів. Вирішення усіх цих завдань відбувалося майже одночасно. У підготовчій частині використовували стройові і порядкові вправи, ходьбу зі звичайною чи підвищеною швидкістю, біг з помірною швидкістю і тривалістю, спеціально організовані вправи на увагу, ігри, загально-розвивальні вправи з предметами (палиці, набивні м'ячі, скакалки), вправи на снарядах (гімнастичній стінці, лавці).

Завдяки розминці створюються найкращі умови для виховання рухового стереотипу.

Підбір вправ та їх дозування забезпечували добре розігрівання, попередження виникнення травм, можливих і під час основних вправ. Вправи виконувалися з великою амплітудою, що дозволяло повніше використовувати фізіологічні можливості м'язів і створювало сприятливі умови для кровообігу.

Для забезпечення ефективності підготовчої частини, заняття проводили майже без пауз, доводили студентів до втоми. Чергували вправи, щоб забезпечити вплив на різні частини тіла і групи м'язів, вправи на розтягування, уникали виконання вправ у одному темпі. Повільний темп виконання чергували з швидким.

Зміст підготовчої частини заняття визначався завданнями і змістом основної частини і будувався з урахуванням особливостей групи студентів, умов проведення заняття та його типу.

Тривалість підготовчої частини за тривалості заняття 90 хвилин становила приблизно від 15 до 25 хвилин, за потреби її тривалість варіювалася у бік збільшення. Тривалість розминки залежала також від температури повітря, тобто, при низьких температурах проводився більш тривалий розігрів.

Основна частина

Основні завдання, які вирішувалися:

- ✓ вивчення і удосконалення спортивних навичок;
- ✓ розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості);
- ✓ виховання волевих якостей;
- ✓ поліпшення функцій органів дихання, кровообігу й інших у цілях зміцнення здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку та підготовки студентів до виконання завдань зі значним навантаженням;
- ✓ розвиток вміння застосовувати засвоєні навички, знання і набуті вміння в конкретній і часто змінливій ситуації.

Для вирішення цих завдань, в першу чергу використовували основні вправи кожного виду спорту, гімнастики, гри. Водночас широко використовували загально-розвивальні і спеціальні вправи, також допоміжні із окремих видів спорту.

Поставлені завдання у процесі занять вирішувалися наступним чином:

✓ шляхом роботи над оволодінням основними вправами, що забезпечило вдосконалення необхідних рухових навиків;

✓ розвиток та вдосконалення фізичних якостей здійснювалося двома шляхами: у процесі оволодіння руховими навичками (наприклад, щодо техніки бігу на короткі дистанції ведеться робота над розвитком швидкості) і спеціальним підбором вправ;

✓ виховання вольових якостей забезпечувалося під час розвитку рухових навичок та формування фізичних якостей, і навіть шляхом створення більш важких умов – виконання вправ на більш складному снаряді, гра проти набагато краще підготовленої команди. Під час підготовки організму студентів до найвищих фізичних навантажень застосовували також збільшення часу проведення заняття, збільшення тривалості і швидкості виконання вправ, і навіть кількості спроб, підвищення щільності заняття, ускладнення умов;

✓ застосування гри, смуги перешкод, змагання із супротивниками різної сили, проведення заняття в різну погоду;

✓ успіх у вирішенні завдань залежав від створення ряду причин: по-перше, від якості підготовчої частини заняття; по-друге, від послідовності вправ;

Під час визначення черговості виконання вправ всередині заняття керувалися такими положеннями:

✓ вправи чи дії, заплановані для вивчення на даному занятті, були першими, тобто відразу після підготовчої частини заняття. Дана схема базувалася на даних фізіологічної науки і досвіду. Відомо що, поки організм "свіжий", не стомлений, увага значно краща, це забезпечує вищу якість засвоєння вправ. І. П. Павлов вказував, що «той подразник, що буде першим, стане "господарем"»;

✓ вправи на розвиток швидкості, чи ті, що потребують високої координованості окремих частин тіла, вивчали на початку заняття. Наприклад, на заняттях з легкої атлетики основну частину починали бігом на

короткі дистанції або вивченням техніки метань чи стрибків. Не розпочинали з бігу на середні дистанції і не закінчували роботою над швидкістю руху, тому що у цьому випадку розвивається стомлення, що гальмує швидкість і точність координації рухів;

✓ вправи, виконання яких супроводжується різким підвищенням емоційного гніву й інтенсивності фізіологічних процесів, наприклад ігри з бігом, стрибками, подолання смуги перешкод, виконували наприкінці заняття;

✓ вправи щодо загального фізичного розвитку виконувалися найчастіше в середині основної частини. Якщо заняття були спрямовані на загальний фізичний розвиток, то спеціальні вправи на силу, гнучкість, витривалість виконували відразу ж після підготовчої частини. На заняттях, на яких було заплановано оволодіння руховими навичками чи тактичними вміннями, спеціальні вправи щодо виховання фізичних якостей виконували наприкінці. При іншому розташуванні вправ перевтома може негативно позначатися на оволодінні руховими навиками.

Чергування вправ здійснювалося з урахуванням їх впливу на основні групи м'язів чи характеру м'язової діяльності.

Перед окремими видами вправ на занятті, якщо вирішувалися завдання щодо оволодіння спортивними навичками, виконували спеціальні вправи під час розминки, що сприяло швидкому переключенню студентів на оволодіння навиками певного виду спорту (біг і метання, рівновага й стрибки). Отже, на занятті застосовували декілька спеціальних розминок (наприкінці підготовчої, перед переходом до вивчення різних видів вправ в основній частині).

Для вивчення техніки виконання вправ застосовували вправи на гнучкість (розтягування), які застосовували перед вивченням деяких видів вправ (бар'єрний біг, акробатичні вправи, різні стрибки) або здійснювали в проміжках між спробами. Широко застосовували вправ на гнучкість, тому що

вони позитивно впливають на організм, є підготовчими до виконання ряду інших вправ і вимагають мало часу – 6-8 хв.

З метою підвищення працездатності студентів під час проведення вправ, які викликають значне напруження, широко використовували вправи на розслаблення. Враховуючи вище сказане, була сформована наступна структура заняття:

- ✓ основний вид вправ, над освоєнням яких викладач передбачав особливо ретельно попрацювати на даному занятті;
- ✓ вправи другої черговості, що розвивають швидкість або потребують високої координації рухів;
- ✓ вправи загального впливу на організм і високе емоційне забарвлення (стрибки, тривалий біг, ігри, вправи на снарядах);
- ✓ спеціальні вправи на розвиток м'язової сили, витривалості. Для прикладу, були вправи на снарядах (підтягування, лазіння), робота зі штангою, з набивними м'ячами, на гімнастичній лаві, зі скакалкою;
- ✓ між вправами першої, другої і третьої черговості, за необхідності, застосовували вправи спеціальної розминки, і навіть вправи на гнучкість і розслаблення. Ці вправи виконували індивідуально.

Заключна частина (розслаблювальна)

Кожне заняття закінчували організовано. Після завершення основної частини заняття були наявні: нервові збудження, підвищення частоти пульсу стосовно вихідного, підвищення частоти дихання, підвищення тону мускулатури. Враховуючи це, виникала потреба завершити роботу студентів, забезпечивши перехід до іншої діяльності або до відпочинку. Цього досягали завдяки створенню умов швидшого перебігу відновних процесів, зниження явищ втоми, підбиттям результатів заняття. У заключній частині не прагнули досягнути вихідного стану організму студентів (як на початку заняття), враховуючи те, що певні нервові зрушення та збудження, підвищення пульсу

простежується, особливо у нетренованих, через кілька годин після заняття фізичної культурою. Завершення заняття повинно було забезпечити добре самопочуття студентів, відчуття бадьорості і бажання проводити дозвілля у подальшому.

У заключній частині використовували вправи середньої інтенсивності, по характеру протилежні попередній діяльності, що відповідає вимогам активного відпочинку. Такими вправами були ігри, легкий біг, вправи для окремих частин тіла з великою амплітудою.

Якщо після заняття фізичною культурою студенти не приступали відразу до навчальних занять з іншої дисципліни, то не було потрібно спеціально переключати увагу з заняття фізичною активністю на навчальний процес. Закінчували заняття вправами, що знижують м'язове напруження та нормалізують діяльність органів дихання і кровообігу. Після цього проводили розбір роботи студентів на занятті, намагалися звернути їхню увагу на успіхи і недоліки, що були на занятті й примусити подумати над вирішенням майбутніх задач.

Заняття здебільшого закінчували розбором зробленого і постановкою завдань надалі. По закінченні заняття студенти обов'язково приймали душ і, за потреби, робили самомасаж, що позитивно впливають на нервову систему, знижують тонус м'язів і діяльність внутрішніх органів [30, 141].

4.2 Організація та зміст самостійних занять

Обов'язкові заняття з фізичного виховання у навчальних закладах не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня [48,130].

Завдання та форми самостійних занять

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Організація самостійних занять студентів передбачає:

- ✓ підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту;
- ✓ підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання;
- ✓ професійну підготовленість;
- ✓ удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях.

Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість.

До основних форм самостійних занять, що ми рекомендували, належать:

- ✓ ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ);
- ✓ фізичні вправи протягом дня;
- ✓ самостійні заняття фізичними вправами у вільний від навчання час.

Самостійні фізичні тренування ми організовували з урахуванням місця проживання студентів, часу прийому їжі, можливості дотримання санітарно-гігієнічних правил.

Планування самостійних занять фізичними вправами було спрямовано на досягнення єдиної мети, що стоїть перед студентами – здоров'я: збереження міцного здоров'я, підтримування високого рівня як розумової, так і фізичної працездатності. Успіх у цьому напрямку в багатьох випадках

залежить від правильної організації і планування занять. Перш за все, передбачалося визначення умов для проведення занять, засобів і методів, які використовувалися для вирішення поставлених завдань.

Під керівництвом викладача кожен студент складав план індивідуальних занять на тиждень, семестр, навчальний рік. Ці плани передбачали такі основні пункти:

- ✓ дані вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (сильні й слабкі сторони);
- ✓ завдання на подальший період навчання;
- ✓ місця занять та їх обладнання;
- ✓ засоби та дозування вправ;
- ✓ фізичні вправи, що плануються на даний період;
- ✓ методи тренування;
- ✓ кінцевий результат.

Основними документами, що стосуються планування самостійних занять є:

- ✓ багаторічний план самостійних занять (на весь період навчання);
- ✓ річний план самостійних занять;
- ✓ план занять на тиждень;
- ✓ план-конспект самостійного заняття фізичними вправами.

Планування самостійних занять фізичними вправами передбачало поступове підвищення фізичних навантажень як за обсягом, так і за інтенсивністю. Загальний обсяг навантажень збільшували за рахунок підвищення інтенсивності, скорочення інтервалів відпочинку між серіями вправ, збільшення повторень вправ і тривалості одноразового навантаження. Під час практичних навчальних занять за обов'язковою, факультативною, а також самостійною роботою передбачалося самостійне вивчення студентами теоретичного розділу з програми фізичного виховання для навчальних закладів. Тематика теоретичного розділу програми самостійних занять відповідала напрямку вдосконалення кожного студента.

Позанавчальна форма – самостійні заняття

Характерною особливістю позанавчальної форми занять є інший спосіб керівництва, що здійснює викладач. При самостійній роботі викладач не керує студентами, а забезпечує постановку завдань, пропонує перелік вправ, викладає методику виконання завдання, здійснює його перевірку.

Форми організації самостійних занять

1) Індивідуальна форма тренування:

Варіанти проведення:

- ✓ отримання домашнього завдання у викладача на тиждень, місяць і виконання його студентом самостійно;
- ✓ домашнє завдання отримували кілька у студентів і виконували їх у процесі спільного тренування;
- ✓ тренувальне навантаження персонально визначав студент, виходячи з методичних посібників, погоджуючи його із викладачем.

2) Групові заняття:

Групове тренування виявилось ефективнішим, ніж індивідуальне. Знаючи, що займатися менше 2-х разів в тиждень не доцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму, тому пропонували студентам займатися хоча б 3 рази в тиждень. Найкращим часом для тренувань була друга половина дня, через 2-3 години після обіду. За бажанням студентів, вони займалися в інший час, але не раніше, як через 2 години після прийому їжі і не пізніше, як за годину до вживання їжі чи відходу до сну. Не рекомендували тренуватися вранці, відразу після сну, натщесерце. Тренувальні заняття носили комплексний характер, тобто сприяли розвитку всього комплексу фізичних якостей, особливо зміцнення здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму [7, 110].

Під час навчання формулювалися наступні знання:

- ✓ самостійні заняття можна проводити з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, витривалості, сили та інших якостей;

- ✓ вони повинні відбуватися як взимку, так і влітку, на свіжому повітрі чи приміщенні;

- ✓ самостійні заняття мають велике виховне значення, вони викликають інтерес до спортивної діяльності, виховують ініціативу, самовладання, критичне ставлення до своїх успіхів та недолікам. У процесі цих занять підвищується активність і дисциплінованість;

- ✓ самостійні заняття проводяться з цілями поліпшення здоров'я та покращення загального фізичного розвитку; зміцнення окремих м'язових груп; поліпшення гнучкості, рухливості в окремих суглобах; виховання сили, швидкості, витривалості; закріплення техніки окремих вправ, вивчених у процесі занять;

- ✓ заняття можуть відбуватися як виконання окремих вправ, комплексів ранкової гімнастики, прогулянок, самостійних спортивно-тренувальних. Частина їх повинна бути щодня, частина – 1-2 рази в тиждень у проміжку між навчальними заняттями;

- ✓ часткові завдання самостійних занять можуть бути різними. У гігієнічних цілях можна застосовувати окремі вправи 1-2 рази протягом дня. У тих самих цілях доцільно використовувати цілі комплекси – вправи зарядки. Комплекси склалися з урахуванням спортивної підготовленості студентів і доповнювалися прогулянками, бігом на місцевості. Проводили прогулянки на лижах, заняття з греблі і інших видів за умови, що студенти володіють основами техніки цих вправ. Застосування самостійних занять сприяло закріпленню набутих рухових навичок, збереженню досягнутого рівня технічної підготовленості;

- ✓ самостійні заняття проводять у вигляді тренувань між навчальними заняттями з викладачем. Особливе значення ці тренування набувають у разі, коли виникають різні умови (канікули, карантин), коли студенти не можуть регулярно працювати з викладачем.

У практиці проведення самостійних тренувань найбільшого поширення набули заняття спортивними іграми, атлетичною гімнастикою, оздоровчим

бігом, лижними прогулянками, у студенток зросла популярність до ритмічної гімнастики і шейпінгу.

Вимоги до організації самостійних занять

✓ Викладач зобов'язаний поставити чіткі завдання перед кожним завданням, довести їх зміст до студентів, щоб вони їх зрозуміли. Студенти повинні усвідомити кожне завдання і значення його виконання для підвищення свого розвитку та спортивного вдосконалення.

✓ Зміст самостійних занять повинен ґрунтуватися на програмі і робочому плані визначених занять. Його індивідуалізація здійснюється з урахуванням слабких сторін у фізичній підготовці і фізичному розвитку студентів.

✓ Домашні завдання повинні бути цікавими, доступними, але вимагати докладання зусиль до їх виконання. Кожне завдання слід роз'яснити. Викладач має визначити зміст заняття, вказати його тривалість, кількість повторень вправ, звернути увагу до темп виконання, за потреби – на режим дихання. Слід дати приблизні варіанти окремих завдань, навчити, особисто контролювати якість виконання вправ. Ми допускали попереднє виконання завдань у присутності викладача.

✓ Необхідно організовувати систематичну перевірку й оцінку роботи студентів. Потрібно вести запис у власному щоденнику, які мають регулярно проглядатися викладачем.

Ми рекомендували дотримуватися наступних пульсових режимів під час самостійних занять студентів циклічними вправами (табл. 4.1).

Результати, подані в таблиці, показують, що гранично допустимий пульс у студентів не перевищував 202 уд./хв. Пульсовий режим для відновлювальних навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) не перевищували 120 уд./хв (для дівчат) і 130 уд./хв (для юнаків).

Таблиця 4.1

**Пульсові режими для самостійних занять студентів циклічними
вправами, уд./хв**

Стать	Гранично допустимий	Для відновлювальних навантажень	Для навантажень тренувального характеру					
			10 хв	20 хв	30 хв	40 хв	50 хв	60 хв
дівчата	202	120	177	167	157	147	137	127
юнаки	202	130	180	172	162	152	142	132

Пульсовий режим для навантажень тренувального характеру різний, залежно від тривалості виконання фізичної вправи. Наприклад, для 20-хвилинного навантаження пульсовий режим повинен бути в межах 167 уд./хв для дівчат, 172 уд./хв – для юнаків, а для 50-хвилинного – відповідно, 137–142 уд./хв.

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 та систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

Із метою підвищення аеробної витривалості пропонували застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцевих скорочень (160–170 уд./хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку 1–3 хвилини.

Раціональне харчування, вітамінізація, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обґрунтований режим праці й відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності. Разом із тим, відіграючи в цілому позитивний вплив на стан

здоров'я, заняття фізичними вправами при непомірному дозуванні, відсутності суворої регламентації можуть супроводжуватися й негативним ефектом.

Силові навантаження позитивно впливали на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя в людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м'язовою системою.

Систематичні силові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором профілактики цих захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної 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.

Застосували комплекси спеціальних силових вправ з обтяженою вагою 30-50 % максимальної, що сприяло значному підвищенню швидкісних можливостей (до 18 %). Використання обтяжень вагою 70–90 % максимальної приводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей. До того ж застосування цієї програми забезпечило постійне збереження досягнутого рівня швидкісно-силової підготовки [33, 139].

Зважаючи на особливості фізичного стану студентів, ми розробили дозування силових навантажень (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Дозування навантажень для розвитку сили в студентів із 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 із низьким рівнем фізичного стану рекомендували виконувати атлетичні вправи в 5–6 підходах. Кожна вправа повторювалась 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями – 1,5–3,0 хв. Вправи виконували у повільному й середньому темпах (режим збільшення м'язової маси).

Студентам із середнім рівнем фізичного стану для самостійного виконання рекомендували вправи в 4–5 підходах із величиною обтяжень 10–15 разів і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв. Темп виконання – середній.

Методика розвитку сили для представників із високим рівнем фізичного стану дещо відрізнялася: кількість підходів зменшувалася до 3–4 разів, а кількість повторень збільшувалася до 15–25 разів. Вправи рекомендували виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30–60 с.

Під час самостійних занять пропонували впроваджувати зміни темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами, що створювало великі можливості для вдосконалення рухового й вестибулярного апарату. У свою чергу, комплекси силових вправ чергували з оптимальними циклічними та швидкісними вправами, що обумовлювали хороший ефект розвитку витривалості.

Рекомендації студентам до самостійних занять

Пропонували для самостійного виконання вправи тоді, як вони були добре засвоєні на занятті в присутності викладача. Доводили до свідомості студентів, що досягти помітних результатів можна за умови тривалих і наполегливих тренувань, ознайомили студентів з методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання, формували вміння організації й методики самостійної діяльності, спрямовували їхню самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст занять (рис. 4.4).

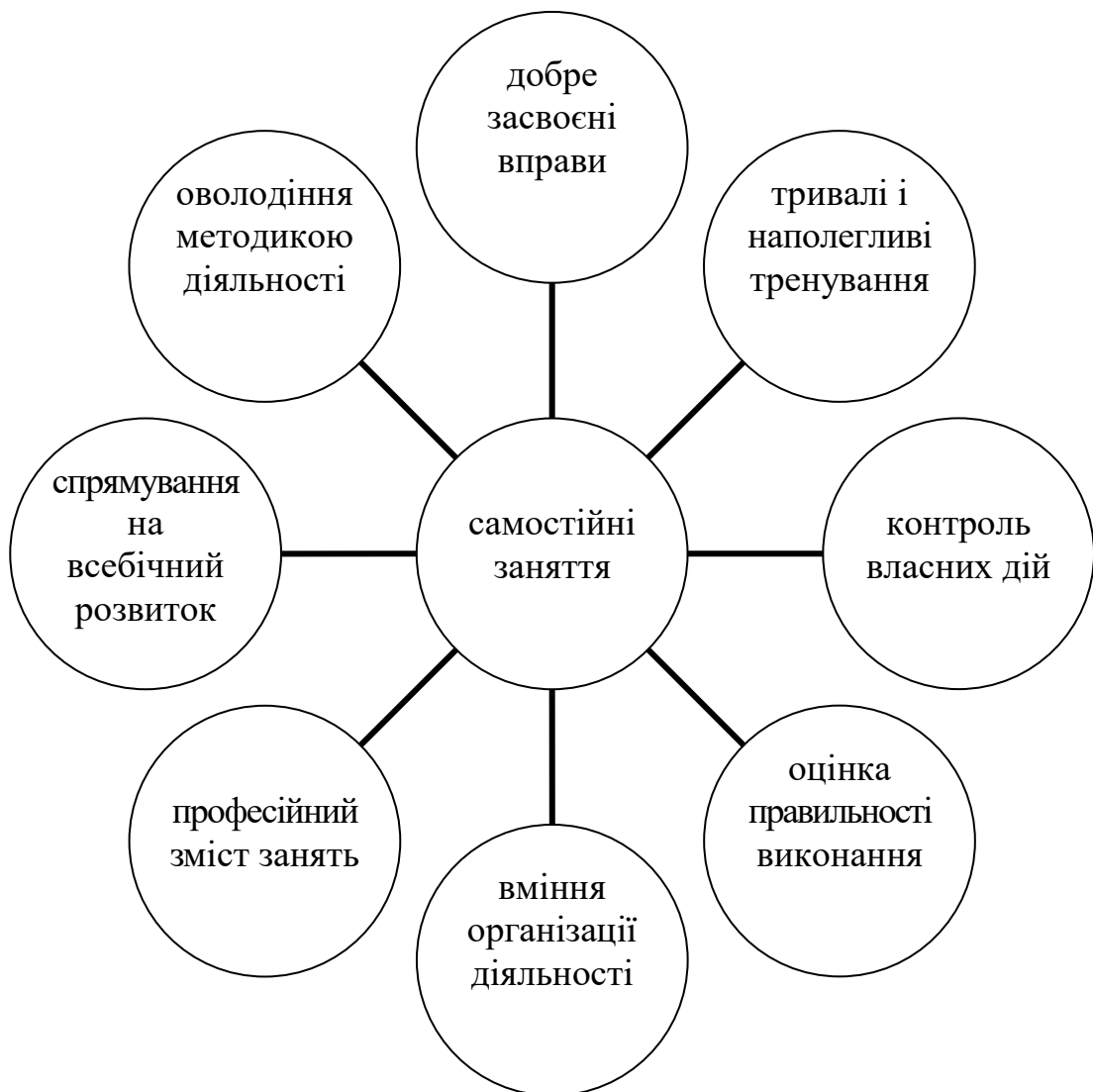


Рис. 4.4. Рекомендації студентам до самостійних занять

Перспективне планування самостійних занять студенти здійснювали під керівництвом викладача, щоб визначити послідовність вирішення завдань для оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості студентів. Документи планування розробляли на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів (рис. 4.5).

Перспективне планування самостійних занять здійснювали на весь навчальний рік. Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримці високого рівня фізичної й розумової працездатності. Студентам під час планування й проведення самостійних занять рекомендували враховувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати.

Перспективне планування передбачало збільшення обсягу, інтенсивності й загального тренувального навантаження порівняно з минулим місяцем. Розробку та корекцію планів здійснювали з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості. Ми старалися, щоби індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання в домашніх умовах, викликали у студентів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливали на рухові функції. Суттєвим та дієвим каналом зв'язку самостійної роботи й роботи на практичних заняттях із фізичного виховання, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування та обліку певних результатів, до яких прагнуть студент і викладач у спільній праці.

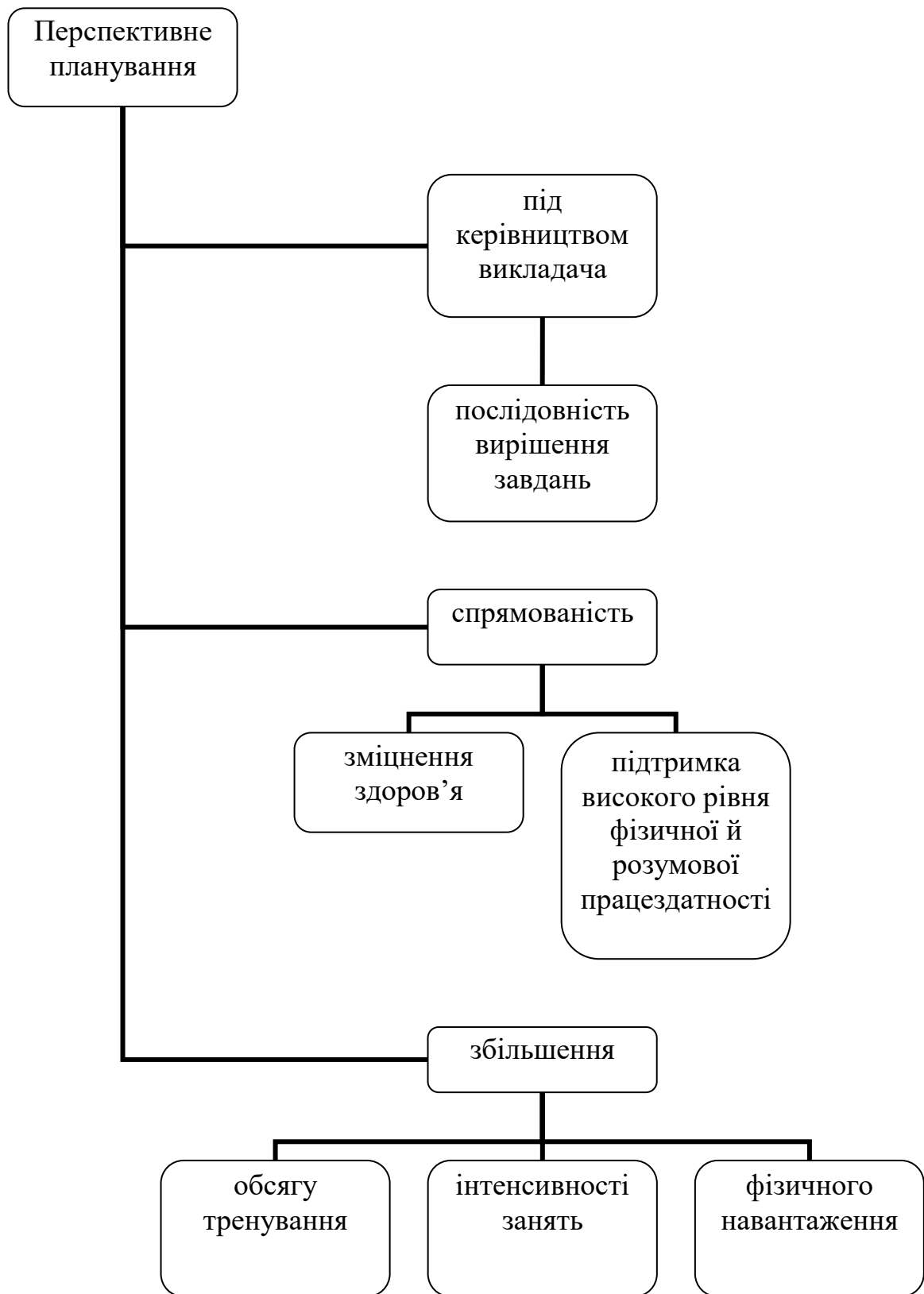


Рис. 4.5. Складові перспективного планування

Організація та структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних властивостей організму та основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань (рис. 4.6).

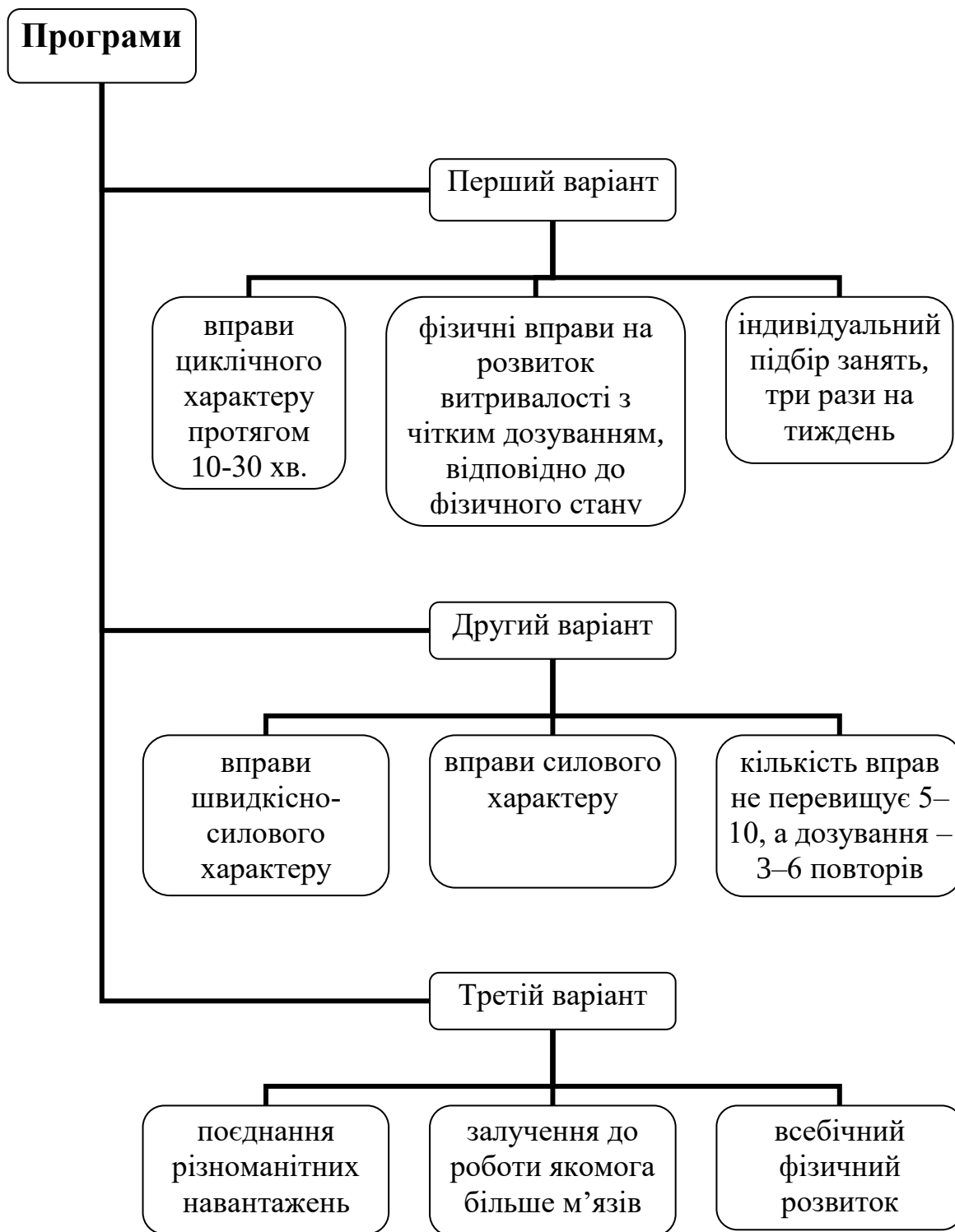


Рис. 4.6. Варіанти основних програм фізичного виховання оздоровчого характеру

Основною умовою позитивного впливу самостійних занять на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навиків. У цьому випадку відновлення занять рекомендували розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Три варіанти основних програм фізичного виховання оздоровчого характеру.

Перший варіант програм передбачав використання фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10–30 хв. Фізичні вправи, що розвивають витривалість, чітко дозувалися відповідно до фізичного стану студентів. Залежно від інтересів, пори року, технічного оснащення кожний підбирав певний вид фізичної вправи й тренувався тричі на тиждень.

Для розвитку загальної витривалості пропонували найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким вимогам:

- ✓ проста техніка виконання;
- ✓ активне функціонування більшості скелетних м'язів;
- ✓ можливість дозування та регулювання тренувального навантаження.

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

Для підвищення аеробної витривалості застосовували метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцевих скорочень (160–170 уд/хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку 1–3 хв.

Через низький рівень фізичного стану студентів основний метод розвитку витривалості був – інтервальний (пробігання 600-метрових відрізків 2–5 разів з інтервалами 2 хв).

У процесі складання комплексу самостійних занять фізичними вправами для розвитку загальної витривалості широко використовували оздоровчий біг.

Другий варіант програм фізичного виховання оздоровчого характеру передбачав використання вправ швидко-силового та силового характеру. Кількість вправ не перевищувала 5–10, а дозування – 3–6 повторів.

У *третьому варіанті* використовували комплексний підхід, який передбачав поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи якомога більше м'язів, що забезпечує вдосконалення органів і систем студента та всебічний фізичний розвиток.

Найчастіше у програму самостійних занять фізичними вправами студентів включали третій варіант оздоровчих програм. Це обґрунтовувалося такими положеннями:

- ✓ протягом досить тривалого часу є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження й відпочинок;

- ✓ заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних властивостей підвищує загальний рівень здоров'я та працездатності. Надалі це призводить до значного підвищення рівня певної фізичної властивості, але суттєво знижує надійність інших систем і органів організму;

- ✓ недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших;

- ✓ оздоровчі заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток студента, удосконалення 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, потрібно 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 зростанню працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. У 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, установлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси. Надалі, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути.

Співвідношення засобів різної спрямованості для самостійних занять студентів та їх дозування подані в табл. 4.3 і рис. 4.7.

Таблиця 4.3

**Співвідношення засобів різної спрямованості в процесі самостійних
занять студентів фізичними вправами**

Спрямованість вправ	Відсоток загальної тривалості
Витривалість (аеробний режим роботи)	30
Сила й силова витривалість	40
Швидкість і швидкісна витривалість	10
Спритність	10
Гнучкість	10

Найбільший відсоток часу стосовно загальної тривалості занять припадає на розвиток витривалості, сили й силової витривалості. Головна роль в оздоровчому тренуванні належить силовим вправам, що формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не тільки рухи тіла, а

й виробництво енергії. М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня корсетна функція може проявитися передусім через хвороби хребта – порушення постави, плоскостопість, порушення функцій органів черевної порожнини тощо.

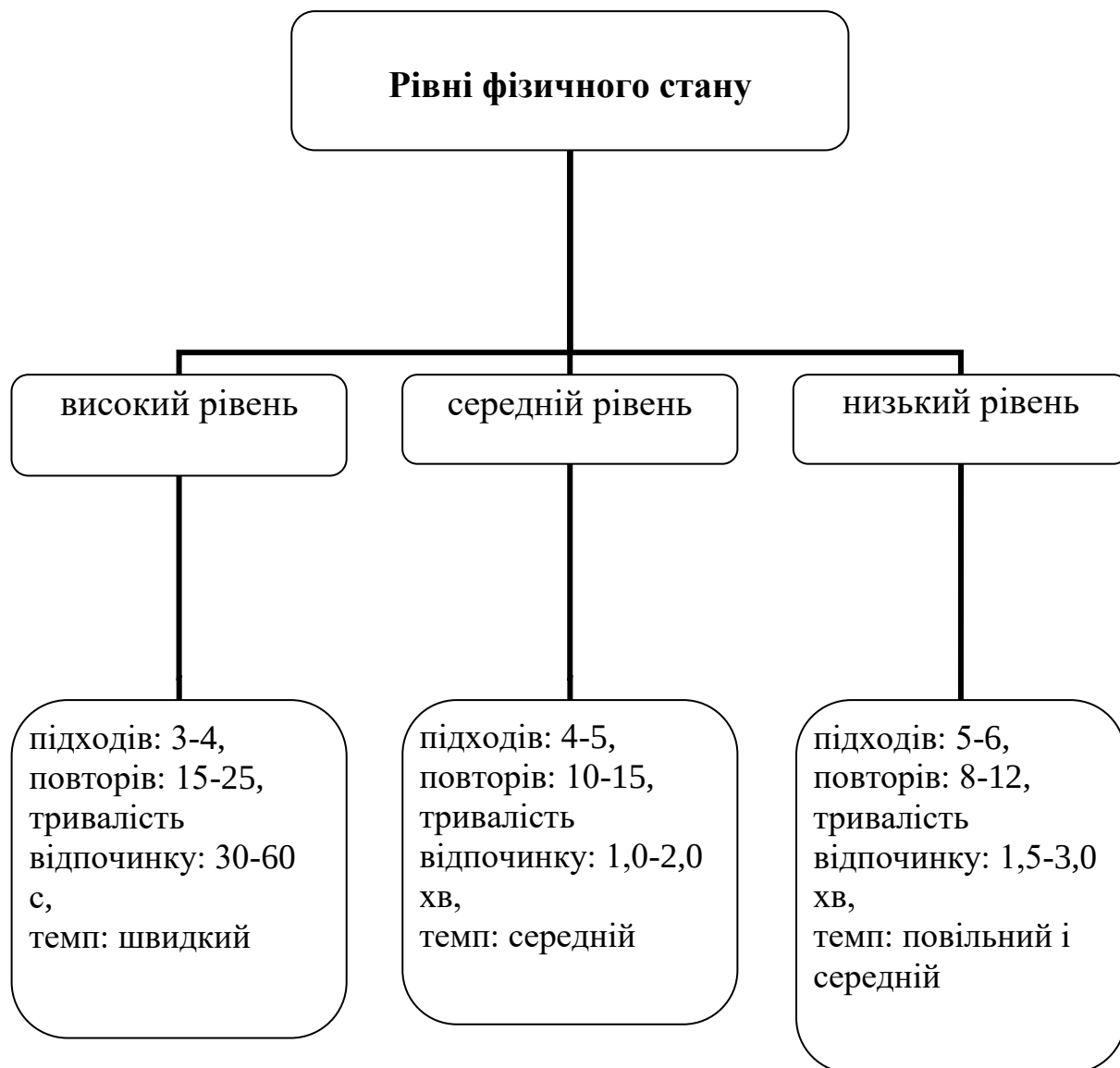


Рис. 4.7. Дозування силових навантажень в залежності від рівня фізичного стану студентів

Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано на рис. 4.8.

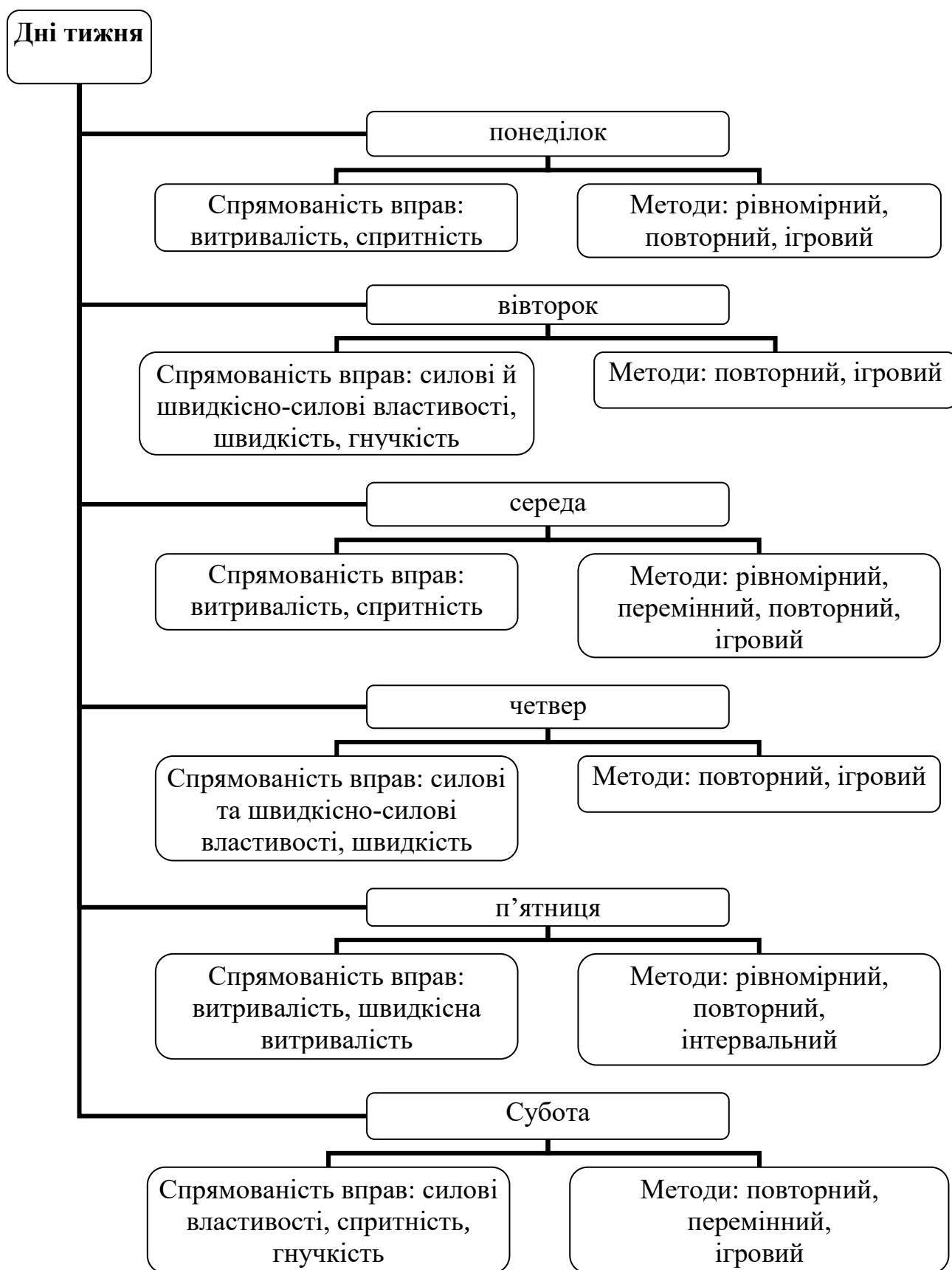


Рис. 4.8. Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів по днях тижня

Залежно від індивідуальних можливостей, а також графіка навчання, набір вправ дещо змінювали. Водночас спрямованість і черговість вправ були постійними. Таким чином запропонована технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є комплексною, із використанням великої кількості засобів і методів впливу, зорієнтованих на особистість студента.

Комплекси фізичних вправ для самостійних занять

1. Присідання – розвиває правильну осанку, ліквідує сутулість, зміцнює м'язи ніг, стегон, живота, спини. Виконується з положення “основна стійка” – ноги на ширині плечей, носки сильно розведені в сторони, руки підняті вгору за головою, під п'ятками підставка. Не відриваючи п'яток від підлоги, присідати, широко розводячи руки, 10–25 присідань (залежно від індивідуальних можливостей). Всього 4–5 серій з 2–3-хвилинними перервами між ними.

2. Нахил вперед – зміцнює м'язи спини, рук, шиї. Виконується з положення – ноги на ширині плечей, руки за головою притиснуті до потилиці, спина вигнута, підборіддя підняте. Нахилитися вперед до положення трохи нижче горизонтального. Потім випрямитись, піднявшись з видихом на носочки. В серії 10–20 нахилів, серій – 4–5.

3. Розведення рук – розвиває м'язи грудей. Вихідне положення – лежачи на спині, руки з гантелями підняті. Руки опустити за голову до дотику підлоги і повернути в початкове положення. Повторити 6–8 разів. Теж саме, але руки розвести в сторони. Всього 4–5 серій.

4. Опускання тулуба із положення “берізка” – допомагає покращити координацію, розвиває прес, м'язи рук, грудей. Початкове положення – лежачи на спині на килимку поблизу батареї центрального опалення або шафи (в залі – біля гімнастичної стіни). Руки підняти, взятися за батарею або за нижню частину шафи. Підтягнути коліна до грудей і випрямити ноги, залишаючись на лопатках (положення “берізка”). Далі повільно опускати

ноги, намагаючись тримати тулуб випрямленим. Якщо вправа виконується важко, тоді спочатку опустити спину, а потім ноги. Вправа складна, тому кількість повторень в серії можна вибирати за своїм бажанням.

5. Стрибки – допомагають зміцненню і розвитку м'язів гомілки, а також здійснює вплив на м'язи тулуба. Вихідне положення – о. с., в руках гантелі або книжки. Стрибнути на підвищення (25–40 сантиметрів) і зістрибнути з нього. Стрибки жорсткі, без затримки і зупинки. В серії 10–18 стрибків, 5–6 серій.

Поданий комплекс виконували протягом двох місяців, потім ускладнювали за рахунок збільшення кількості повторень.

Зразок комплексу ранкової гігієнічної гімнастики

1. Ходьба, легкий біг 30-40 с, ходьба 20 с.

2. В. п. – о. с.; руки зігнуті до плечей. На рахунок 1-2 – праву руку вгору; 3-4 – ліву руку вгору; 5-6 – праву руку до плеча, 7-8 – ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.

3. В. п. – о. с.; руки на поясі. На рахунок 1-2 – навприсядки, руки вниз, у сторони; 3-4 – в. п. (4-7 разів).

4. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1-2 – навприсядки, з поворотом вправо, руки в сторони; 3-4 – в. п.; 5-6 – навприсядки, з поворотом вліво, руки в сторони; 7-8 – в. п. (4-6 разів).

5. В. п. – о. с. На рахунок 1-2 – два нахили вправо; ліву руку вгору, праву – вниз, вздовж тулуба; 3-4 – два нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, уздовж тулуба (4-6 разів).

6. В. п. – сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1-2 зігнути ноги, 3-4 – в.п. (5-7 разів).

7. В. п. – лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1-4 – підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5-8 – в. п. – розслабитися (4-6 разів).

8. В. п. – лежачи на спині – "їзда на велосипеді" (по 8 разів).

9. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1-2 – сісти, руки на пояс; 3-4 – в. п. (6-8 разів).

10. В. п. – присівши на всій стопі, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 – випрямити ноги, торкнутися чолом колін; 2 – в. п. (6-8 разів).

11. В. п. – о. с. На рахунок 1 – стрибок на правій нозі, ліва нога вперед – угору, оплеск руками під лівою ногою; 2 – в. п.; 3 – стрибок на лівій нозі, права – вперед, угору, оплеск під правою ногою; 4 – в. п. (6-8 разів).

12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторони, вдих; руки через сторони у в. п., видих (4-6 разів).

Фізичні вправи впродовж навчального дня

Під час навчання та виконання домашніх завдань студенти зазнають значних психоемоційних навантажень, а тривала робота за столом змушує великі м'язові групи знаходитися під впливом статичного навантаження. Тривале нервово-емоційне напруження в умовах гіподинамії призводить до зниження інтенсивності загального та периферичного кровообігу. Погіршується кровопостачання головного мозку, розвивається перевтома, знижується розумова працездатність. Певною мірою профілактикою цього стану є фізичні вправи (фізкультпаузи), які ми рекомендували проводити через кожні 1,5-2 год, тривалістю 5-6 хв. Виконання цих вправ надає удвічі більш стимулюючий ефект щодо покращання розумової працездатності, ніж пасивний відпочинок, що триває у два рази більше.

Фізкультпауза містила у собі 4-6 вправ для тих м'язових груп, навантаження яких підлягали найбільшому статичному напруженню (м'язи рук, шиї, плечового пояса, тулуба, таза). Ці вправи виконували у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Послідовність і методика виконання вправ, що входять до фізкультпаузи та ж сама, що й при виконанні ранкової гігієнічної гімнастики.

Потенціал танцювальних рухів для здоров'я

Великий потенціал можливостей для здоров'я мають танцювальні рухи, так звані аеробні танці. Вони не тільки розвивають загальну витривалість, але

й зміцнюють серцево-судинну, дихальну системи, а також створюють сприятливий емоційний тонус. Починали такі тренування під імпоновану студентам музику з 15–20 хв, послідовно доводячи тривалість до 45–60 хв. Особливістю аеробних танців є не різноманітність вправ, а кількість повторень їх під музику. На початку заняття підбирали 6–7 найбільш знайомих танцювальних вправ, у виконанні яких беруть участь великі м'язові групи. Це могли бути оберти і півнахили тулуба в сторони, вперед, півприсяд з одночасною роботою рук і ніг. Виконували вправи на початку серіями тривалістю 70–100 секунд кожна. Велике значення при цьому мало правильне дихання. Дихати потрібно ритмічно – вдих через ніс, видих ротом.

Самостійні заняття різними видами спорту

Оздоровче плавання

Плавання – один із найбільш ефективних оздоровчих та безпосередньо прикладних засобів фізичного виховання. Регулярні заняття плаванням сприяють формуванню правильної постави, рівномірно розвивають усі м'язові групи. Систематичні заняття плаванням допомагають загартовуванню організму і зміцненню здоров'я, розвивають гнучкість і спритність. Перебування у воді пов'язано з великим теплообміном організму, завдяки чому посилюється кровообіг, а це в свою чергу впливає на роботу серцево-судинної і нервової систем, поліпшує діяльність органів травлення, активізує обмін речовин.

Заняття проводили у басейні, починали через 1,5-2 год після прийому їжі. З перших занять вчили студентів правильно дихати. Для цього існують спеціальні вправи плавця: видихи через ніс і рот під струменем води в душі, видихи у сплющені долоні, що наповнені водою, умиваючись вранці, а також видихи у будь-який посуд, що наповнений водою. На кожному занятті виконували не менш 100-120 глибоких вдихів і видихів у воду.

Починали навчати плаванню із загально-розвивальних вправ для м'язів і суглобів тулуба, кінцівок. Виконання комплексу цих вправ сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності. Вимоги щодо

проведення цього комплексу загальноприйняті як за тривалістю, інтенсивністю, так і за кількістю повторень. Загальне навантаження повинно відповідати фізичному розвитку, фізичній підготовленості та віку студентів.

На початку заняття плаванням рекомендували виконати декілька спеціальних вправ плавця на суші та на воді.

1. Стоячи, погоджувати дихання з імітаційними рухами, як при "кролі на спині".

2. Імітація стартового стрибка.

3. Імітація повороту біля стінки або щита.

Вправи у воді:

1. Занурення у воду з головою із затримкою дихання з видихом у воду. Розплющування очей у воді, розшук і діставання предметів, що лежать під водою.

2. Випливання з положення "навприсядки", групуючись, у "поплавок".

3. Випростання після випливання у групуванні і лежання на поверхні води на грудях з розведеними і з'єднаними руками і ногами, обличчя опущене у воду.

4. Лежання на поверхні води на спині з розведеними і з'єднаними руками.

5. Лежання на поверхні води на грудях і на спині, змінюючи положення тіла шляхом обертання навколо повздовжньої осі.

6. Ковзання на грудях із затримкою дихання (обличчя опущене у воду, руки витягнуті вперед) і на спині (руки вздовж тулуба), відштовхуючись від дна. При ковзанні на грудях видих робиться у воду.

7. Рухи у воді ногами, як при "кролі на грудях" і на спині, опираючись руками на дно водойми.

8. Ковзання на грудях із затримкою дихання і ковзання на спині з роботою ніг.

9. Рухи руками, як при "кролі на грудях", стоячи у воді з нахилом, підборіддя торкається води.

10. Те ж саме з поєднанням рухів руками з диханням.
11. Плавання з дошкою, працюючи тільки ногами, як при "кролі на грудях".
12. Плавання "кролем на грудях", працюючи руками і ногами з опущеним обличчям у воду і затримуючи дихання.
13. Плавання "кролем на спині" з одночасними рухами рук і ніг.
14. Плавання "кролем на грудях" з поступовим включенням дихання у ритм руху.

Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу з поєднанням різносторонньої фізичної підготовки. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, швидкості, формують гармонійність будови тіла.

Розвиток сили можна забезпечити виконанням наступних спеціальних силових вправ:

- ✓ вправи з гантелями (вага 5-12 кг): нахили, повороти, колові рухи тулубом, віджимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання і опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лавці;
- ✓ вправи з гирями (16, 24, 32 кг): піднімання до плечей, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, кидання гирі на дальність, жонглювання гирею;
- ✓ вправи з еспандером: випростання рук у сторони, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера, витягування еспандера до рівня плечей;
- ✓ вправи з металевою палицею (5-12 кг): ривок з різним стиском, жим стоячи, сидячи, з грудей, з-за голови, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах;
- ✓ вправи зі штангою (вага добирається індивідуально): підняття штанги до грудей, на груди з присіданням і без; присідання зі штангою на

плечах, на грудях, за спиною, жим штанги лежачи, поштовх штанги стоячи, від грудей, те ж саме з присіданням; повороти, нахили, класичні рухи (ривок, поштовх);

✓ різні вправи на тренажерах і блочних пристроях, включивши вправи в ізометричному і поступальному режимах роботи м'язів.

Виконуючи вправи з обтяженням і на тренажерах, слідкували, щоб не було затримки дихання у студентів. Воно повинно бути глибоким і ритмічним.

Кожне заняття починалося з ходьби і повільного бігу, після чого переходили до гімнастичних загально-розвивальних вправ для всіх м'язових груп. Після розминки виконувався комплекс атлетичної гімнастики, який містить вправи для плечового пояса і рук, для тулуба і шиї, для м'язів ніг та вправ, що формують правильну поставу. В заключній частині проводилися повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням.

Для забезпечення різносторонньої фізичної і функціональної підготовки в заняття включали рухливі й спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, плавання, ходьбу та біг на лижах тощо.

Використовуючи вправи атлетичної гімнастики і загально-розвивальні вправи, є можливість забезпечити струнку, пропорційно розвинену будову тіла, зменшити або збільшити його масу.

Ритмічна гімнастика

Музика нерозривно пов'язана із заняттями ритмічною гімнастикою. Музичний ритм є незамінним методичним засобом і основою розвитку й формування ритму рухів. Ідеальною основою музичного супроводу є композиція, що спеціально написана для ритмічної гімнастики: музика, котра володіє повторністю рухів, "впорядкованим ритмом", мелодійністю, яка проходить крізь чіткий ритм усієї композиції і відповідає задуманій темі. Для тренувань застосовували три умовні визначення темпу музичного супроводу: повільний (12-16 рахунків), середній (17-22 рахунки) і швидкий (20-30 рахунків).

Заняття ритмічною гімнастикою у формі ранкової гігієнічної гімнастики дівчатам рекомендували проводити щодня, а комплекси великої тривалості (замість тренувального заняття з виду спорту) – один-два рази на тиждень і доповнювали їх бігом, ходьбою чи стрибками через скакалку.

Зимові види фізичних вправ

Найбільш універсальним засобом оздоровчого впливу на організм є зимові види фізичних вправ, особливо ходьба на лижах.

Ходьба на лижах позитивно впливає на функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової системи та органів травлення. Велике значення має ефект загартовування на заняттях зимовими видами вправ, удосконалення механізмів терморегуляції.

Ходьба та біг на лижах є незамінними засобами активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування студентів. Під час занять лижним спортом виховуються та вдосконалюються такі важливі фізичні і морально-вольові якості як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість, сміливість, рішучість, наполегливість тощо.

Під час самостійних занять лижним спортом студенти засвоювали або вдосконалювали техніку ходьби на лижах, різні лижні ходи, способи підйомів і спусків під час ходьби по пересіченій місцевості, види гальмувань і поворотів.

Для оволодіння необхідними навичками спочатку рекомендували виконати декілька вправ: переступання на лижах вправо і вліво; переступання "віялом"; рух "ступаючим кроком", при цьому носки лиж підносяться і приплескуються до снігу, рухи руками, як при звичайній ходьбі, ходьба випадами, не відриваючи лижі від снігу. Потім розпочинали засвоєння різних способів ходьби на лижах. Відносно простим, універсальним, придатним для любого рельєфу місцевості є поперемінний двокроковий хід, тому він рекомендувався на початкових етапах самостійних занять. Рух руками і ногами під час цієї ходьби поперемінний, як при звичайній ходьбі. Рухи поперемінного кроку вивчали послідовно. Спочатку

засвоювали пересування ковзаючим кроком на наїждженій лижні, під схил, рухаючись за допомогою ніг, допомагаючи руками зберігати рівновагу, потім із закладеними руками за спину, з енергійною роботою рук, за допомогою палиць [67, 154].

4.3 Регуляція фізичного навантаження під час занять

Фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм студентів. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, вагою вантажів, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної роботи. Названі характеристики – це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки викладача до заняття у вигляді конкретних кількісних величин і уточнюються (збільшуються або зменшуються) у процесі його проведення. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку [19, 87].

За величиною фізичні навантаження поділяють на активізуючі, закріплюючі, розвиваючі й такі, що пригнічують розвиток.

Найціннішими для фізичного виховання студентів є великі (тобто розвиваючі) і середні (закріплюючі) навантаження, використання яких дозволяє викладачеві забезпечити оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму студентів з урахуванням вимог їх всебічного фізичного вдосконалення.

Отже, дозувати навантаження – це змінювати його обсяг та інтенсивність. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу. Таких реакцій багато. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є частота серцевих скорочень (ЧСС).

Для визначення інтенсивності роботи, що виконується, використовували кількісний показник фізичної активності – аналіз ЧСС під час м'язової роботи. Реакція ЧСС досить точно відображає ступінь навантаження на організм і залежить від споживання кисню. Проте, інтенсивність не всіх навантажень може бути виражена ЧСС, а тільки тих, які тривають більше 2-3 хв.

Викладачі та самі студенти контролювали ЧСС, сліdkували за першими зовнішніми ознаками втоми.

За звичайної втоми спостерігається незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпоряджень, відсутні скарги на нездужання.

Середня втома характеризується значним почервонінням обличчя, великою пітливістю (особливо лиця), значно прискореним диханням (із періодичними глибокими вдихами і видихами), порушенням координації рухів, болем у м'язах, серцебиттям, скаргами на втому.

За перевтоми спостерігається різке почервоніння, блідість або "синюшність" шкіри обличчя, значна пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхневе, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудота.

Інформативність зовнішніх ознак втоми можна вважати достатньою для регулювання навантаження на заняттях. Вони виявляються через певний час після початку виконання вправ і нагромаджуються протягом заняття. Особливо уважно (з відомих причин) контролювали хід занять і стан студентів. За перших ознак перевтоми негайно знижували навантаження, давали студентам змогу відпочити. Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, збільшували навантаження.

Навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на занятті та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегральною умовою його досягнення є оптимальна щільність заняття [2, 105].

На кожному занятті виконувалося багато дій: рухових, обслуговуючих, розумових, пов'язаних із відпочинком, їх значущість для розв'язання завдань заняття різна, але всі вони необхідні. Тому, ми не обмежувалися лише оцінкою рухової активності студентів, а всебічно визначали доцільність тих чи інших дій, зусиль, спрямованих на забезпечення освітнього, оздоровчого і виховного впливу. У зв'язку з цим усі дії поділяли на педагогічно виправдані та недоцільні. До перших належать:

- ✓ виконання фізичних вправ;
- ✓ участь у взаємонавчанні;
- ✓ прислухання до викладача;
- ✓ спостереження за виконанням вправ викладачем;
- ✓ осмислення того, що сприймається;
- ✓ планування наступних дій;
- ✓ аналіз виконаних рухів;
- ✓ взаємоконтроль, оцінювання, обговорення;
- ✓ розстановка і пересування приладів;
- ✓ роздача і збір інвентарю та навчальних посібників;
- ✓ підготовка місць занять;
- ✓ відпочинок.

Дії, котрі не сприяють розв'язанню завдань заняття, підвищенню його ефективності, належать до недоцільних.

Для того, щоб постійно контролювати стан свого організму і рівень тренуваності, необхідно уважно слідкувати за власними об'єктивними і суб'єктивними показниками.

Під час виконання вправ необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Інтенсивність фізичних навантажень за показниками ЧСС, згідно класифікації М. Я. Набатникової [113], розподілялася по зонах (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Класифікація інтенсивності навантажень (за М. Я. Набатниковою)

Зони інтенсивності	Інтенсивність навантаження	Показник ЧСС, уд / хв	
		Юнаки	Дівчата
I	Навантаження низької інтенсивності	до 130	до 135
II	Навантаження середньої інтенсивності	131 - 155	136-160
III	Навантаження великої інтенсивності	156-175	161-180
IV	Навантаження високої інтенсивності	176 і вище	181 і вище
V	Навантаження максимальної інтенсивності	Надкритична потужність	

Базуючись на даній класифікації визначали інтенсивність навантажень, тривалість яких більше 3 хв, тому що в силу інерції ЧСС виходить на рівень навантаження тільки на третій хвилині (період впрацювання).

Для розрахунку навантаження під час занять ми враховували класифікацію В. Волкова:

✓ до першої зони відносяться навантаження найбільш високої інтенсивності (максимальної), які можуть тривати до 15 с і забезпечуються креатинфосфатним (анаеробним алактатним) механізмом енергопродукції;

✓ до другої та третьої зон відносяться навантаження трохи меншої інтенсивності (субмаксимальна потужність). Інтенсивність навантажень у

другій зоні людина здатна підтримувати від 15 до 40 с за рахунок енергії гліколізу (анаеробного лактатного), а в зоні від 40 с до 2 хв – за рахунок поєднання гліколізу та аеробного окислення;

✓ навантаження четвертої зони інтенсивності можуть підтримуватися від 2 до 10 хв Аеробний механізм енергопродукції відіграє тут переважну роль;

✓ до п'ятої зони відносяться навантаження, інтенсивність яких може підтримуватися більше 10 хв [74, 165].

Прийоми регулювання навантаження:

✓ кількість повторень вправи. Збільшення кількості повторень сприяло підвищенню навантаження, але цим прийомом можна користуватися, поки рівень підготовленості невисокий. Зі збільшенням тренованості цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу;

✓ амплітуда виконання вправ. Рухи завжди складніше виконувати з повною амплітудою. Наприклад: у висі піднімати ноги вперед (для формування м'язів черевного пресу, викладач рекомендує зігнути ноги в колінах (зменшити амплітуду) до такого кута, коли виконання названої вправи стане можливим для студента. Амплітуду, звичайно, можна і збільшувати;

✓ зміна ваги вантажу, який підіймає студент. Крім ваги різноманітних приладів (штанги, кулі, гантелі), вдаються до інших способів обтяження (за допомогою різноманітних мішечків, підв'язок) або зменшення "власної ваги". Останнього можна досягнути, зокрема, при підтягуванні через систему блоків;

✓ умови виконання вправ. Наприклад, біг по твердій доріжці чи піску, вгору чи вниз дасть різне за величиною навантаження;

✓ опір партнера і самоопір. Перше досягається під час виконання вправ у парах, друге – під час самостійного виконання вправ з одночасним

напруженням м'язів синергістів і антагоністів. Прикладом вправ зі збільшенням самоопору можуть бути стрибки в глибину;

- ✓ швидкість виконання вправ. Оптимальна швидкість дає змогу виконувати вправи протягом тривалого часу. Підвищення швидкості збільшує навантаження і призводить до зменшення кількості виконуваних вправ, але сприяє вихованню пружкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових проявів. Надмірне вповільнення деяких вправ веде до збільшення навантаження, сприяє розвитку сили, м'язового відчуття і, як наслідок, удосконалюється здатність студентів управляти руховою діяльністю. Задля цього, зокрема, виконують повільні присідання;

- ✓ час виконання вправ. Викладач дає завдання: бігти протягом 5 хв. Швидкість бігу і довжина дистанції регулюються студентами. Формується витривалість, і через кілька занять студент пробіжить за 5 хв більшу відстань;

- ✓ тривалість перерв і зміна їхнього характеру перед виконанням наступного завдання;

- ✓ ускладнення вправ шляхом їхнього поєднання з іншими вправами (у різних варіантах);

- ✓ часткова зміна способу виконання вправ. Наприклад, силові вправи можна полегшити незначним махом;

- ✓ темп виконання вправ. Збільшення темпу до певної межі позитивно впливає на організм людини. Водночас надмірний темп порушує структуру вправи і негативно позначається на навчанні;

- ✓ вихідне положення. Якщо студенти виконують згинання і розгинання рук в упорі лежачи, але кожен раз змінюють положення ніг, піднімаючи їх на гімнастичну лаву, стіл та ін., то й навантаження в цих спробах буде різним.

Регулюючи навантаження, одночасно користувалися двома-трьома прийомами. Наприклад, змінювали вихідне положення з одночасною зміною темпу і обтяження [82, 168].

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів (юнаків і дівчат) виглядав наступним чином (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів

п/п	Вправи	Обсяг
Юнаки		
1	Оздоровчий біг або ходьба на лижах (км)	15-17, 22-24
2	Підтягування на перекладині (к.р.)	70-85
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к.р.)	120-140
4	Піднімання прямих ніг з ВП лежачи (к.р.)	140-160
5	З основної стійки нахили тулубу вперед з прямими ногами (к.р.)	100-120
Дівчата		
6	Оздоровчий біг або ходьба на лижах (км)	12-14, 16-18
7	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, від лави (к.р.)	210-220
8	Підтягування на низькій перекладині (к.р.)	85-95
9	З о.с. нахили тулубу вперед з прямими ногами (к.р.)	100-120
10	Стрибки на місці зі скакалкою (к.р.)	350-600
11	Піднімання тулубу в сід з ВП лежачи (к.р.)	100-120
12	Прискорена ходьба (км)	21-35

Примітка: к.р. - кількість разів

4.4 Особливості застосування тренажерів

Тренажери застосовували як доповнення до традиційних занять фізичними вправами і спортом, які роблять їх більш емоційними і різноманітними. Вони використовувалися як засіб профілактики гіпокінезії і гіподинамії, вибірково впливали на різні частини тіла, м'язові групи,

дихальну і серцево-судинну системи, зміцнювали і сприяли їх розвитку, були гарним засобом відновлення після стомлення.

Тренажери – навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму. Такі технічні пристрої, як "бігова доріжка" і велогребні дозволяли направлено розвивати загальну, швидкісну і силову витривалість. Різні конструкції тягових пристроїв, еспандерів, ролерів сприяли розвитку динамічної сили та гнучкості; заняття на мінібатуті вдосконалювали спритність і координацію рухів [54, 98].

Завдання всіх видів тренажерів зводиться, в кінцевому рахунку, до одного – всі вони повинні створити максимально повну імітацію навантажень, що виникають у людини під час занять спортом.

Таким чином, заняття на тренажерах – це можливість підтримувати спортивну форму і зміцнювати своє здоров'я в будь-який зручний час доби і незалежно від погодних умов.

Застосовували тренажери з урахуванням їхнього впливу на організм:

- ✓ локальний (коли в роботі беруть участь окремі м'язові групи);
- ✓ регіональний (в роботі бере участь приблизно третя частина м'язів);
- ✓ загальний (в роботі задіяна більшість м'язів).

Цілі оздоровчих тренувань на тренажерах були наступними:

- ✓ поліпшення функціональних можливостей організму;
- ✓ розвиток правильної постави;
- ✓ корекція різних проблем хребта;
- ✓ жироспалювальні тренування;
- ✓ зниження надмірної ваги;
- ✓ заняття при різних відхиленнях в стані здоров'я.

Основними вимогами до побудови, змісту та організації процесу занять на тренажерах було дотримання принципів:

✓ принцип свідомості і активності: найбільшого успіху під час занять можна досягти при свідомому, зацікавленому відношенні студентів. У зв'язку з цим завжди чітко ставили мету занять;

✓ принцип наочності: наочність навчання і виховання пропонує як широке використання зорових відчуттів, сприйняття, образів, так і постійну опору на свідчення органів почуттів, завдяки яким досягається безпосередній контакт з дійсністю. Для реалізації цього принципу під час занять на тренажерах застосовували спеціальні тренувальні відеокасети; звукові і світлові датчики та сигнали;

✓ принцип доступності: заняття на тренажерах будувалися з урахуванням особливостей студентів (стать, фізичний розвиток і підготовленість) і посильності запропонованих завдань. Прогрес у розвитку фізичних якостей можливий лише при певному навантаженні (в межах розумного), здатному стимулювати ці процеси. Однак, при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не нашкодити здоров'ю. Разом з тим, принцип доступності не означає, що навантаження мають бути спрощеними і гранично елементарними;

✓ принцип систематичності: даний принцип мав на увазі перш за все регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку. Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не призводять до розвитку тренуваності. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму;

✓ принцип динамічності: в основі цього принципу лежить постійне, але поступове підвищення вимог. Це стосується фізичного навантаження і складності рухових дій. Тільки в цьому випадку може бути прогрес у розвитку фізичних якостей. Відповідна реакція на стандартне навантаження з боку організму не залишається незмінною. Під впливом звичного навантаження відбувається адаптація, що дозволяє організму виконати ту

саму роботу з меншою напругою. Тому, багато видів спортивних тренажерів передбачають спеціальні програми або інтерактивну взаємодію з тими, хто займаються – зміна навантаження за даними показників фізичного стану.

Заняття на тренажерах носили:

- ✓ оздоровче-рекреаційне спрямування: передбачало використання тренажерів у вільний час з метою відновлення організму, профілактики перевтоми;

- ✓ спортивне спрямування – мало на меті підвищення працездатності, фізичної підготовленості, зміцнення м'язів, всебічний фізичний розвиток та розвиток фізичних якостей.

Під час занять на тренажері особливо важливо було правильно побудувати окремо кожне тренувальне заняття.

Фізичні вправи не принесуть бажаного ефекту, якщо навантаження недостатнє. Надмірне за інтенсивністю навантаження може викликати в організмі явище перенапруги. У зв'язку з цим, виникає необхідність визначити оптимальний рівень інтенсивності занять для кожного студента, який займається самостійно. Для цього визначали вихідний рівень функціонального стану організму перед початком тренування і потім, в процесі, контролювали зміну показників.

Тренажери ефективно використовували в оздоровчих цілях, забезпечуючи цим ряд переваг перед традиційними засобами:

- ✓ суворе дозування навантаження;
- ✓ спрямованість тренування певних груп м'язів;
- ✓ не вимагають великих площ, залучають новизною сприйняття;
- ✓ дозволяють в більш короткі терміни вирішувати завдання розвитку рухових якостей.

Заняття на тренажерах вимагають правильного співвідношення частоти тренувань, їх тривалості та інтенсивності.

Студентам пропонували займатися 3-4 рази на тиждень. Їм пояснювали, що найбільш простим способом підтримки відмінної форми є

заняття на спортивних тренажерах, будь то еліптичні тренажери, велотренажери, бігові доріжки, гребні тренажери або щось інше. За допомогою кардіотренажерів можна позбутися від зайвих запасів підшкірного жиру. Продумані ж заняття на силових тренажерах дозволяють підтягти найбільш слабкі м'язи. Максимальний ефект дає поєднання кардіоваскулярних тренувань з силовими. Так можна і скинути зайву вагу, і зміцнити серцево-судинну та дихальну системи, і пропрацювати проблемні зони [36, 59].

Починати радили з кардіотренажерів та приділяти їм 50-60 відсотків тренувального часу, а 40-50 відсотків – силовим навантаженням.

Кардіотренажери (степпери, бігові доріжки, велотренажери, еліптичні, гребні, райдери) найчастіше використовували для зниження ваги і підвищення тону. Кардіотренування підвищували витривалість, що дозволяло збільшити інтенсивність занять. Вони є ідеальним спортивним тренажером для тих, хто мріють схуднути. Саме кардіотренування достатньої інтенсивності дають можливість спалити максимальну кількість калорій.

Оптимальна тривалість занять була 30 хвилин. Радили чергувати вправи в одному ритмі з перепочинками – менш інтенсивними вправами. Тренування обов'язково складалося з трьох частин: розминки, основної частини і заключної. 10-15-хвилинна розминка допомагала розігріти м'язи і підготуватися до інтенсивних занять; заключна «охолоджувала» організм і допомагала відновитися після тренування. Перед кожним тренуванням і після робили розтяжку. Вона посилює кровообіг і знижує ризик травм.

Кардіотренажери в першу чергу розраховані на зміцнення серцево-судинної і дихальної систем організму. Тому основне, за чим доводилося стежити під час занять – це показники пульсу. Справа в тому, що максимальний ефект від тренування досягається на кардіотренажері в так званій «аеробній зоні». Аеробна зона – це частота пульсу, рівна 60-80 відсоткам від максимальної величини пульсу, яку можна розрахувати за формулою $220 - \text{вік}$. Як правило, спалювання жиру відбувається при

пульсі, що становить від 60 до 70 відсотків, зростання і зміцнення м'язів – при 70-80 відсотках від максимальної частоти. Значення пульсу також залежать від рівня підготовленості. Прийнято вважати, що на початковому рівні пульс під час занять повинен складати 60-65 відсотків від максимальної частоти, на середньому – 65-70 відсотків, на більш просунутому рівні – 70-75 відсотків.

Дізнатися свій пульс під час занять студентам було просто: зараз вже практично всі кардіотренажери забезпечені різними датчиками для вимірювання пульсу. Існують датчики-кліпси на вухо (найпростіший спосіб вимірювання пульсу і тому має велику погрішність), датчики на рукоятках тренажера (більш точні та зручні у використанні) і нагрудні кардіодатчики (вони дають найточніші свідчення).

Велотренажери, як найпопулярніший вид тренажерів, – дають хороше навантаження на м'язи ніг і живота. Вони чудово розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну систему, а разом тренують м'язи ніг і спини. Велотренажер – це імітація велосипеда, забезпечена спеціальною системою гальмування. Контроль за станом здоров'я студентів під час занять на тренажері здійснюється за допомогою мініатюрних комп'ютерів, відстежує такі параметри, як частота пульсу, швидкість обертання педалей, витрата калорій.

За допомогою велотренажерів:

- ✓ підтримували хорошу фізичну форму;
- ✓ зміцнювали серцево-судинну систему;
- ✓ збільшували витривалість організму, а як наслідок, і опірність його до небажаних зовнішніх впливів;
- ✓ допомагали скинути зайву вагу;
- ✓ знімали стрес.

За ступенем ефективності еліптичні тренажери можна порівняти з біговими доріжками. Заняття на еліптичних тренажерах абсолютно нешкідливі для суглобів. Конструкція дозволяла паралельно займатися

тренуванням м'язів грудей, рук і спини. Еліптичні тренажери – це гібрид велотренажера, степпера і бігової доріжки. На таких тренажерах займалися за принципом крос-тренінгу: вставали на платформу, руками трималися за рукоятку і крокували, крутячи педалі по еліпсу. Така траєкторія, що імітує природну ходьбу або біг, виключає навантаження на гомілково-ступневий і колінний суглоб (чого не вдається уникнути при тренуванні на біговій доріжці або на велотренажері) і забезпечувало навантаження на м'язи спини і рук на додаток до навантаження на ноги. Ходьба по еліптичній траєкторії дозволяла тренувати серцево-судинну і дихальну системи, як на всіх кардіологічних тренажерах, також вона дає ще й силове навантаження на нижні групи м'язів (стегна, сідниці і ікри), а завдяки рукояткам-важелям задіяний і плечовий пояс.

Силові тренажери ефективні для корекції фігури, оскільки тільки на ньому можна дати ізольоване навантаження на ту частину тіла, яку необхідно підкорегувати. На силових тренажерах застосовували обтяження, що становили від 50 до 70 відсотків максимальної ваги, яку може підняти студент. Чим більша вага, тим менше число повторів (інакше страждає техніка виконання вправи і зростає ризик травми). Якщо вправа давалася дуже легко, навантаження збільшували.

Спочатку виконували від чотирьох до шести вправ для нижньої частини тіла, а потім від шести до восьми вправ – для верхньої. Починали роботу з крупних м'язів, а потім переходили до більш дрібних. Якщо перед силовим тренуванням не займалися в кардіозоні, необхідно було зробити розтягувальну розминку для всіх груп м'язів.

Основними методичними рекомендаціями до роботи на силових тренажерах були:

- ✓ виконувати силові вправи потрібно зосереджено і спокійно, за можливості, не напружуючи не задіяні даними вправами м'язи;
- ✓ триматися потрібно прямо, зберігаючи правильну поставу;

✓ фаза опускання ваги повинна бути приблизно в два рази довшою фази підйому, видих – на підйомі, під час опускання – вдих;

✓ протягом перших п'яти тренувань рівень навантажень на силових тренажерах повинен дозволяти виконувати без особливої напруги по 12-15 повторів руху і робити по два «підходи» у кожній вправі. До кінця другого підходу м'язи повинні бути настільки втомленими, щоб ви не могли зробити жодного додаткового повтору;

✓ для елементарної програми можна виконати від чотирьох до шести вправ для нижньої частини тіла, а потім від шести до восьми вправ – для верхньої;

✓ починають роботу з крупних м'язів, а потім переходять до більш дрібних.

Біг і ходьба максимально прискорюють обмінні процеси в організмі, тим самим вивільняючи енергію і зміцнюючи організм у цілому. Тренажери створюють позитивний психологічний настрій, покращують емоційний стан тих, хто займаються, що оптимізує роботу принципів активності і свідомості, підвищуючи щільність занять [58, 104].

Висновки до розділу 4

1. Загальний принцип побудови комплексу будь-яких вправ полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. На кожному занятті, виконуючи вправи, маємо отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ.

2. Комплексна програма фізичного виховання студентів має бути спрямована на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння їхнього позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організовувати заняття з фізичного

виховання та спрямовувати їх на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

3. Метою даної програми має бути сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. Процес впровадження програми оздоровлення має передбачати вирішення наступних завдань: виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримці високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка студентів; професійно-прикладна фізична підготовка студентів із урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування; виховання у студентів переконаності у необхідності регулярно займатися фізичної культурою і спортом. Організація процесу фізичного виховання має залежати від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, з урахуванням умов і характеру праці їхньої майбутньої професійної діяльності.

Основні наукові результати розділу опубліковані у працях [46, 62, 63, 193].

РОЗДІЛ 5

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Якщо студентам дається однакове для всіх фізичне навантаження, то для одних воно виявляється оптимальним, для других – недостатнім, а для третіх – занадто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним ефектом, у других – підтримуючий режим тренування, а треті реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи (інколи на все життя). Розуміння цього змусило нас переглянути колишні уявлення і підходи до питань навантаження на заняттях з фізичного виховання. Значне навантаження розглядали не тільки як умову досягнення високого рівня рухової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення студентів до фізичної культури й умову формування потреби до систематичних занять. Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають викладачу спрямовувати їх на подальше фізичне самовдосконалення.

Звідси можна дійти висновку: прагнучи до забезпечення високого освітнього, оздоровчого і виховного ефекту, викладач повинен уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного студента на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер. Отже, для занять фізичною культурою характерною є суворі індивідуальна регламентація діяльності студентів і дозування навантаження. Чітка регламентація та дозування потрібні і для досягнення освітніх результатів заняття (засвоєння кожної вправи вимагає певної кількості повторень).

5.1 Результати виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості студентів

Результати виконання тестів з бігу на витривалість

Для визначення витривалості нами було вибрано у юнаків-студентів біг на 3000 м, а у дівчат – біг на 2000 м. Як ми вже відмічали, на початку дослідження студенти відносно легше справилися з тестуванням бігу: юнаки пробігли 3000 м в середньому за $14,32 \pm 0,09$ хв, с (відповідає 3 балам), а дівчата 2000 м за $10,75 \pm 0,06$ хв, с (теж на 3 бали).

Зокрема, юнаки основної групи пробігли дистанцію за $14,22 \pm 0,12$ хв, с, а контрольної – за $14,41 \pm 0,12$ хв, с (рис. 5.1).

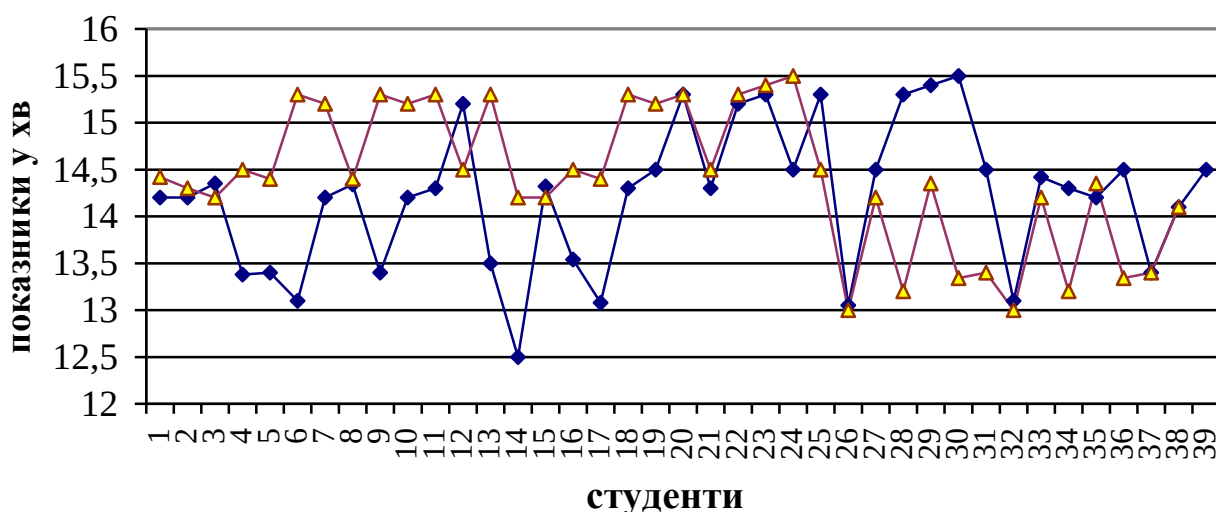


Рис. 5.1. Біг на 3000 м юнаки на початку дослідження

—♦— основна група —▲— контрольна група

Наприкінці дослідження юнаки основної групи змогли пробігти дистанцію 3000 м вже за $12,16 \pm 0,13$ хв ($p < 0,05$), с, що трішки не дотягує до 5 балів; а контрольної – за $13,88 \pm 0,18$ хв ($p < 0,05$), с, що відповідає 3 балам (рис. 5.2).

Як ми бачимо, у юнаків основної групи спостерігається покращення виконання нормативів на витривалість на 2 хв 16 с (зростання майже на 2 бали), а в контрольній групі – лише на 53 с (оцінка не змінилася).

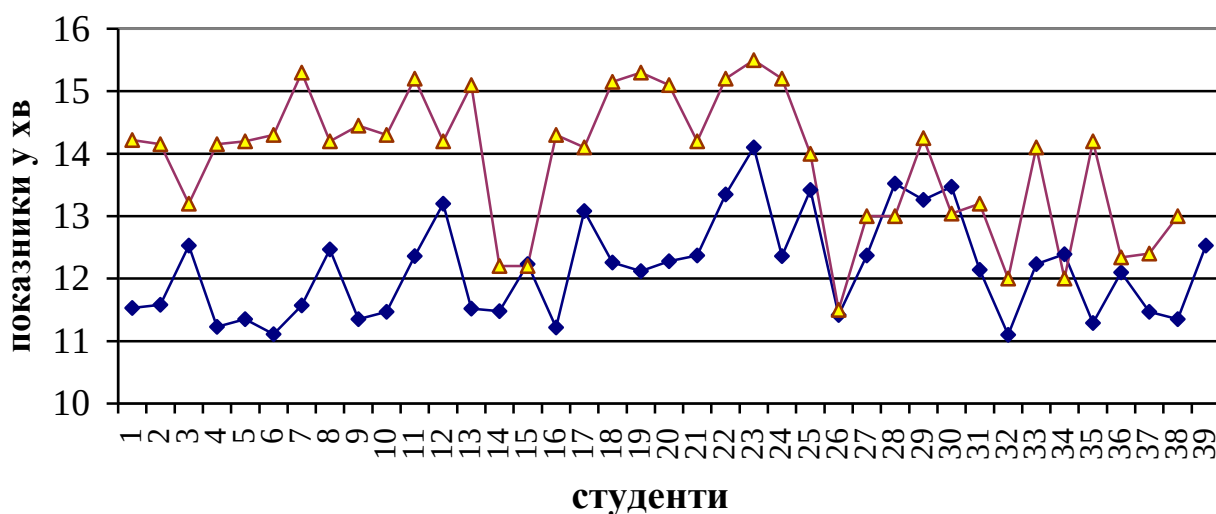


Рис. 5.2. Біг на 3000 м юнаки наприкінці дослідження

—♦— основна група —▲— контрольна група

На початку дослідження дівчата основної групи могли пробігти дистанцію 2000 м за $10,80 \pm 0,08$ хв, с, а контрольної – за $10,70 \pm 0,08$ хв, с (рис. 5.3).

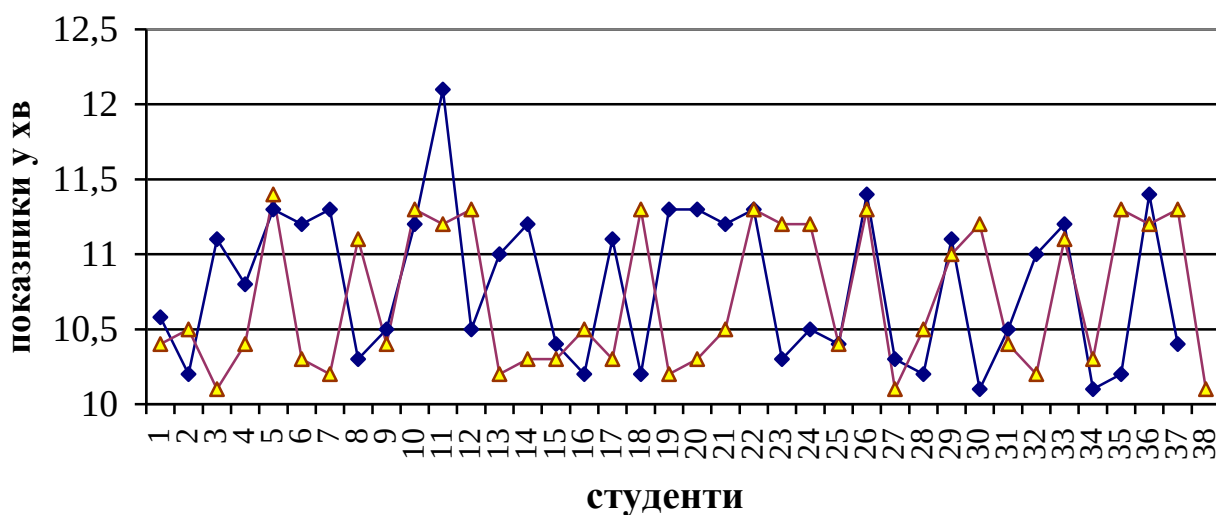


Рис. 5.3. Біг на 2000 м дівчата на початку дослідження

—♦— основна група —▲— контрольна група

Наприкінці дослідження дівчата основної групи пробігли за $9,73 \pm 0,09$ хв ($p < 0,05$), с, що трішки не дотягує до 5 балів, а контрольної – за $10,80 \pm 0,07$ хв, с, що відповідає 3 балам (рис. 5.4).

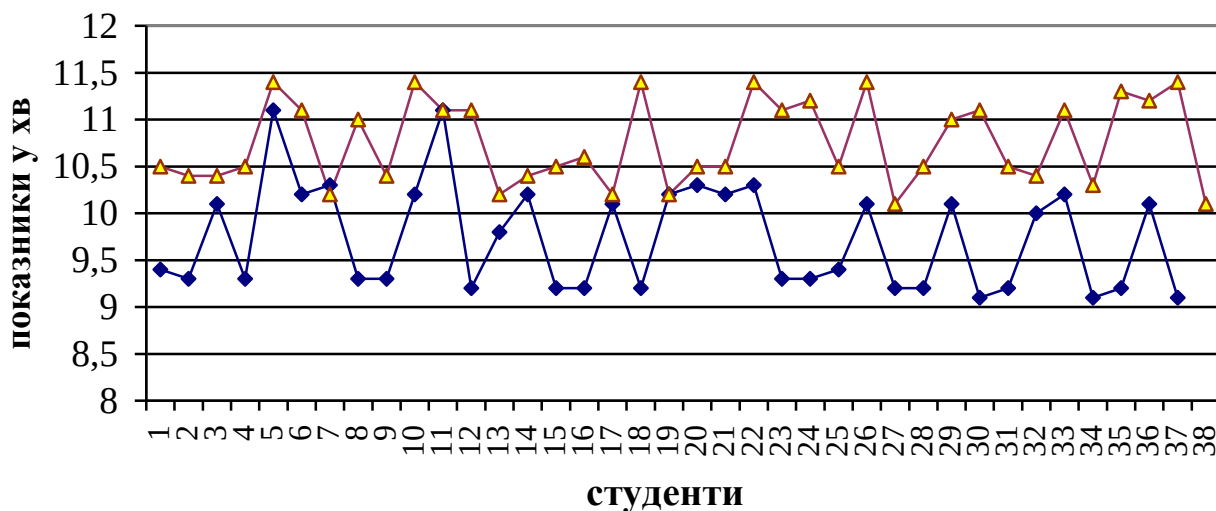


Рис. 5.4. Біг на 2000 м дівчата наприкінці дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

То ж ми бачимо, що у дівчат основної групи відзначається покращення на 1 хв 7 с (майже на 2 бали), у дівчат контрольної групи навпаки – погіршення на 10 с. Незначне погіршення (на 10 с) часу долання дистанції в 2000 м дівчатами контрольної групи можна пояснити тим, що тестування студентів проводилося наприкінці семестру (перед сесією), вони, на відміну від основної групи, не займалися ще й самостійно фізичними вправами.

Покращення показників у юнаків та дівчат основної групи пояснюється правильно підбраною методикою фізичного виховання студентів в процесі професійної підготовки.

Результати виконання згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі

На початку дослідження були визначені низькі силові якості юнаків-студентів (2 бали згідно нормативів) та дівчат (1 бал) (рис. 5.5, 5.7).

Так юнаки основної групи виконали тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, $27,33 \pm 0,80$ разів, а контрольної групи – $24,71 \pm 0,67$ разів.

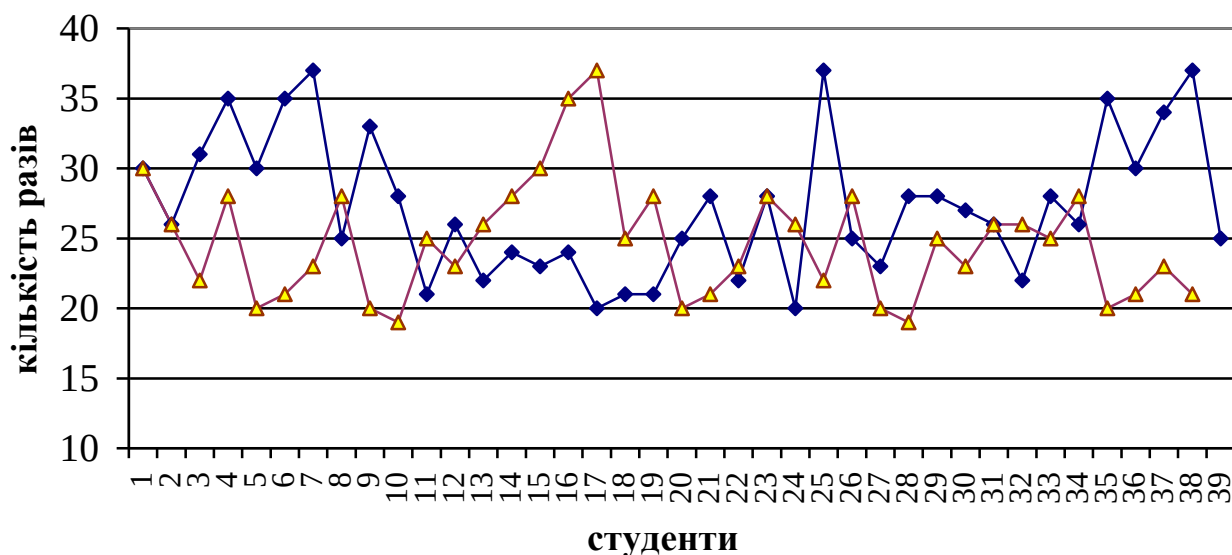


Рис. 5.5. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі юнаки на початку дослідження



Наприкінці дослідження юнаки основної групи вже змогли виконати тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, в середньому $42,05 \pm 0,47$ разів ($p < 0,05$), що трішки не дотягує до 5 балів; юнаки контрольної групи – $29,16 \pm 1,10$ разів ($p < 0,05$), що відповідає 2 балам (рис. 5.6).

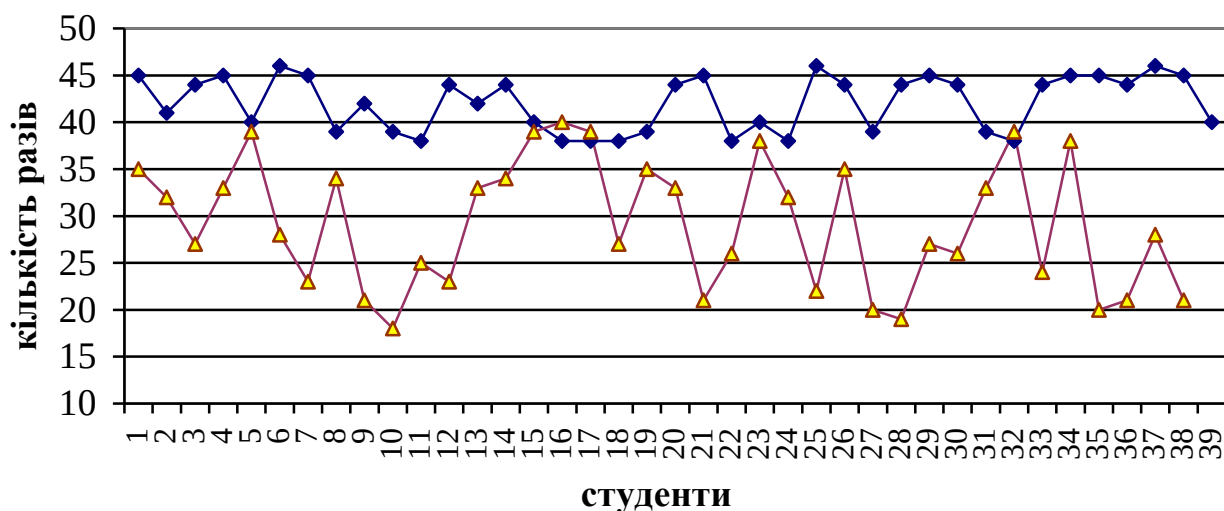


Рис. 5.6. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі юнаки наприкінці дослідження



Дівчата основної групи на початку дослідження виконали тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, в середньому $8,11 \pm 0,32$ разів, а контрольної групи – $7,42 \pm 0,32$ разів (в обох групах – 1 бал згідно нормативів) (рис. 5.7).

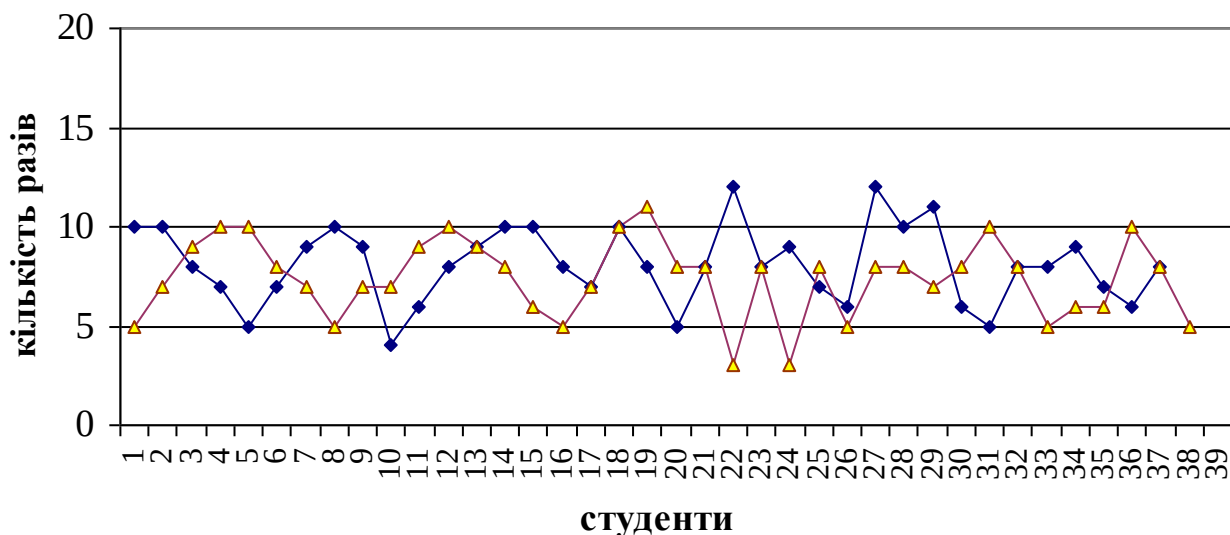


Рис. 5.7. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі дівчата на початку дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

Дівчата основної групи наприкінці дослідження вже змогли виконати тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, в середньому $21,70 \pm 0,44$ разів ($p < 0,05$), що наближається до 5 балів; дівчата контрольної групи – $7,45 \pm 0,35$ разів, що так і відповідає 1 балу (рис. 5.8).

Бачимо суттєве зростання силових якостей у юнаків і дівчат основної групи, що виражається у збільшенні числа згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі: у юнаків на 14,72 (майже на 3 бали) та у дівчат – на 13,59 (майже на 4 бали) разів. У юнаків контрольної групи зростання незначне – на 4,45 разів, а у дівчат – лише на 0,03 рази.

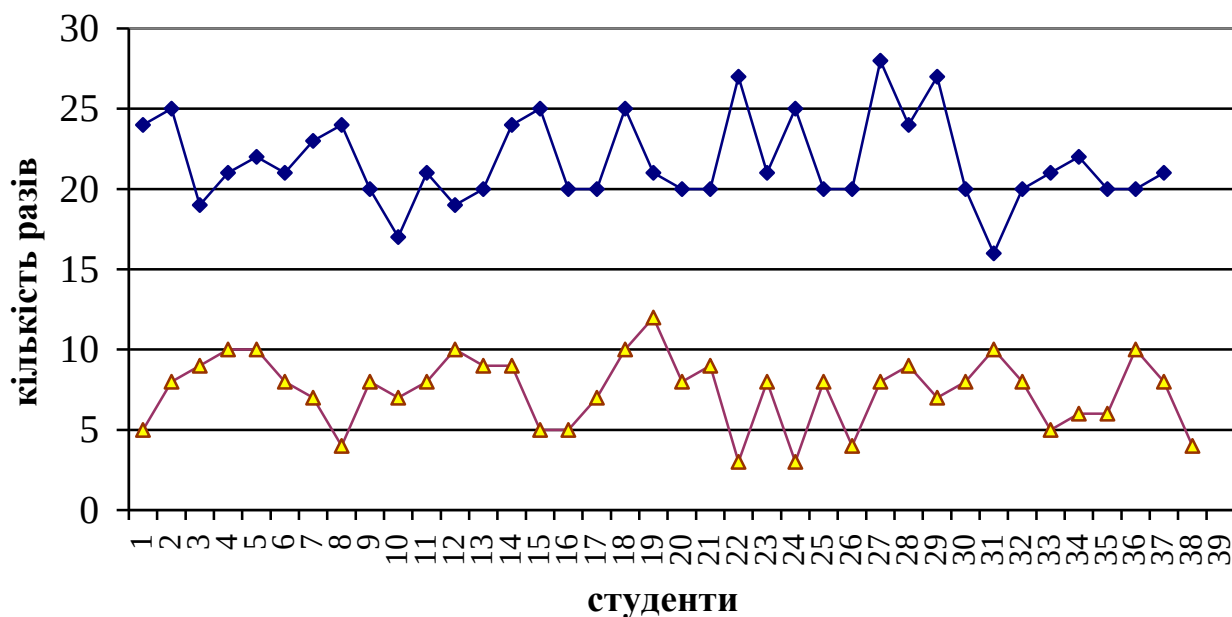


Рис. 5.8. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі дівчата наприкінці дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

Результати виконання підтягування на перекладині

Ще одним тестом для вивчення силових якостей студентів є підтягування на перекладині, яке ми застосували у юнаків.

На початку дослідження юнаки основної групи зуміли підтягнутися на перекладині в середньому $6,62 \pm 0,28$ разів, що навіть не заслуговує оцінки в 1 бал. Юнаки контрольної групи виконали в середньому $6,53 \pm 0,24$ підтягувань, що теж не дотягує хоч до 1 бала (рис. 5.9).

Наприкінці дослідження юнаки основної групи вже змогли підтягнутися $14,05 \pm 0,22$ рази ($p < 0,05$), що за нормативами оцінюється в 4 бали; юнаки контрольної групи підтягнулися $9,47 \pm 0,56$ разів ($p < 0,05$), що відповідає 1 балу (рис. 5.10).

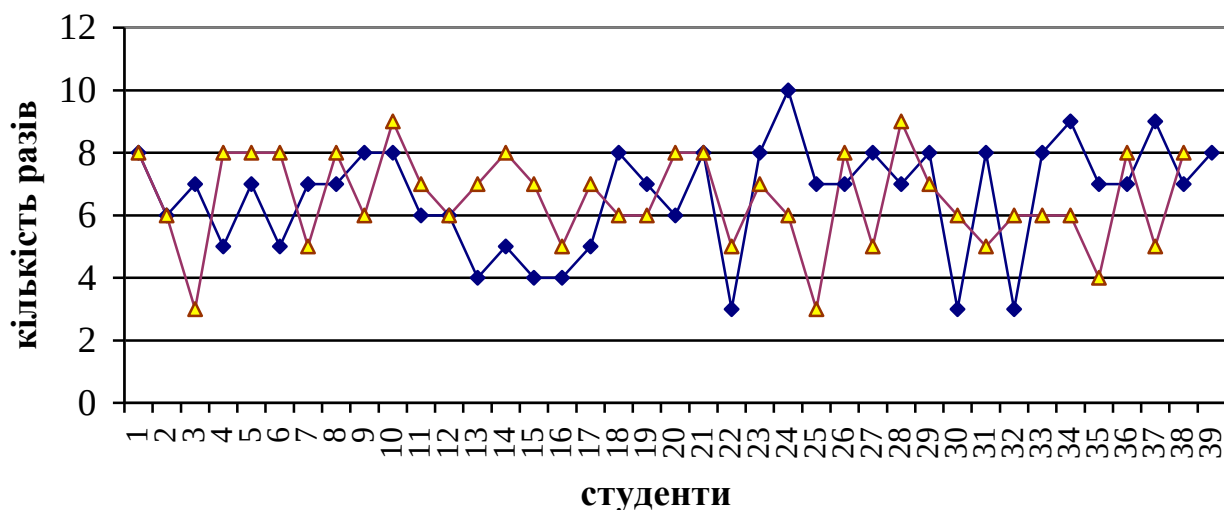


Рис. 5.9. Підтягування на перекладині юнаки на початку дослідження

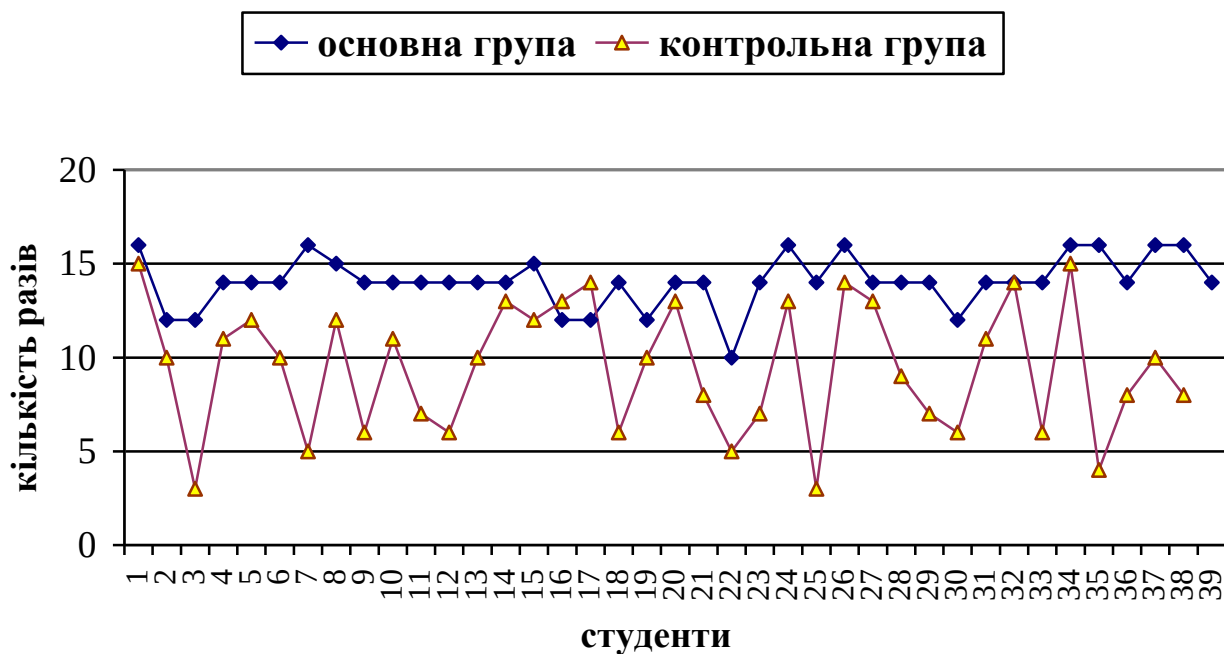


Рис. 5.10. Підтягування на перекладині юнаки наприкінці дослідження

Тобто, наприкінці дослідження констатуємо суттєве підвищення силових кондицій у юнаків основної групи: вони змогли підтягнутися на 7,43 разів більше, що відповідає зростанню нормативів на 4 бали. На відміну, юнаки контрольної групи підтягнулися на 2,94 рази більше, а зростання нормативів лише на 1 бал.

Результати виконання вису на зігнутих руках

Ще одним тестом силових якостей у юнаків і дівчат обох груп ми обрали виконання вису на зігнутих руках. На початку дослідження юнаки основної групи змогли протриматися у висі на зігнутих руках $41,28 \pm 2,03$ с, що відповідає 3 балам; юнаки контрольної групи – $45,45 \pm 1,93$ с, що теж за нормативами відповідає 3 балам (рис. 5.11).

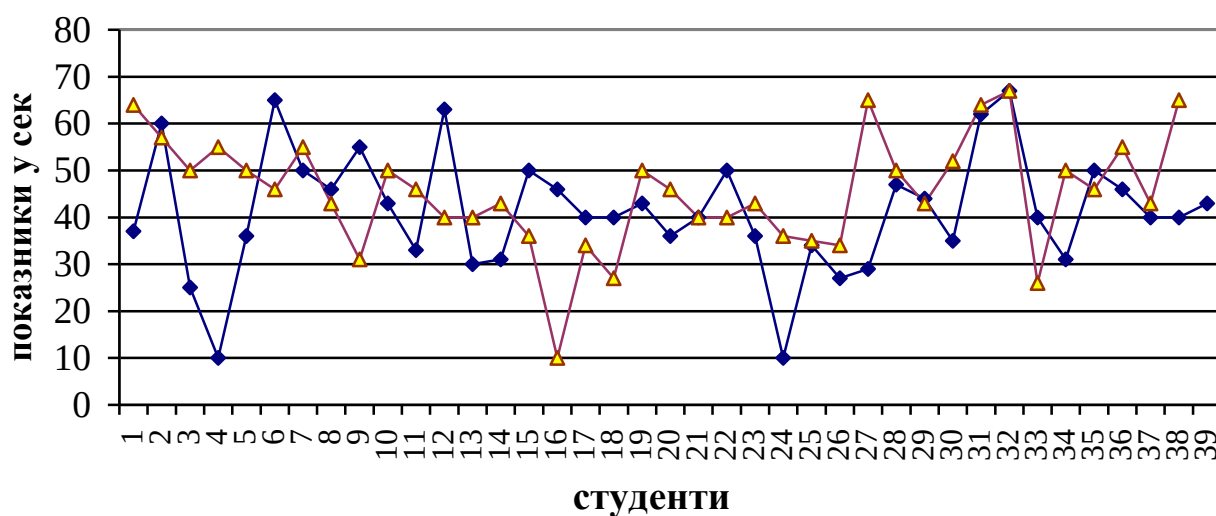


Рис. 5.11. Вис на зігнутих руках юнаки на початку дослідження

◆ основна група ▲ контрольна група

Наприкінці дослідження юнаки основної групи вже змогли протриматися у висі на зігнутих руках $62,41 \pm 0,64$ с ($p < 0,05$), а це вже відповідає 5 балам; юнаки контрольної групи – $47,55 \pm 1,74$ с, тобто на рівні 4 балів (рис. 5.12).

Слід відзначити, що у юнаків основної групи відбулося збільшення часу вису на зігнутих руках на 21,13 с, що забезпечило зростання оцінки за норматив на 2 бали. У юнаків контрольної групи покращення результату лише на 2,10 с або на 1 бал.

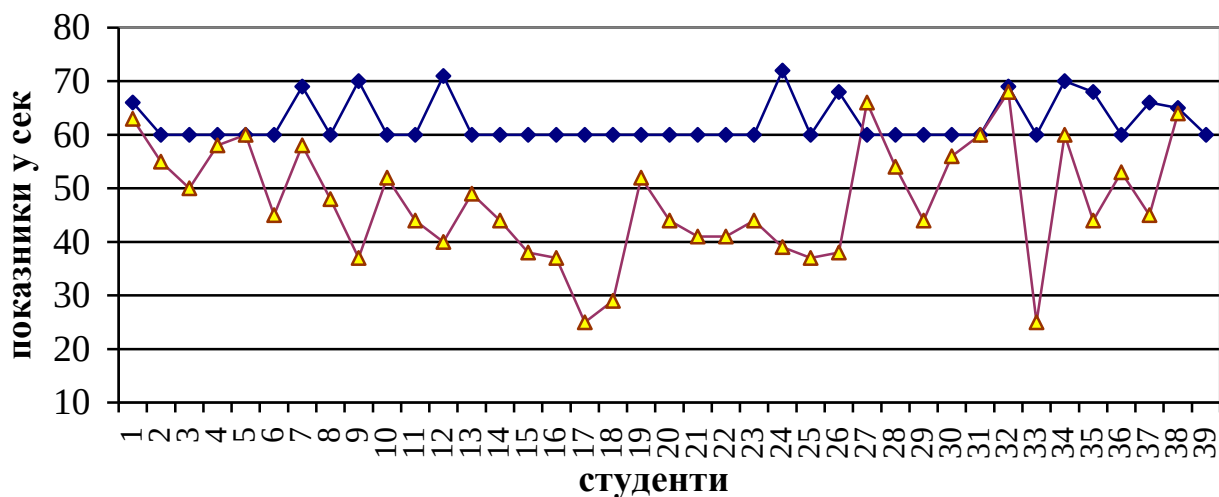


Рис. 5.12. Вис на зігнутих руках юнаки наприкінці дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

Дівчата основної групи на початку дослідження змогли протриматися у висі на зігнутих руках $14,90 \pm 0,86$ с, що відповідає 3 балам; дівчата контрольної групи – $14,80 \pm 0,66$ с, що теж за нормативами відповідає 3 балам (рис. 5.13).

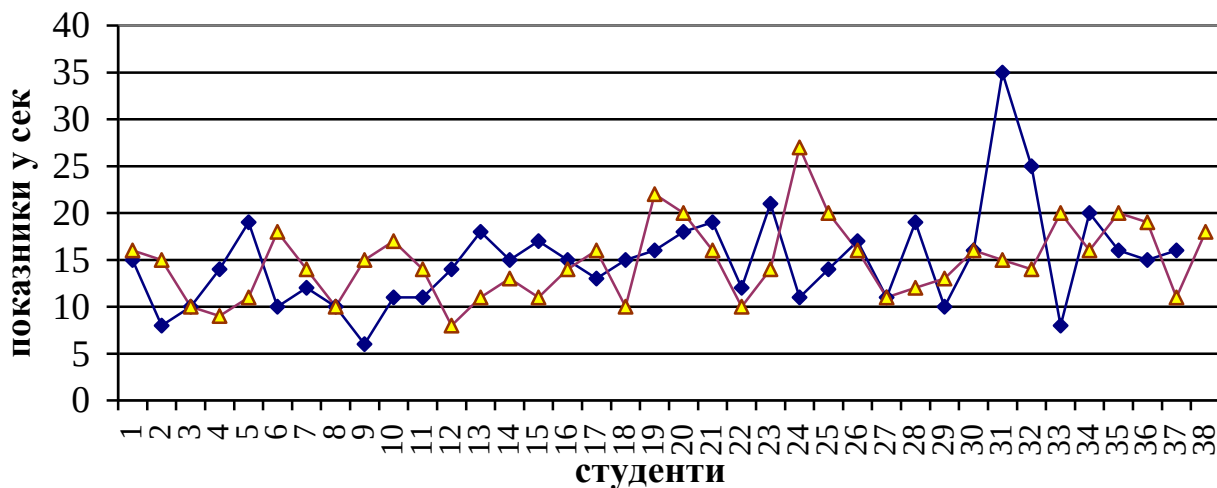


Рис. 5.13. Вис на зігнутих руках дівчата на початку дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

Наприкінці дослідження дівчата основної групи вже змогли протриматися у висі на зігнутих руках $24,62 \pm 0,61$ с ($p < 0,05$), а це вже відповідає 5 балам; дівчата контрольної групи – $14,70 \pm 0,65$ с, тобто на рівні 3 балів (рис. 5.14).

Як ми бачимо, у дівчат основної групи відбулося збільшення часу вису на зігнутих руках на 9,72 с, що забезпечило зростання оцінки за норматив на 2 бали. У дівчат контрольної групи відбулося зниження результату на 0,10 с.

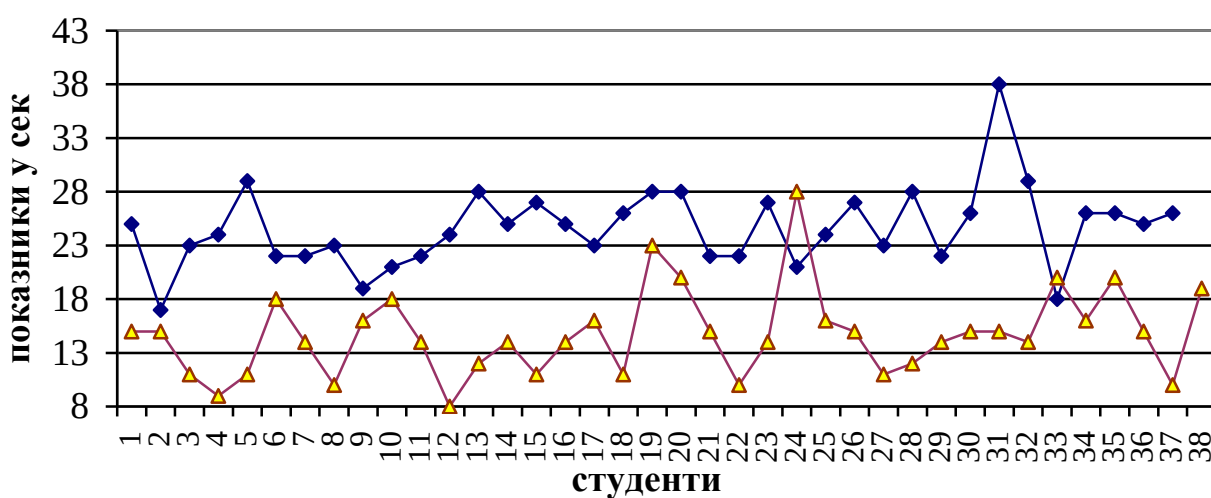
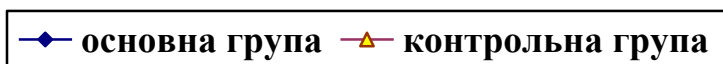


Рис. 5.14. Вис на зігнутих руках дівчата наприкінці дослідження



Результати виконання піднімання в сід

Піднімання в сід за 1 хв теж відображає силові якості студентів. На початку дослідження юнаки основної групи змогли піднятися в сід за 1 хв $44,21 \pm 1,24$ разів, що відповідає 3 балам; юнаки контрольної групи за 1 хв зуміли піднятися в сід $45,16 \pm 1,35$ разів, що теж відповідає 3 балам (рис. 5.15).

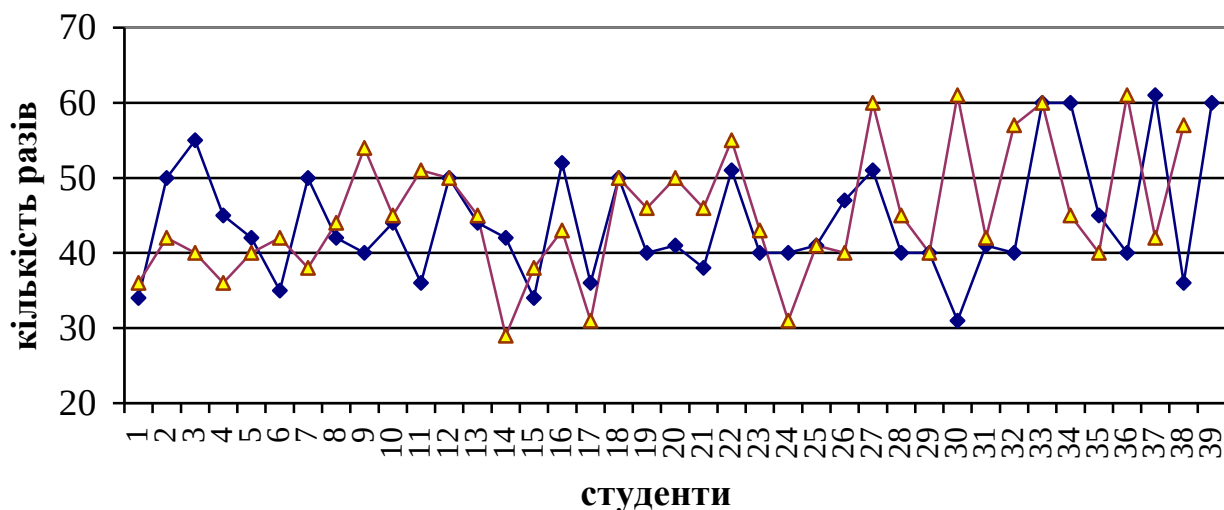


Рис. 5.15. Піднімання всід юнаки на початку дослідження

—♦— основна група —▲— контрольна група

Наприкінці дослідження юнаки основної групи зуміли піднятися в сід за 1 хв $52,97 \pm 0,75$ разів ($p < 0,05$), що оцінюється майже в 5 балів; юнаки контрольної групи зуміли піднятися в сід за 1 хв $48,00 \pm 1,15$ разів ($p < 0,05$), що оцінюється в 4 бали (рис. 5.16).

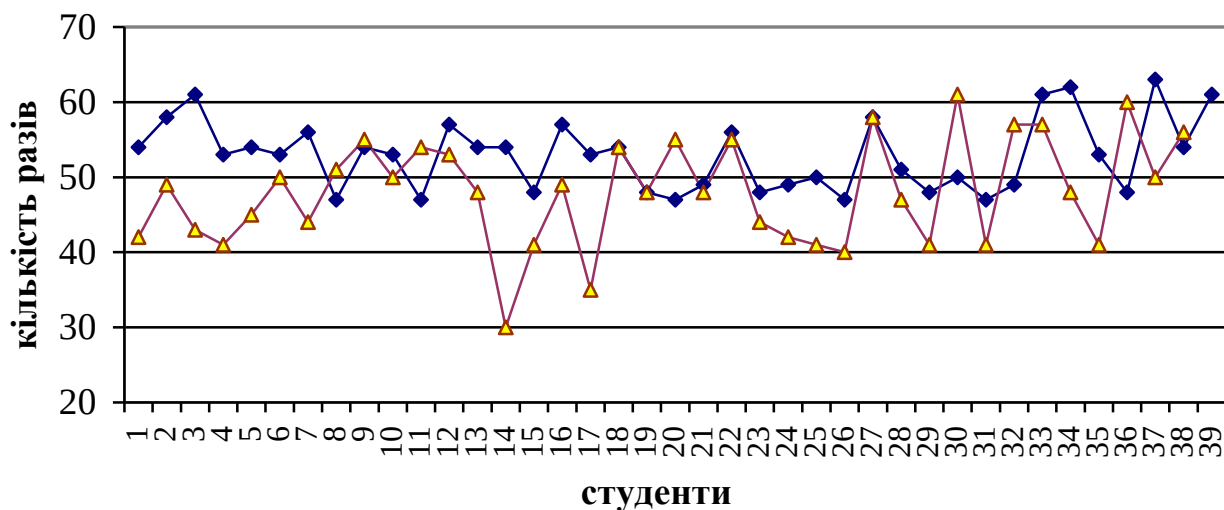


Рис. 5.16. Піднімання всід юнаки наприкінці дослідження

—♦— основна група —▲— контрольна група

Бачимо реальне зростання сили м'язів черевного пресу, що виражається в збільшенні на 8,76 разів (на 2 бали) піднімань в сід у юнаків основної групи. У юнаків контрольної групи збільшення піднімань в сід лише на 2,84 рази (на 1 бал).

Дівчата основної групи на початку дослідження змогли піднятися в сід за 1 хв $30,14 \pm 1,31$ разів, що відповідає 1 балу; дівчата контрольної групи за 1 хв зуміли піднятися в сід $37,87 \pm 1,39$ разів, що відповідає 3 балам (рис. 5.17).

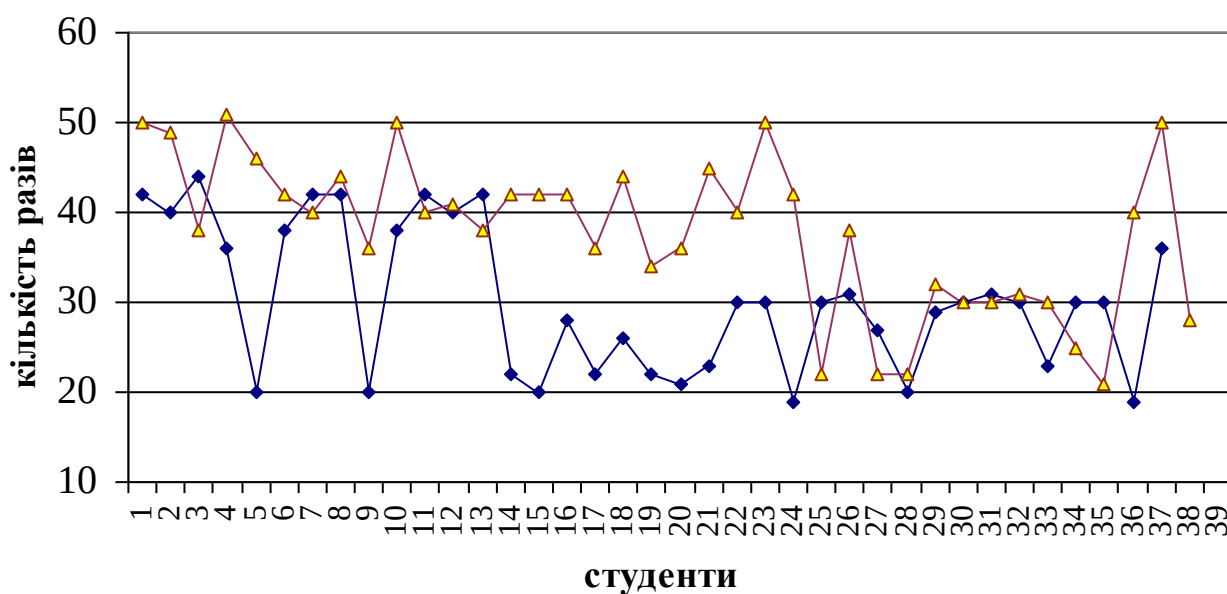
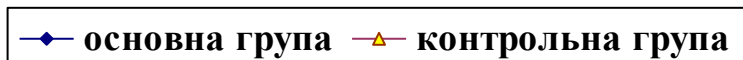


Рис. 5.17. Піднімання в сід дівчата на початку дослідження



Натомість наприкінці дослідження дівчата основної групи вже зуміли піднятися в сід за 1 хв $44,05 \pm 0,68$ разів ($p < 0,05$), що оцінюється в 4 бали; дівчата контрольної групи зуміли піднятися в сід за 1 хв $39,32 \pm 1,30$ разів, що оцінюється в 3 бали (рис. 5.18).

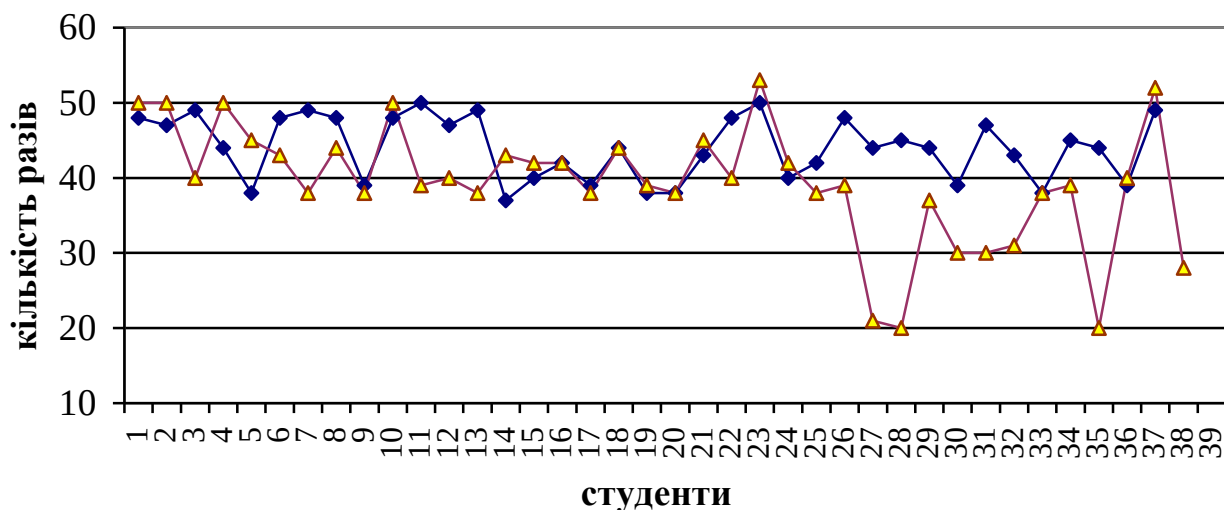


Рис. 5.18. Піднімання в сід дівчата наприкінці дослідження

◆ основна група ▲ контрольна група

У дівчат основної групи констатуємо суттєве зростання сили м'язів черевного пресу, що виражається в збільшенні на 13,91 разів (на 3 бали) піднімань в сід. У дівчат контрольної групи збільшення піднімань в сід лише на 1,45 рази.

Результати виконання стрибка у довжину з місця

Стрибок у довжину з місця теж характеризує силові якості студентів.

На початку дослідження юнаки основної групи зуміли стрибнути у довжину з місця в середньому на $239,28 \pm 2,94$ см, а контрольної – на $239,97 \pm 3,52$ см, що в обох групах відповідає 3 балам (рис. 5.19).

Наприкінці дослідження юнаки основної групи вже змогли стрибнути у довжину з місця в середньому на $260,97 \pm 1,71$ см ($p < 0,05$), що відповідає 5 балам; а контрольної – на $242,53 \pm 3,48$ см, що відповідає 4 балам (рис. 5.20).

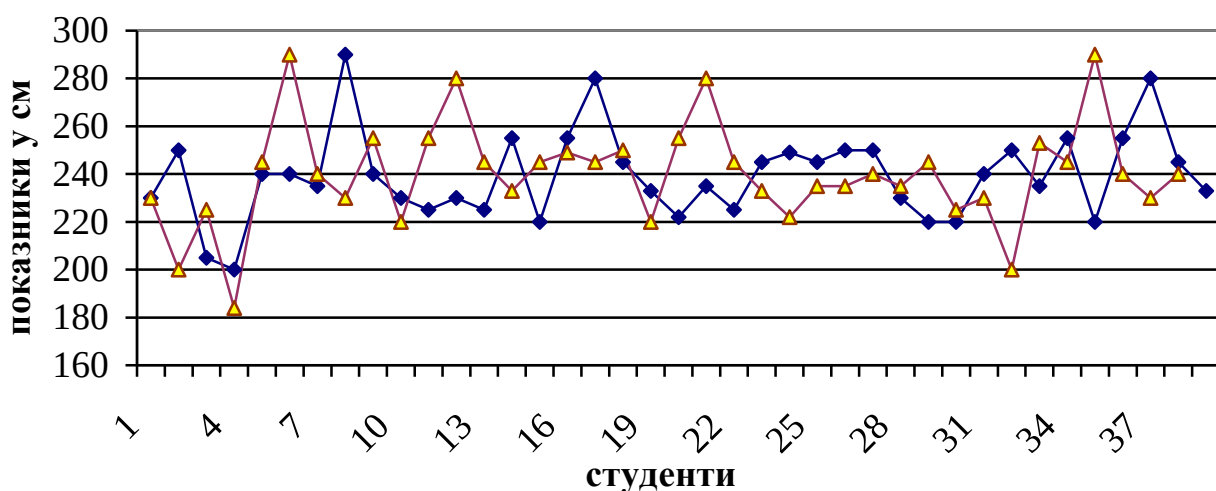


Рис. 5.19. Стрибок у довжину з місця юнаки на початку дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

Тобто, слід відмітити зростання довжини стрибка у довжину з місця юнаками основної групи на 21,69 см, що забезпечило зростання оцінки до максимальної (на 2 бали), а в контрольній – лише на 2,56 см або на 1 бал.

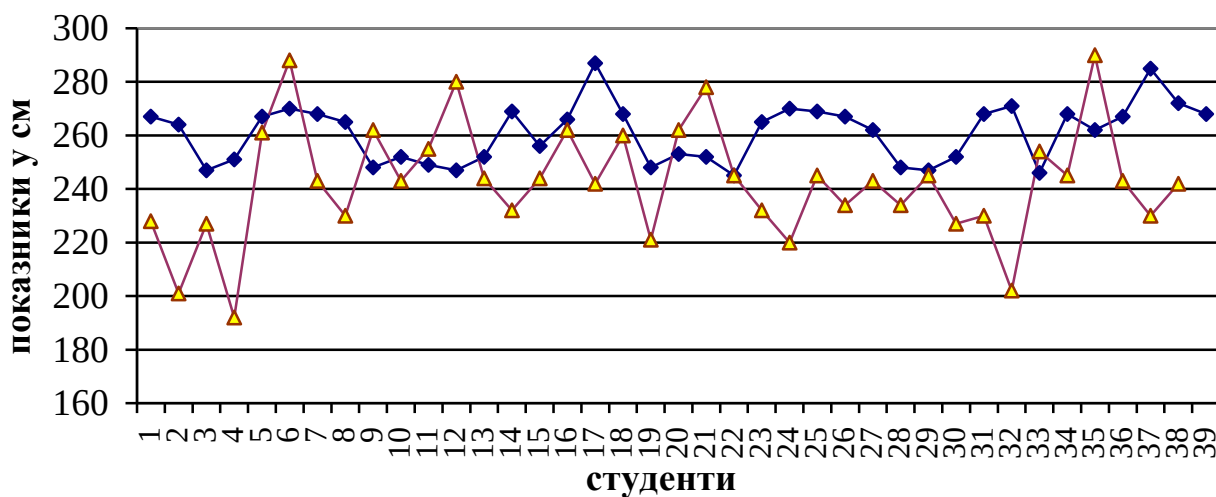


Рис. 5.20. Стрибок у довжину з місця юнаки наприкінці дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

На початку дослідження дівчата основної групи зуміли стрибнути у довжину з місця в середньому на $190,08 \pm 4,02$ см, а контрольної – на

Позитивним слід відмітити зростання довжини стрибка у довжину з місця дівчатами основної групи на 26,62 см, що забезпечило зростання оцінки вище максимальної (на 2 бали), а в контрольній групі показники менші як на початку дослідження на 0,15 см та без зміни балів.

Результати виконання стрибка вгору

Для оцінювання витривалості студентів враховували також результати виконання стрибка вгору.

Юнаки основної групи на початку дослідження зуміли стрибнути вгору в середньому на $43,67 \pm 0,56$ см, що за нормативами відповідає 2 балам; а контрольної – на $46,42 \pm 9,69$ см, що відповідає 3 балам (рис. 5.23).

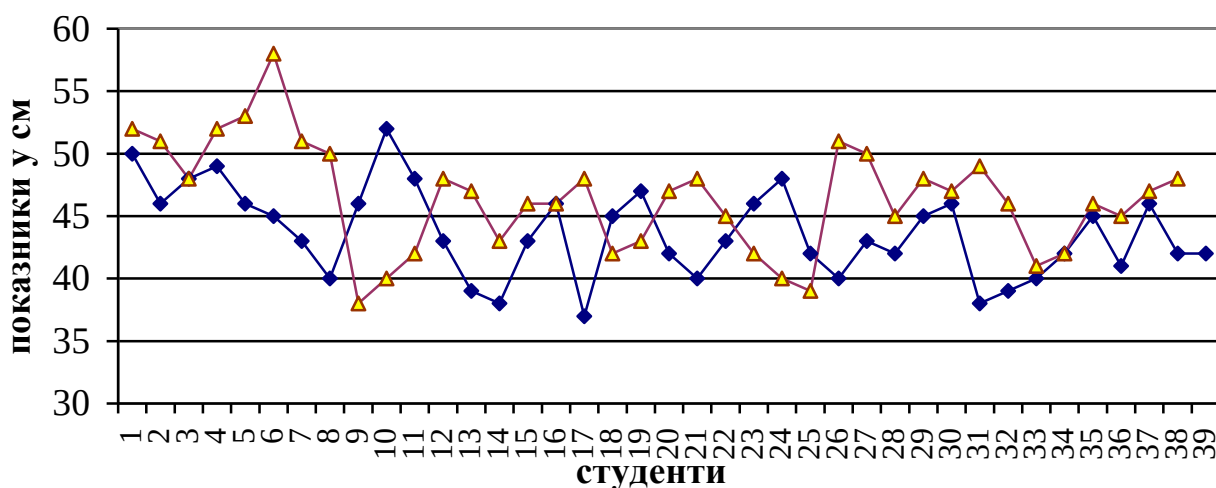
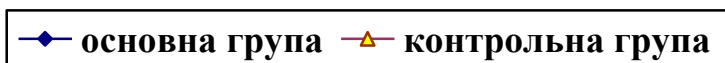


Рис. 5.23. Стрибок вгору юнаки на початку дослідження



Наприкінці дослідження юнаки основної групи вже змогли стрибнути вгору в середньому на $53,90 \pm 0,52$ см ($p < 0,05$), що відповідає 4 балам; а контрольної – на $47,50 \pm 0,70$ см, що відповідає 3 балам (рис. 5.24).

Ми бачимо суттєве зростання стрибка вгору юнаками основної групи (на 10,23 см), що забезпечило зростання оцінки на 2 бали, а в контрольній – лише на 1,08 см без зміни балу.

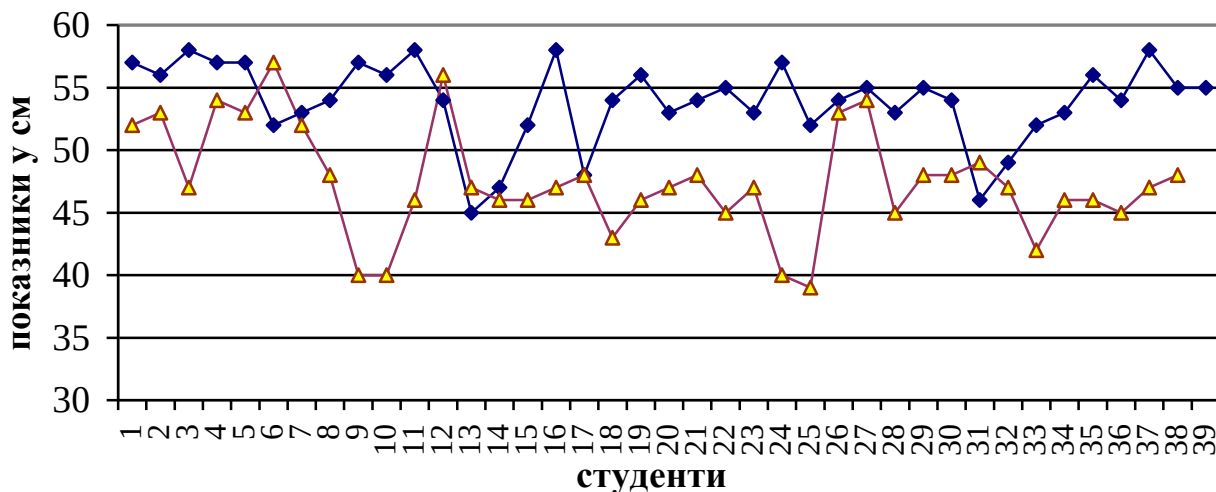


Рис. 5.24. Стрибок вгору юнаки наприкінці дослідження

◆ основна група ▲ контрольна група

На початку дослідження дівчата основної групи зуміли стрибнути вгору в середньому на $37,54 \pm 0,55$ см, а контрольної – на $37,58 \pm 0,53$ см, що в обох групах за нормативами відповідає 2 балам (рис. 5.25).

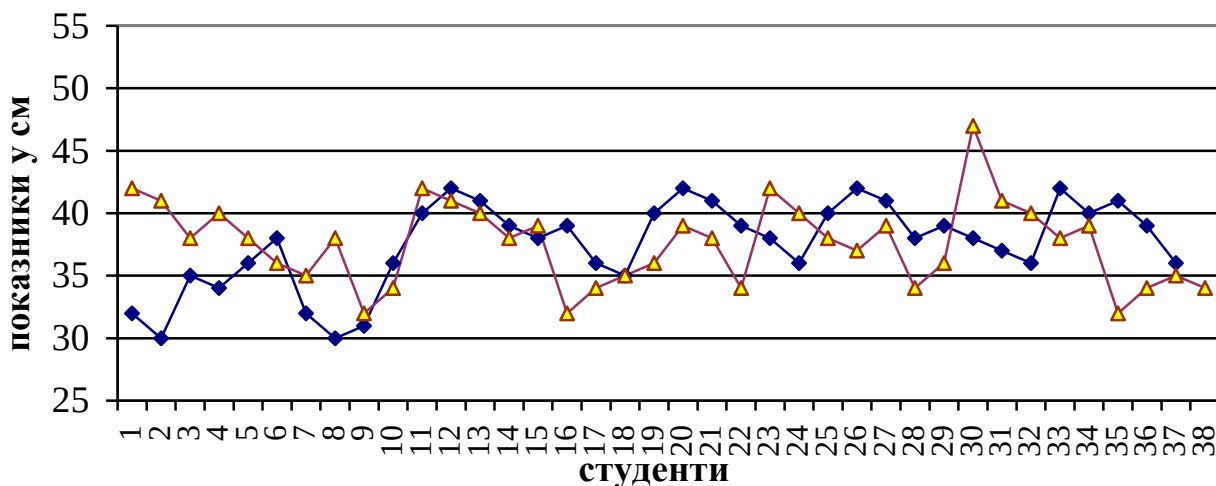


Рис. 5.25. Стрибок вгору дівчата на початку дослідження

◆ основна група ▲ контрольна група

Наприкінці дослідження дівчата основної групи вже змогли стрибнути вгору в середньому на $45,19 \pm 0,30$ см ($p < 0,05$), що за нормативами відповідає 4 балам; а контрольної – на $37,87 \pm 0,56$ см, що, як і на початку дослідження, відповідає 2 балам (рис. 5.26).

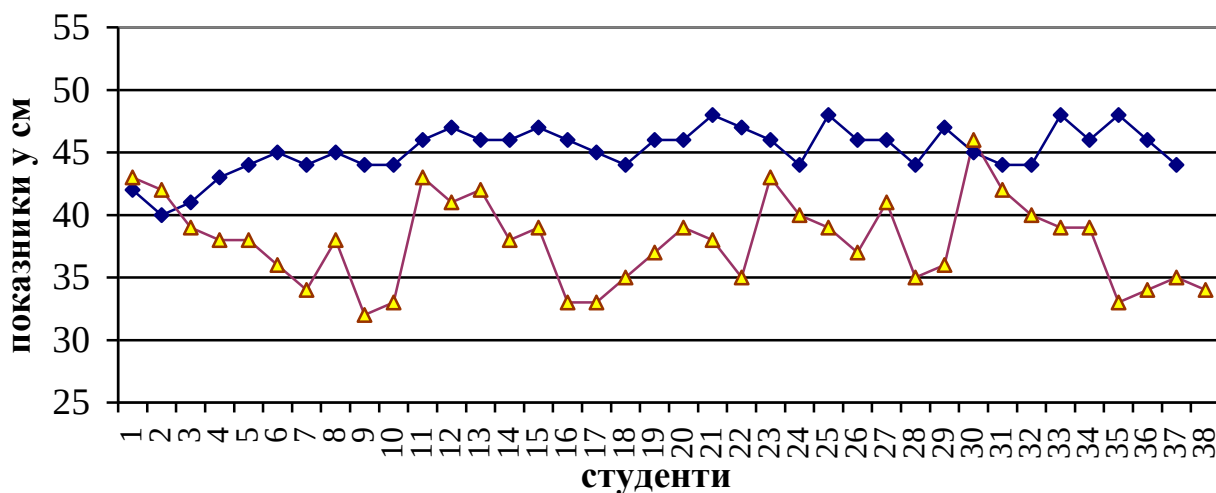
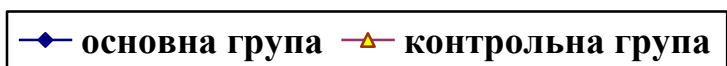


Рис. 5.26. Стрибок вгору дівчата наприкінці дослідження



Констатуємо зростання стрибка вгору дівчатами основної групи на 7,65 см, що забезпечило зростання нормативної оцінки на 2 бали, а в контрольній групі на 0,29 см та без зміни балів.

Результати виконання бігу на 100 м

Тестом визначення швидкісних якостей студентів було виконання бігу на 100 м.

На початку дослідження юнаки основної групи пробігли 100 м за $13,86 \pm 0,05$ с, а контрольної – за $13,52 \pm 0,09$ с, що оцінюється відповідно у $3,69 \pm 0,10$ та $3,95 \pm 0,12$ балів (рис. 5.27).

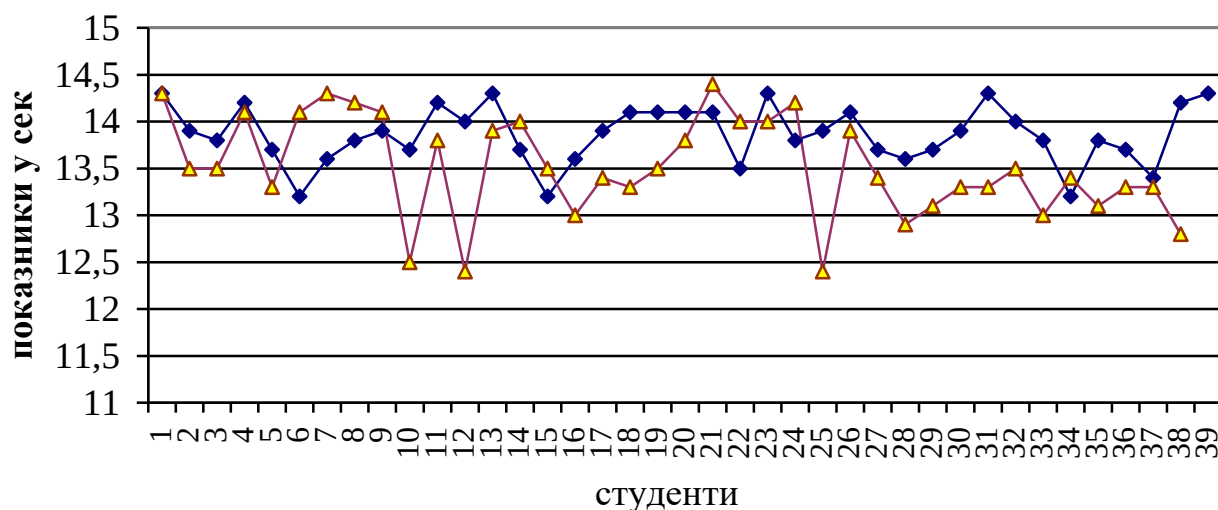


Рис. 5.27. Біг на 100 м юнаки на початку дослідження



Наприкінці дослідження студенти основної групи змогли пробігти дистанцію 100 м значно швидше – за $12,80 \pm 0,05$ с ($p < 0,05$) що вже відповідає оцінці $4,97 \pm 0,03$ балів, а юнаки контрольної групи – гірше: за $13,47 \pm 0,07$ с, що відповідає $4,21 \pm 0,09$ балам (рис. 5.28).

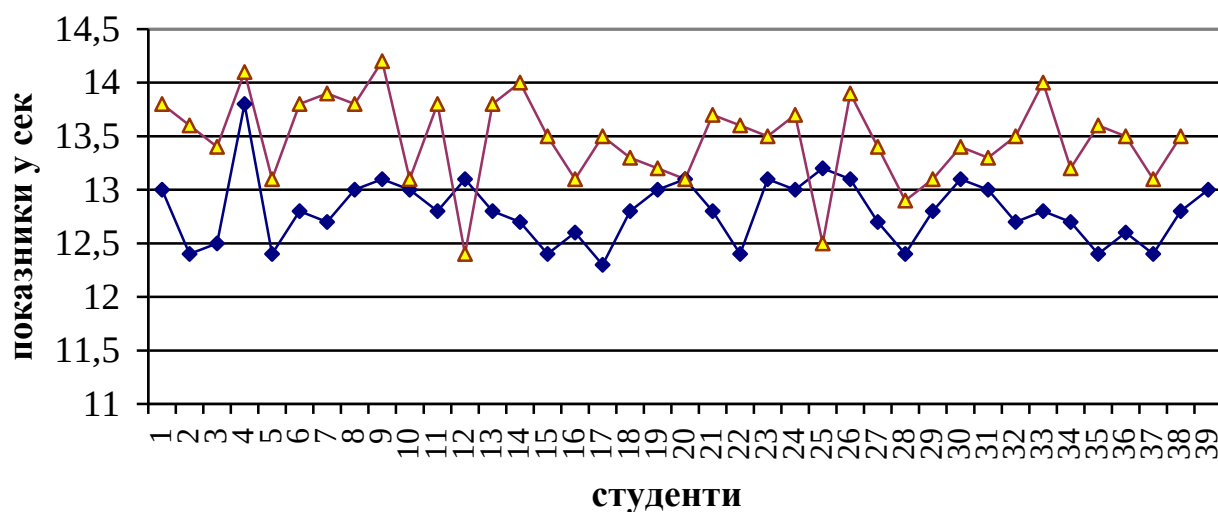


Рис. 5.28. Біг на 100 м юнаки наприкінці дослідження



На початку дослідження дівчата основної групи пробігли 100 м за

15,65±0,14 с, а контрольної – за 15,34±0,10 с, що оцінюється відповідно у 3,57±0,18 та 3,87±0,11 балів (рис. 5.29).

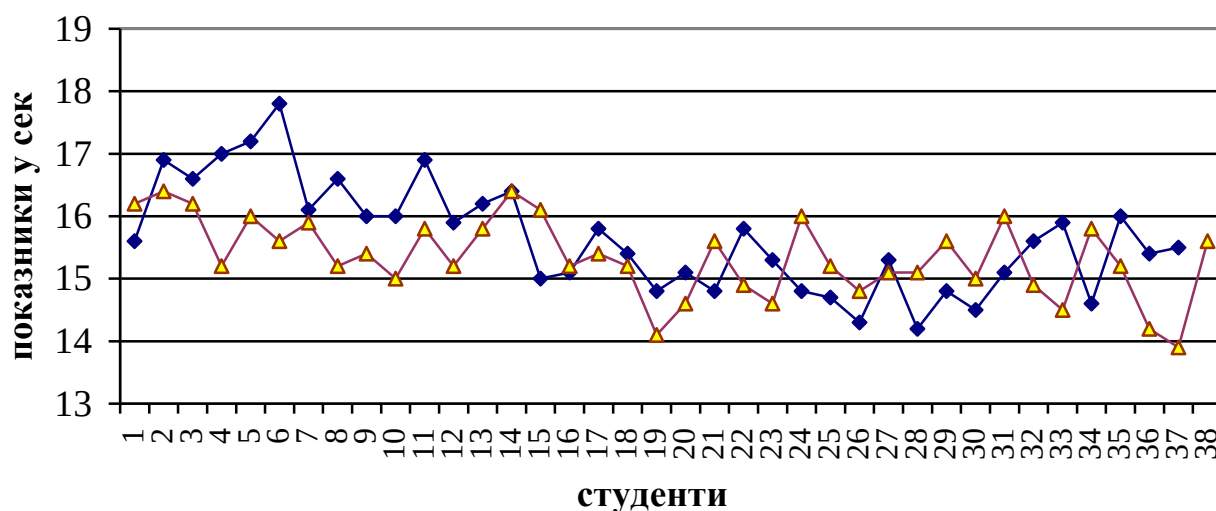


Рис. 5.29. Біг на 100 м дівчата на початку дослідження



На завершальному етапі дослідження дівчата основної групи змогли пробігти дистанцію 100 м значно швидше – за 14,93±0,10 с ($p<0,05$) що вже відповідає оцінці 4,43±0,11 балів, а дівчата контрольної групи – значно гірше: за 15,43±0,09 с, що відповідає 3,76±0,10 балам (рис. 5.30).

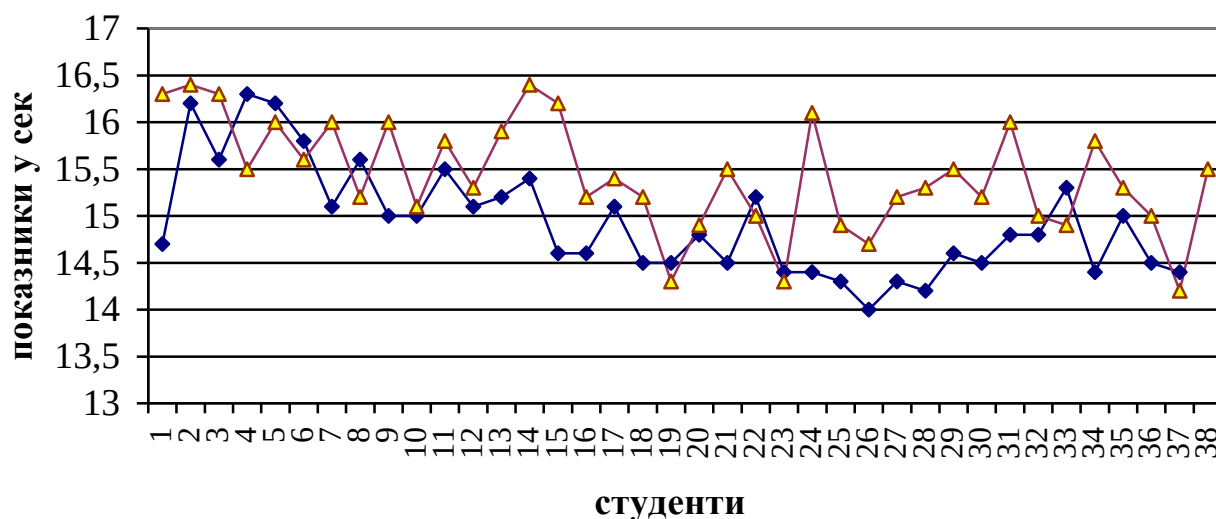


Рис. 5.30. Біг на 100 м дівчата наприкінці дослідження



За результатами визначення швидкісних якостей студентів наприкінці дослідження, ми бачимо суттєве зростання показників бігу на 100 м у юнаків і дівчат основної групи, що доводить ефективність запропонованої методики фізичного виховання.

Результати виконання човникового бігу 4х9 м

Тестом визначення спритності студентів був човниковий біг 4х9 м.

На початку дослідження юнаки основної групи виконали човниковий біг 4х9 м за $9,20 \pm 0,06$ с, що відповідає нормативній оцінці в 4 бали; юнаки контрольної групи – теж за $9,20 \pm 0,06$ с та на оцінку в 4 бали (рис. 5.31).

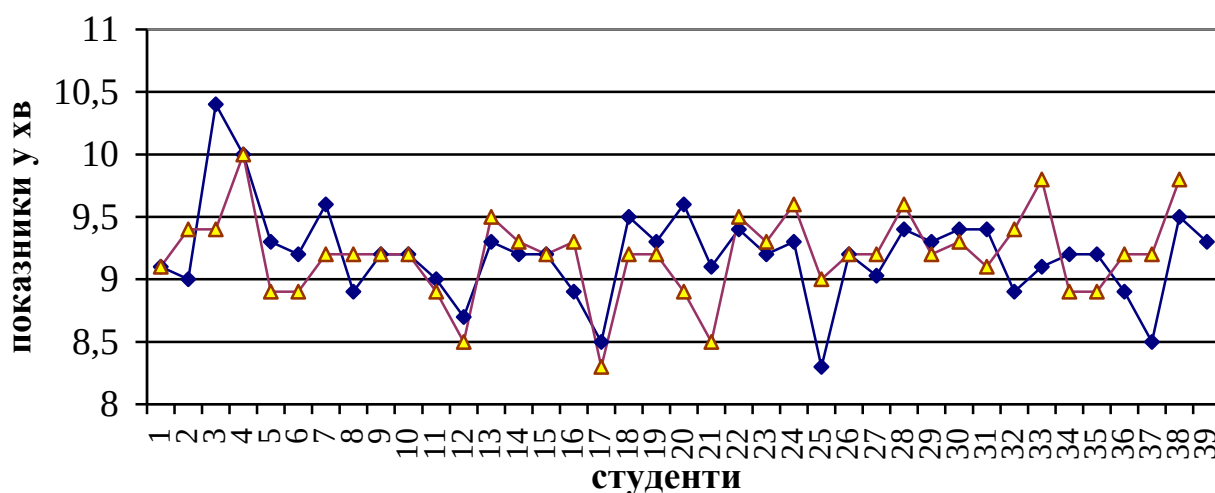


Рис. 5.31. Човниковий біг 4х9 м юнаки на початку дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

Наприкінці дослідження студенти-юнаки основної групи виконали човниковий біг 4х9 м за $8,85 \pm 0,04$ с ($p < 0,05$), що дозволяє це оцінити в 5 балів; юнаки контрольної групи виконали човниковий біг 4х9 м за $9,17 \pm 0,06$ с та з оцінкою 4 бали (рис. 5.32). У юнаків основної групи покращення часу виконання на 0,35 с та на 1 бал, а у юнаків контрольної групи – лише на 0,03 с та без зміни балу.

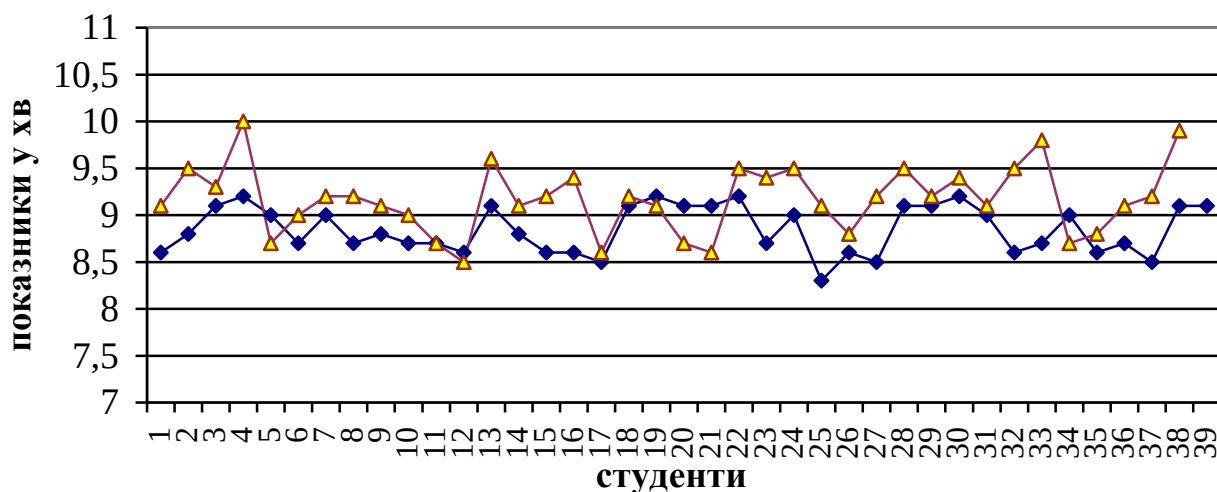


Рис. 5.32. Човниковий біг 4х9 м юнаки наприкінці дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

Результати виконання човникового бігу 4х9 м дівчатами основної групи на початку дослідження: $10,73 \pm 0,08$ с, що відповідає нормативній оцінці в 3 бали; дівчат контрольної групи – $10,64 \pm 0,07$ с та на оцінку в 3 бали (рис. 5.33).

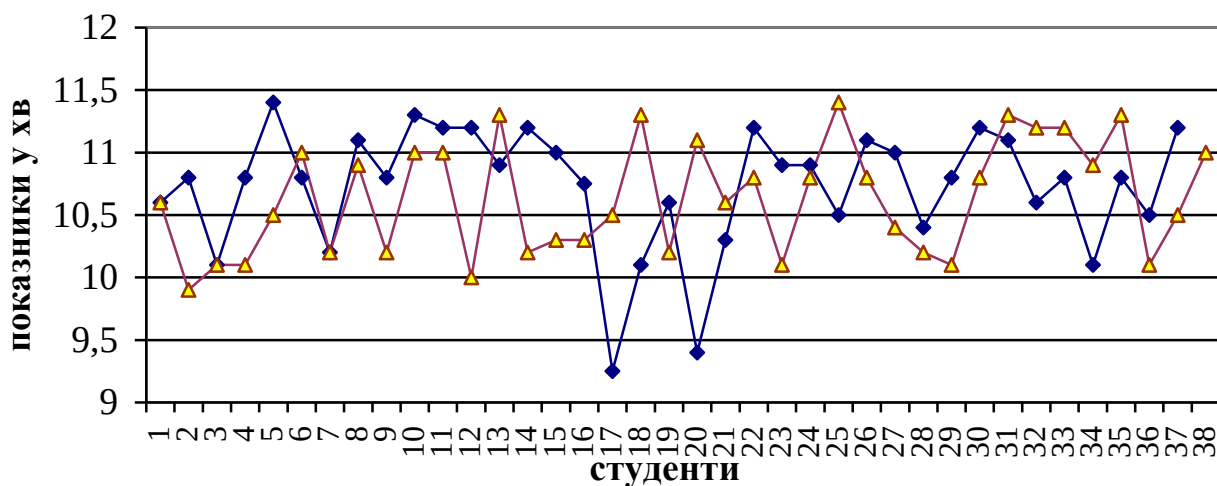


Рис. 5.33. Човниковий біг 4х9 м дівчата на початку дослідження

—◆— основна група —▲— контрольна група

Наприкінці дослідження дівчата основної групи виконали човниковий біг 4х9 м за $10,28 \pm 0,06$ с ($p < 0,05$), що вже відповідає 5 балам; дівчата

контрольної групи виконали човниковий біг 4х9 м за $10,63 \pm 0,08$ с та з оцінкою 3 бали (рис. 5.34). У дівчат основної групи відзначається покращення часу виконання човникового бігу на 0,45 с та на 2 бали, а у дівчат контрольної групи – лише на 0,01 с та без зміни балу.

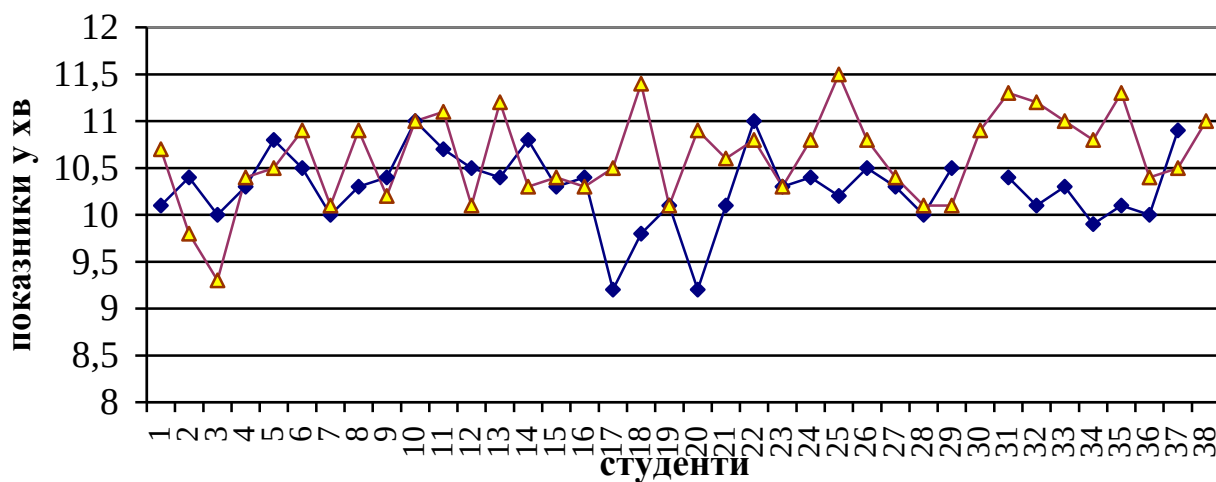
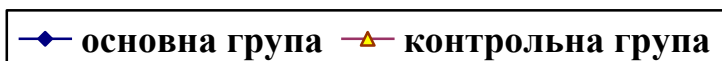


Рис. 5.34. Човниковий біг 4х9 м дівчата наприкінці дослідження



Результати виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи

Рекомендованим тестом для визначення гнучкості студентів є нахили тулуба вперед з положення сидячи.

На початку дослідження юнаки основної групи зуміли виконати нахили тулуба вперед з положення сидячи в середньому на $11,77 \pm 0,62$ см та на нормативну оцінку 2 бали; юнаки контрольної групи – на $14,55 \pm 0,85$ см та на оцінку 3 бали (рис. 5.35).

Наприкінці дослідження юнаки основної групи вже змогли виконати нахили тулуба вперед з положення сидячи в середньому на $18,28 \pm 0,42$ см ($p < 0,05$) та на нормативну оцінку 4 бали; юнаки контрольної групи – на $14,29 \pm 0,83$ см та на ту ж саму оцінку 3 бали (рис. 5.36).

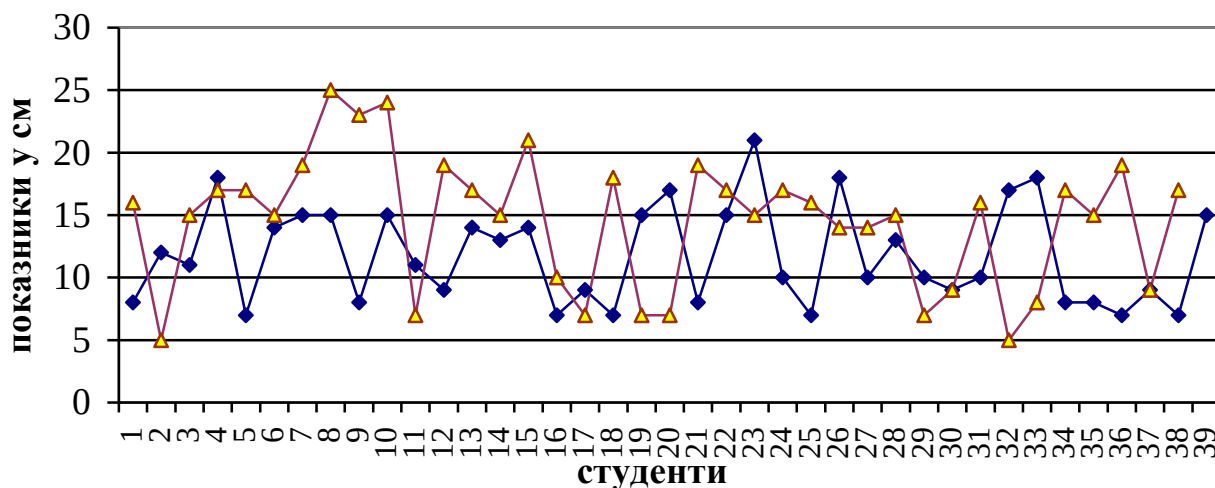


Рис. 5.35. Нахил тулубу вперед з положення сидячи юнаки на початку дослідження

◆ основна група ▲ контрольна група

Можемо констатувати покращення гнучкості у юнаків основної групи наприкінці дослідження на 6,51 см та на 2 нормативних бали, а у юнаків контрольної групи погіршення на 0,26 см без зміни оцінки.

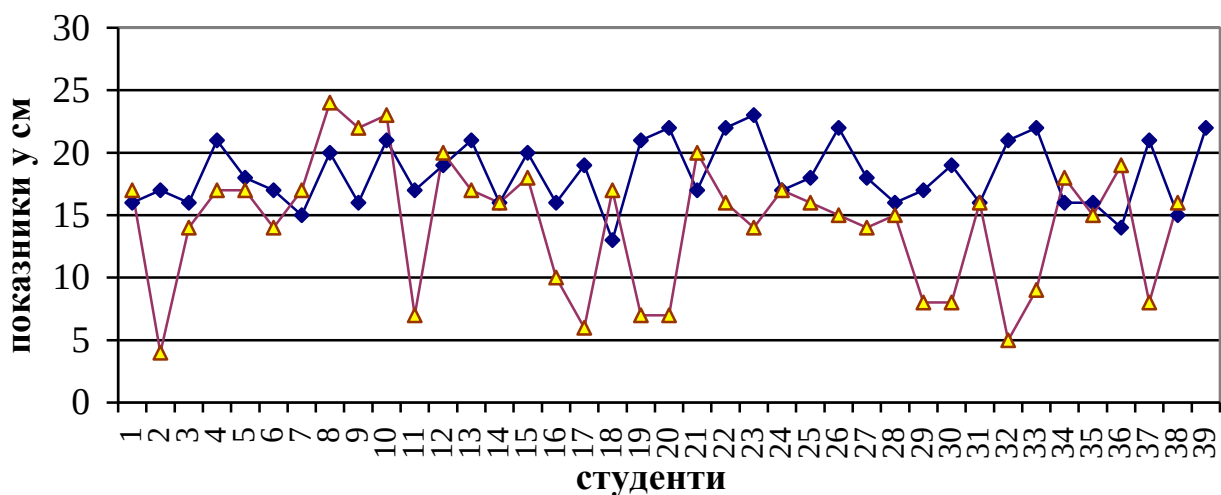


Рис. 5.36. Нахил тулубу вперед з положення сидячи юнаки наприкінці дослідження

◆ основна група ▲ контрольна група

Дівчата основної групи на початку дослідження зуміли виконати нахили тулуба вперед з положення сидячи в середньому на $13,15 \pm 1,18$ см та

на нормативну оцінку 2 бали; дівчата контрольної групи – на $13,95 \pm 1,02$ см та на оцінку 3 бали (рис. 5.37).

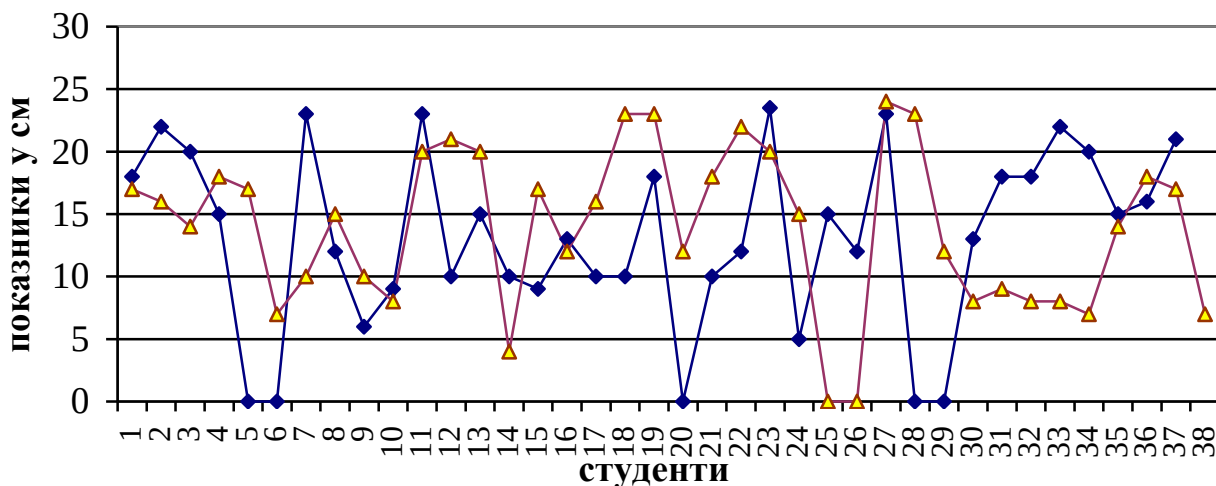


Рис. 5.37. Нахил тулуба вперед з положення сидячи дівчата на початку дослідження



Наприкінці дослідження дівчата основної групи вже змогли виконати нахили тулуба вперед з положення сидячи в середньому на $17,97 \pm 0,72$ см ($p < 0,05$) та на нормативну оцінку 4 бали; дівчата контрольної групи – на $14,29 \pm 0,83$ см та на ту ж саму оцінку 3 бали (рис. 5.38).

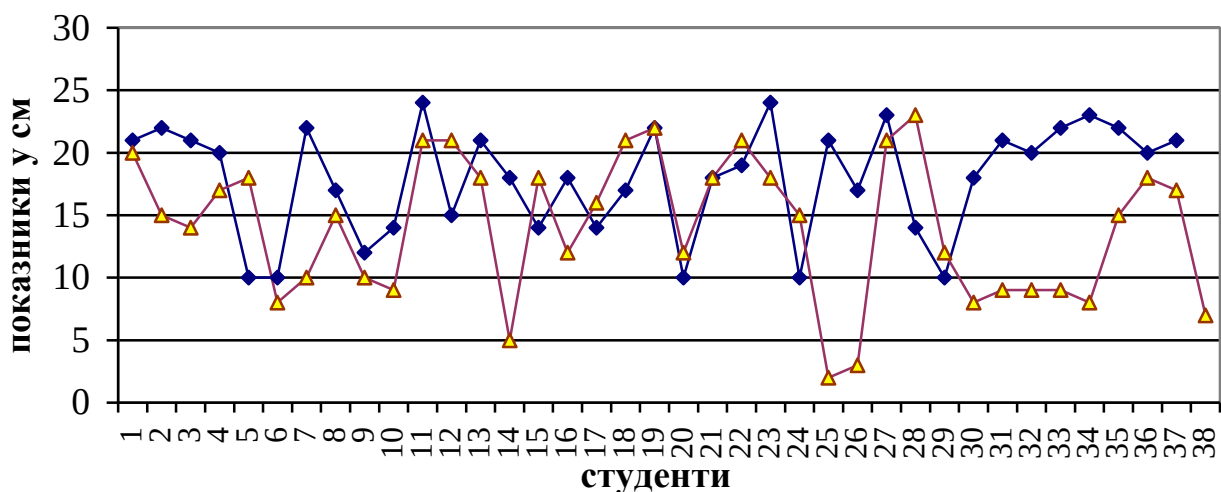


Рис. 5.38. Нахил тулуба вперед з положення сидячи дівчата наприкінці дослідження



Наочно бачимо покращення гнучкості у дівчат основної групи наприкінці дослідження на 4,82 см та на 2 нормативних бали, а у дівчат контрольної групи лише на 0,34 см без зміни оцінки.

Таблиця 5.1

Рекомендовані тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів юнаків

Види випробувань	Етап дослід-ння	Основна група		Контрольна група	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Біг на 3000 м, хв, с	на початку	14,22±0,12	2,54±0,10	14,41±0,12	2,42±0,10
	наприкінці	12,16±0,13	4,26±0,12	13,88±0,18	3,11±0,14
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	на початку	27,33±0,80	1,79±0,12	24,71±0,68	1,42±0,11
	наприкінці	42,05±0,47	4,51±0,08	29,16±1,10	2,34±0,19
Підтягування на перекладині, разів	на початку	6,62±0,28	1,03±0,03	6,53±0,24	0,42±0,10
	наприкінці	14,05±0,22	4,00±0,11	9,47±0,56	1,68±0,23
Вис на зігнутих руках, с	на початку	41,28±2,03	3,36±0,25	45,45±1,93	3,34±0,17
	наприкінці	62,41±0,64	5,00±0,00	47,55±1,74	3,58±0,14
Піднімання в сід за 1 хв, разів	на початку	44,21±1,24	3,23±0,16	45,16±1,35	3,26±0,19
	наприкінці	52,97±0,75	4,49±0,10	48,00±1,15	3,84±0,16
Стрибок у довжину з місця, см	на початку	239,28±2,94	3,26±0,15	239,97±3,52	3,29±0,18
	наприкінці	260,97±1,71	4,56±0,08	242,53±3,48	3,58±0,18
Стрибок вгору, см	на початку	43,67±0,56	2,41±0,11	46,42±0,70	2,82±0,12
	наприкінці	53,90±0,52	4,23±0,11	47,50±0,70	3,13±0,12
Біг на 100 м, с	на початку	13,86±0,05	3,69±0,10	13,52±0,09	3,95±0,12
	наприкінці	12,80±0,05	4,97±0,03	13,47±0,07	4,21±0,09
Човниковий біг 4 х 9 м, с	на початку	9,20±0,06	3,59±0,13	9,20±0,06	3,63±0,12
	наприкінці	8,85±0,04	4,56±0,08	9,17±0,06	3,82±0,14
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	на початку	11,77±0,62	2,23±0,19	14,55±0,85	3,11±0,26
	наприкінці	18,28±0,42	4,38±0,10	14,29±0,83	3,05±0,25

Констатуємо статистично достовірну різницю показників на початку та наприкінці дослідження всередині основної групи хлопців по всіх випробуваннях ($p < 0,05$), у контрольній групі хлопців – лише з бігу на 3000 м,

згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині та піднімання в сід. Між групами хлопців на початку дослідження: згинання і розгинання рук в упорі лежачи – в основній групі; вис на зігнутих руках, стрибок вгору, біг на 100 м та нахилу тулуба вперед з положення сидячи – у контрольній групі. Наприкінці дослідження між групами хлопців: за всіма тестами – в основній групі краще, ніж у контрольній групі.

Таблиця 5.2

**Рекомендовані тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості
студентів дівчат**

Види випробувань	Етап дослід-ння	Основна група		Контрольна група	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Біг на 2000 м, хв, с	на початку	10,79±0,08	3,03±0,11	10,70±0,08	3,13±0,12
	наприкінці	9,73±0,09	4,46±0,10	10,75±0,07	3,05±0,11
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	на початку	8,11±0,32	0,84±0,08	7,42±0,32	0,74±0,08
	наприкінці	21,70±0,44	4,24±0,09	7,45±0,35	0,74±0,08
Вис на зігнутих руках, с	на початку	14,92±0,86	2,95±0,18	14,79±0,66	2,97±0,15
	наприкінці	24,62±0,61	4,92±0,04	14,71±0,65	2,92±0,14
Піднімання в сід за 1 хв, разів	на початку	30,14±1,31	1,38±0,24	37,87±1,39	2,84±0,27
	наприкінці	44,05±0,68	4,11±0,14	39,32±1,30	3,13±0,22
Стрибок у довжину з місця, см	на початку	190,08±4,02	2,89±0,25	192,70±2,78	3,16±0,22
	наприкінці	216,70±2,71	4,62±0,10	192,53±2,73	3,18±0,21
Стрибок вгору, см	на початку	37,54±0,56	2,11±0,12	37,58±0,54	2,03±0,15
	наприкінці	45,19±0,30	4,41±0,11	37,87±0,56	2,03±0,15
Біг на 100 м, с	на початку	15,65±0,14	3,57±0,18	15,34±0,10	3,87±0,11
	наприкінці	14,93±0,10	4,43±0,11	15,43±0,09	3,76±0,10
Човниковий біг 4 x 9 м, с	на початку	10,73±0,08	3,22±0,16	10,64±0,07	3,61±0,18
	наприкінці	10,28±0,07	4,19±0,12	10,63±0,08	3,53±0,16
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	на початку	13,15±1,18	2,65±0,29	13,95±1,02	2,87±0,27
	наприкінці	17,97±0,72	4,03±0,19	14,08±0,91	2,84±0,27

Відзначена статистично достовірна різниця показників на початку та

наприкінці дослідження всередині основної групи (дівчата) – за всіма випробуваннями, у контрольній групі – немає. Між групами на початку дослідження: за результатами згинання і розгинання рук в упорі лежачи – в основній групі; біг на 100 м та нахилу тулуба вперед з положення сидячи – у контрольній групі. Наприкінці дослідження між групами дівчат: за всіма тестами – в основній групі краще, ніж у контрольній.

5.2 Оцінка функціонального стану та фізичної працездатності студентів

Стан здоров'я студентів значною мірою залежить від функціонального стану дихальної системи. У результаті проведення проб Штанге і Генчі, бачимо, що показники функціонального стану органів дихання на початку дослідження знаходилися на рівні нижче середнього: проба Штанге у юнаків – $41,71 \pm 1,00$ с та у дівчат – $35,85 \pm 0,62$ с; проба Генчі у юнаків – $19,73 \pm 0,45$ с та у дівчат – $16,99 \pm 0,29$ с.

Після розподілу студентів на основну і контрольну групи на початку дослідження середні показники часу затримки дихання на вдиху у студентів (юнаків і дівчат) основної групи були $38,88 \pm 0,93$ с; у студентів контрольної групи – $38,76 \pm 0,87$ с (рис. 5.39 і 5.40).

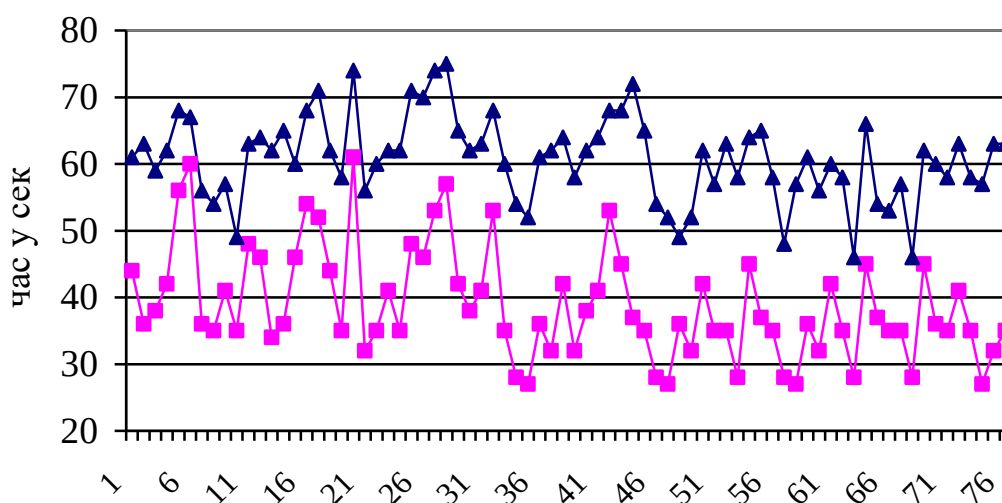


Рис. 5.39. Проба Штанге (основна група)

—■— на початку —▲— наприкінці

Наприкінці дослідження показники за результатами проб Штанге стали у студентів основної групи $60,80 \pm 0,72$ с ($p < 0,05$); у студентів контрольної групи – $42,12 \pm 1,10$ с ($p < 0,05$).

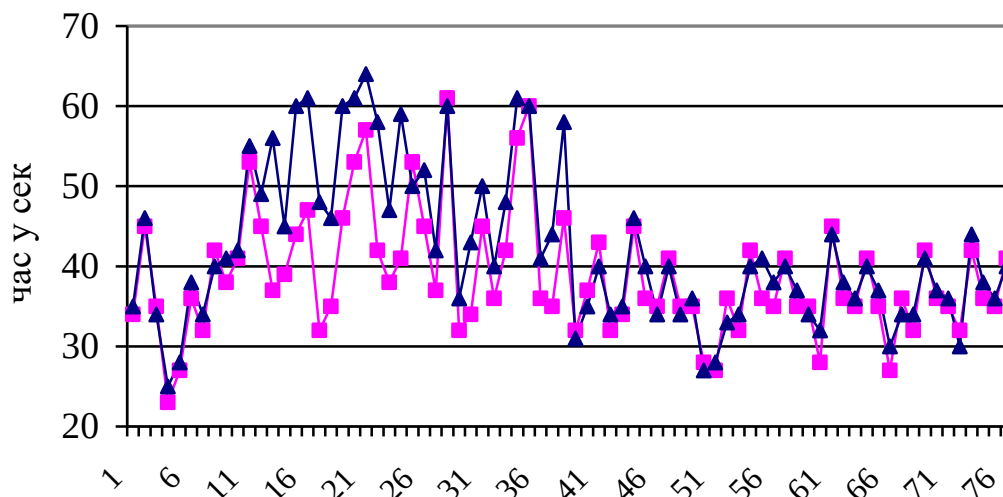


Рис. 5.40. Проба Штанге (контрольна група)

—■— на початку —▲— наприкінці

Показники часу затримки дихання на видиху у студентів основної групи на початку дослідження становили $18,34 \pm 0,44$ с; у студентів контрольної групи – $18,41 \pm 0,39$ с, тобто були в обох групах майже однаковими (рис. 5.41 і 5.42).

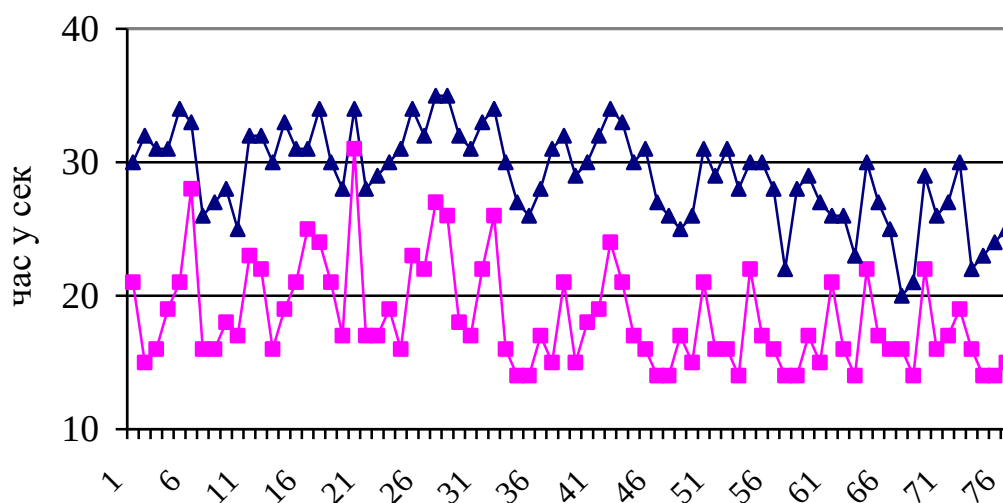


Рис. 5.41. Проба Генчі (основна група)

—■— на початку —▲— наприкінці

Наприкінці дослідження показники за результатами проб Генчі у студентів основної групи дорівнювали $29,08 \pm 0,39$ с ($p < 0,05$) та у студентів контрольної групи – $19,45 \pm 0,46$ с.

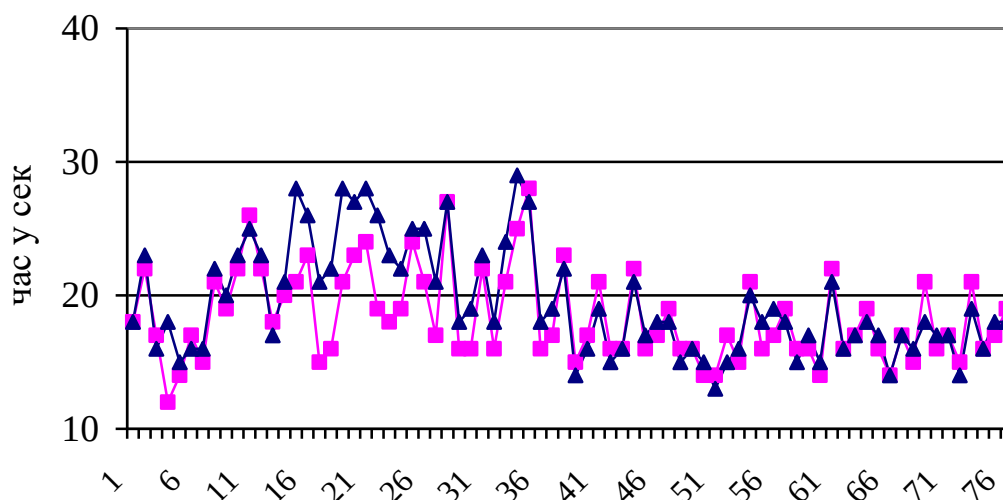


Рис. 5.42. Проба Генчі (контрольна група)

—■— на початку —▲— наприкінці

Ми бачимо значне покращення проб у студентів основної групи, що свідчить про суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Так, час затримки дихання під час вдиху збільшився на 21,92 с, а під час видиху – на 10,74 с та став відповідати можливостям здорових нетренованих людей. Тобто, завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося відновити функцію дихальної і серцево-судинної систем. У студентів контрольної групи бачимо лише незначне зростання показників проби Штанге (на 3,36 с) та показників проби Генчі (на 1,04 с) (табл. 5.3).

Рівень здоров'я, якість життя і фізична працездатність людини безпосередньо залежать від функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Основними параметрами діяльності кардіореспіраторної системи, які просто визначити, є ЖЄЛ, тривалість затримки дихання і ЧСС.

Таблиця 5.3

**Результати проб Штанге та Генчі у студентів обох груп на початку та
наприкінці дослідження**

Група	Етап дослідження	Проба Штанге	Проба Генчі
Основна група	на початку	38,88±0,93	18,34±0,44
	наприкінці	60,80±0,72	29,08±0,39
Контрольна група	на початку	38,76±0,87	18,41±0,39
	наприкінці	42,12±1,10	19,45±0,46

За допомогою визначення індексу Скібінські була проведена комбінована оцінка функції дихальної і серцево-судинної системи студентів обох груп на початку та наприкінці дослідження (рис. 5.43 і 5.44).

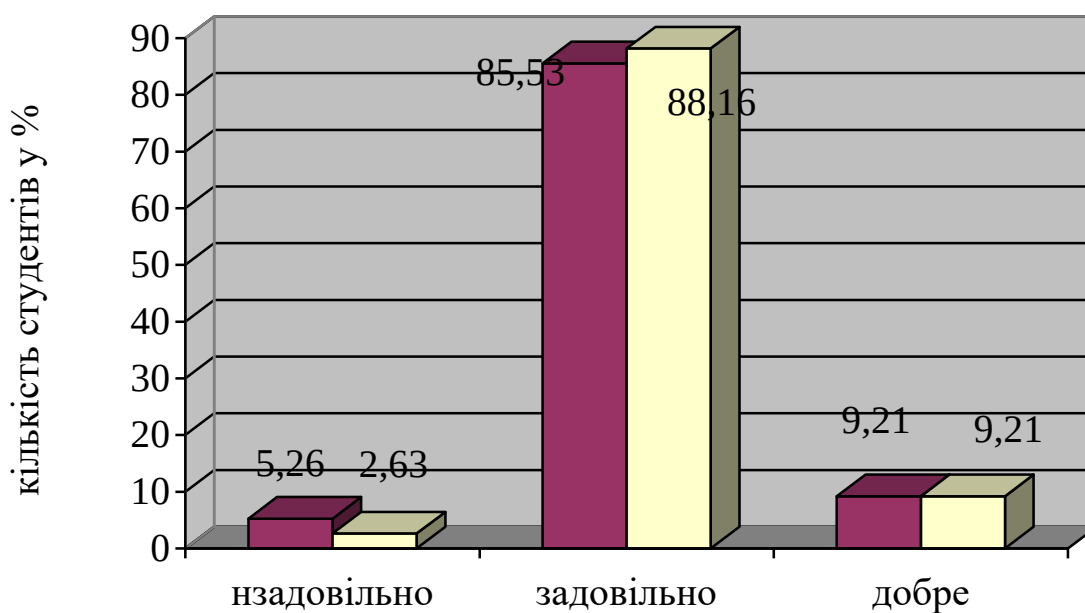
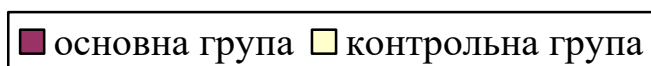


Рис. 5.43. Індекс Скібінські на початку дослідження



Вихідний рівень функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем у студентів обох груп був задовільним, у студентів основної групи за

індексом Скібінські він складав відповідно $18,28 \pm 0,80$ та контрольної – $19,02 \pm 0,82$.

Аналізуючи отримані дані результатів визначення індексу Скібінські, ми бачимо, що:

✓ 4 (5,26%) студентів основної групи мали незадовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;

✓ 65 (85,53%) студентів основної групи мали задовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;

✓ 7 (9,21%) студентів мали добру оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи.

В контрольній групі:

✓ 2 (2,63%) студентів мали незадовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;

✓ 67 (88,16%) студентів мали задовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;

✓ 7 (9,21%) студентів мали добру оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи.

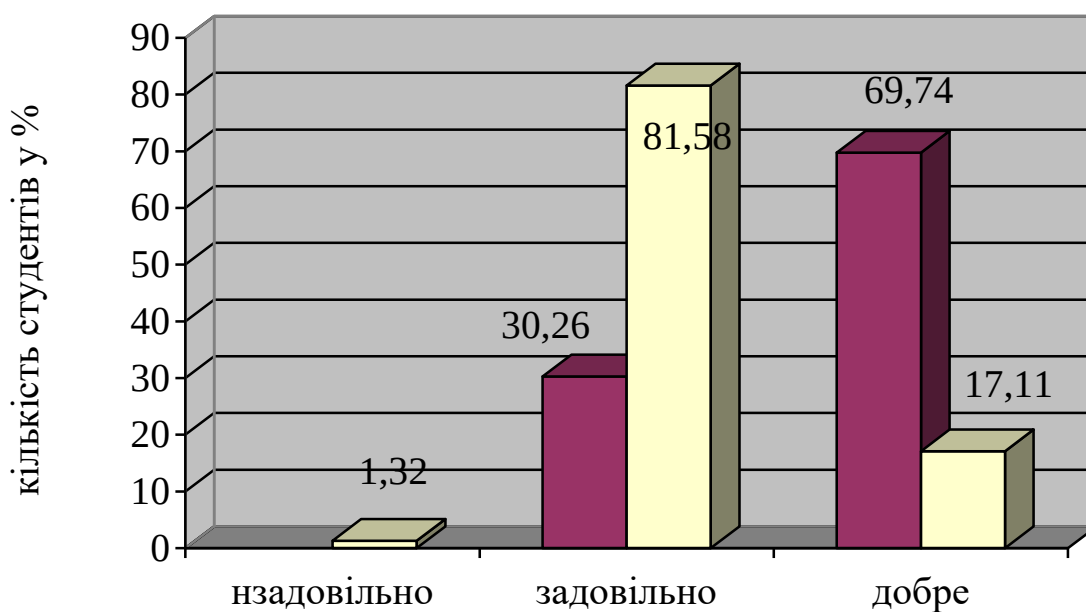


Рис. 5.44. Індекс Скібінські наприкінці дослідження

■ основна група ■ контрольна група

Наприкінці дослідження у студентів основної групи індекс Скібінські дорівнював $32,42 \pm 0,92$ ($p < 0,05$), тобто він підвищився на 14,14 та став відповідати доброму рівню. У студентів контрольної групи він став $21,13 \pm 0,99$, підвищившись лише на 2,11 та залишився на задовільному рівні.

В основній групі було визначено, що:

- ✓ лише у 23 (30,26%) студентів залишилася задовільна оцінка функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;
- ✓ у 53 (69,74%) студентів стала добра оцінка функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи.

У контрольній групі:

- ✓ у 1 (1,32%) студента залишилася незадовільна оцінка функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;
- ✓ 62 (81,58%) студентів мали задовільну оцінку функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи;
- ✓ у 13 (17,10%) студентів стала доброю оцінка функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи.

За однакових вихідних даних на початку дослідження в обох групах, значне підвищення індексу Скібінські в основній групі можна пояснити застосуванням запропонованої системи оздоровлення, що сприяла покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи (табл. 5.4).

Нами також була визначена в кожного студента життєва ємність легень (ЖЄЛ), тому що цей показник відбиває функціональні можливості системи дихання. Вимірювання проводилося за допомогою спірометра. Була розрахована ЖЄЛ за формулою Людвіга та проведено порівняння фактичної ЖЄЛ (рис. 5.45 і 5.46).

Таблиця 5.4

Результати виконання Індексу Скібінські

Група	Етап дослідження	Індекс Скібінські	
		результат	оцінка
Основна група	на початку	18,28±0,80	задовільно
	наприкінці	32,42±0,92	добре
Контрольна група	на початку	19,02±0,82	задовільно
	наприкінці	21,13±0,99	задовільно

На початку дослідження показники ЖЄЛ в основній групі студентів були на рівні $3468 \pm 70,76$ мл, а в контрольній – $3521 \pm 72,38$ мл. Як ми бачимо, показники фактичної ЖЄЛ у студентів менші, ніж розраховані на кожного студента відповідно до статі, ваги, зросту за формулою Людвіга.

Отримані дані свідчать про незначне зменшення ЖЄЛ, що в свою чергу відобразилося на погіршенні функціонального стану дихальної системи у студентів.

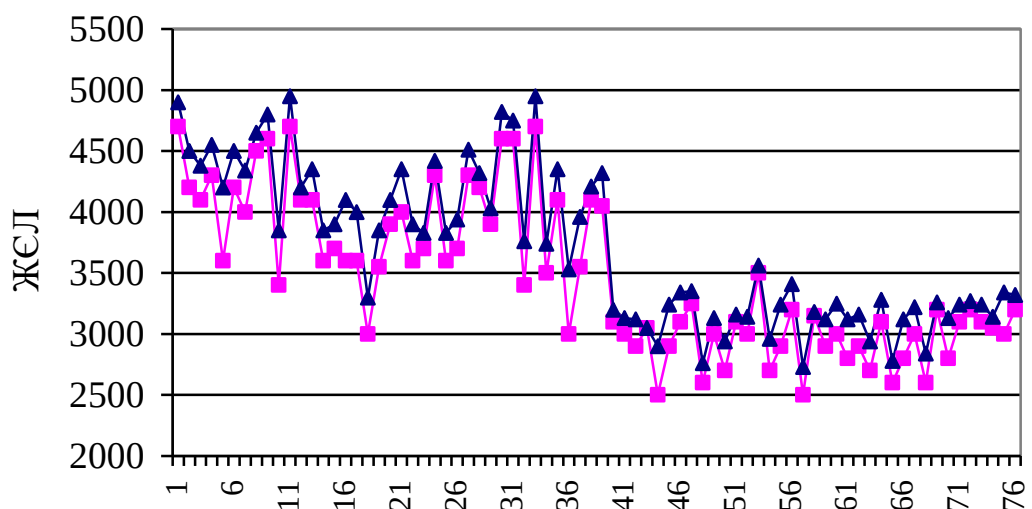


Рис. 5.45. ЖЄЛ основна група

—■— на початку дослідження —▲— наприкінці дослідження

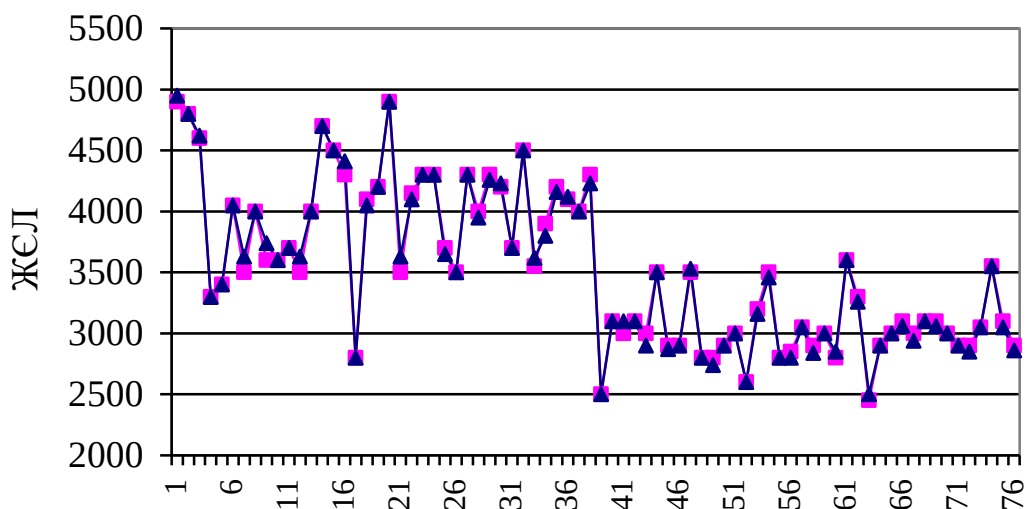


Рис. 5.46. ЖЄЛ контрольна група

—■— на початку дослідження —▲— наприкінці дослідження

Наприкінці дослідження показники ЖЄЛ в основній групі студентів були вже на рівні $3699 \pm 71,57$ мл, а в контрольній – $3520 \pm 73,00$ мл. Тобто ми бачимо суттєве зростання (на 231 мл) фактичної ЖЄЛ у студентів основної групи, що пояснюється покращенням функціонального стану дихальної системи у студентів.

За допомогою функціональної проби Руфф'є визначали фізичну працездатність студентів. Цю пробу вибрали через її особливість: що після відносно невеликого навантаження визначається ЧСС у різні періоди відновлення.

Зокрема, у 18 (23,68%) студентів основної групи була погана фізична працездатність, у 51 (67,11%) – задовільна, у 3 (3,95%) – середня та у 4 (5,26%) – добра. В контрольній групі у 17 (22,37%) студентів була погана фізична працездатність, у 49 (64,47%) – задовільна, у 5 (6,58%) – середня та у 5 (6,58%) – добра (рис. 5.47).

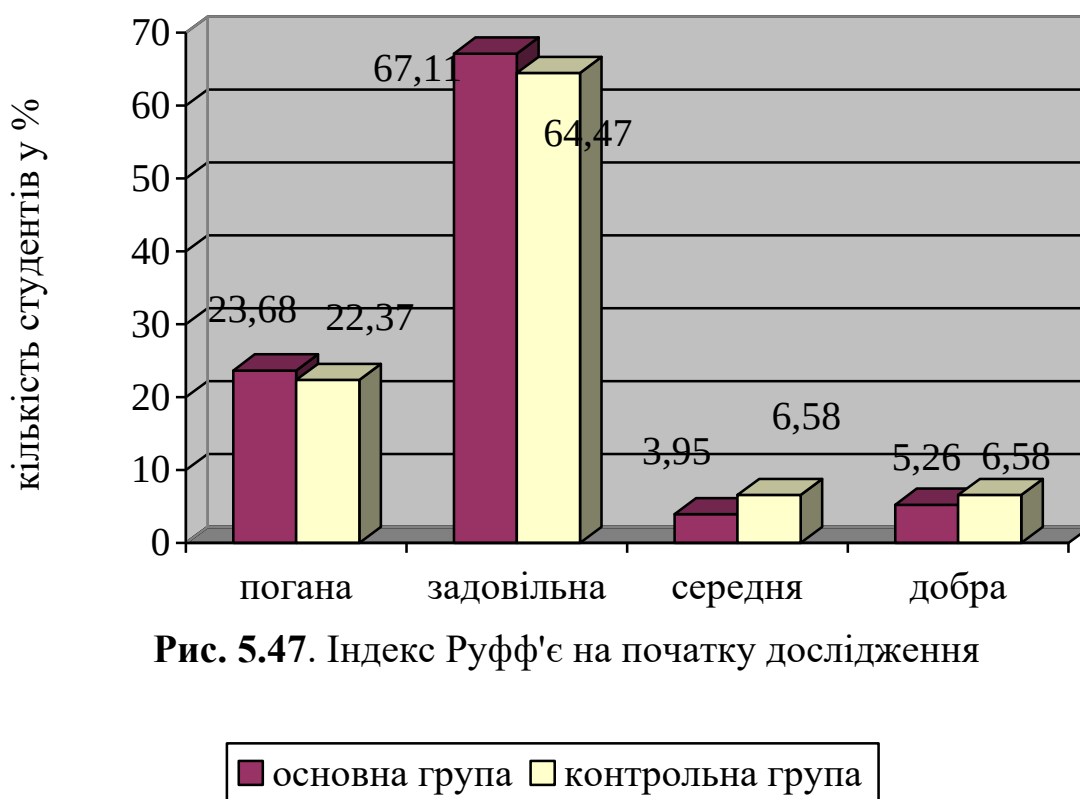


Рис. 5.47. Індекс Руфф'є на початку дослідження

За результатами функціональної проби Руфф'є на початку дослідження (табл. 5.5.) було визначено, що у студентів основної групи в середньому задовільна фізична працездатність, оскільки індекс Руфф'є дорівнював $12,75 \pm 0,29$. У студентів контрольної групи індекс Руфф'є був $12,21 \pm 0,32$, що теж відповідає задовільній фізичній працездатності.

Задовільна фізична працездатність обмежувала в деякій мірі активність студентів, що вимагало проведення відповідної корекції.

Наприкінці дослідження за результатами функціональної проби Руфф'є (рис. 5.48 і табл. 5.5) було виявлено, що показники студентів основної групи були значно вищими: лише у 2 (2,63%) студентів залишилася погана фізична працездатність та у 6 (7,89%) – задовільна, у 35 (46,05%) – стала середньою, у 31 (40,79%) – стала доброю та у 2 (2,63%) – високою ($p < 0,05$). У студентів контрольної групи показники були значно нижчими: у 16 (21,05%) – погана, у 40 (52,63%) – задовільна, у 13 (17,11%) – середня та лише у 7 (9,21%) – добра, високої не визначено у жодного студента.

Таблиця 5.5

Результати виконання проби Руфф'є

Група	Етап дослідження	Проба Руфф'є	
		результат	оцінка
Основна група	на початку	12,75±0,29	задовільна
	наприкінці	7,30±0,28	середня
Контрольна група	на початку	12,21±0,32	задовільна
	наприкінці	11,47±0,35	задовільна

Відтак, наприкінці дослідження (табл. 5.5) середній рівень фізичної працездатності у студентів основної групи став середнім ($7,30 \pm 0,28$), що пояснюється правильністю дібраної методики оздоровлення. Завдяки індивідуалізованому підходу в основній групі вдалося відновити фізичну працездатність і підвищити її. У студентів контрольної групи так і залишився середній рівень фізичної працездатності задовільним ($11,47 \pm 0,35$).

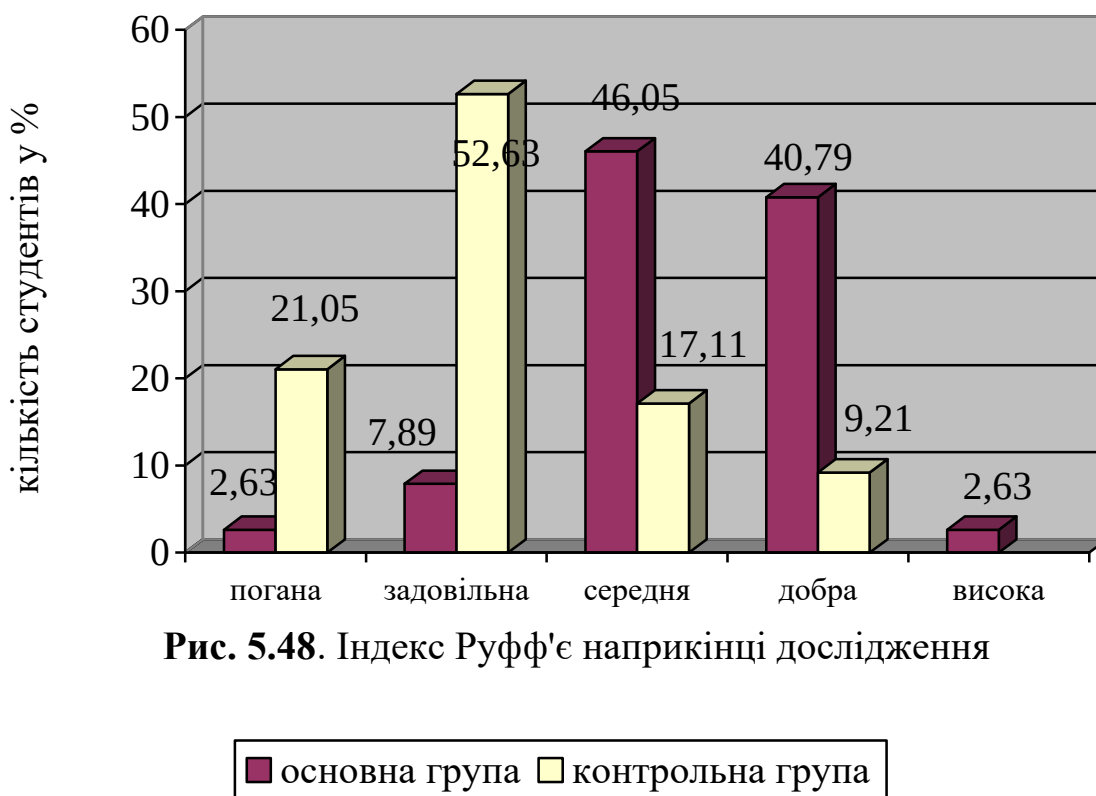


Рис. 5.48. Індекс Руфф'є наприкінці дослідження

Для визначення адаптації та відновлення функціонального стану організму студентів до і після навантаження застосовували одномоментну пробу.

Перед виконанням одномоментної проби студенти відпочивали стоячи, без рухів, протягом 3 хвилин, потім визначали у них ЧСС за одну хвилину. Наступні вимірювання ЧСС проводили після виконання студентами 20 глибоких присідань за 30 секунд з вихідного положення: ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Під час присідання руки виносяться вперед, а під час випрямлення – повертаються у вихідне положення. Величину підвищення ЧСС після навантаження визначали у відсотках.

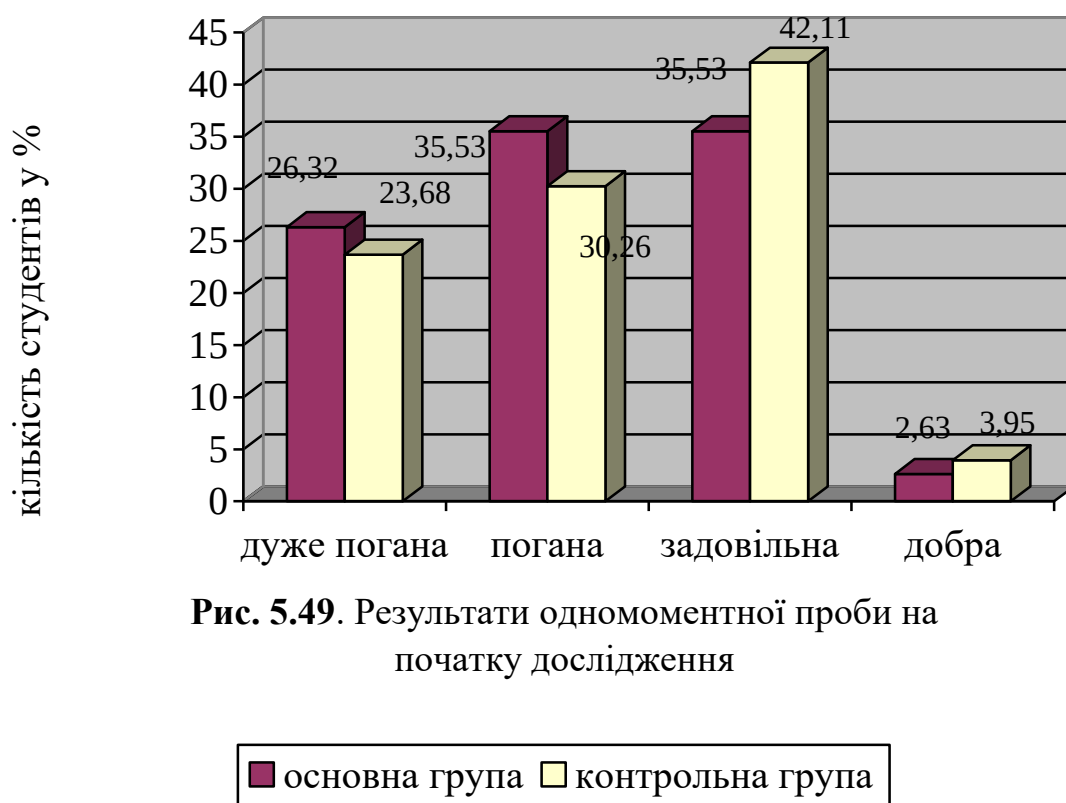


Рис. 5.49. Результати одномоментної проби на початку дослідження

На початку дослідження за результатами одномоментної проби (рис. 5.49) було визначено, що у 20 (26,32%) студентів основної групи дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, у 27 (35,53%) – погана, у 27 (35,53%) – задовільна та у 2 (2,63%) – добра. У 18 (23,68%) студентів контрольної групи дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, у 23 (30,26%) – погана, у 32 (42,11%) – задовільна та у

3 (3,95%) – добра. Тобто, ми бачимо, що у студентів обох груп на початку дослідження знижена адаптація та можливість відновлення функціонального стану організму на навантаження.

Наприкінці дослідження за результатами одномоментної проби (рис. 5.50) констатуємо, що у жодного студента основної групи вже не було визначено ні дуже поганої чи поганої реакції серцево-судинної системи на навантаження, у 43 (56,58%) вона стала задовільною, у 30 (39,47%) – доброю та у 3 (3,95%) – відмінною, чого не було на початку дослідження ($p < 0,05$). В контрольній групі у 15 (19,74%) студентів залишилася дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, у 18 (23,68%) – погана, у 38 (50,00%) – задовільна та у 5 (6,58%) – добра.

В результаті застосування запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося підвищити адаптацію та покращити можливість відновлення функціонального стану організму на навантаження ($p < 0,05$).

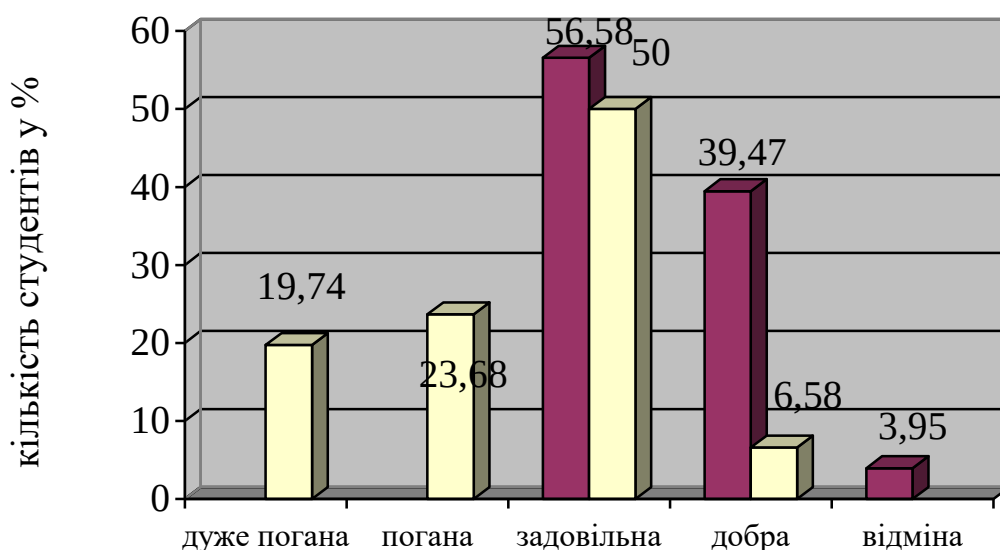


Рис. 5.50. Одномоментна проба наприкінці дослідження

■ основна група ■ контрольна група

Регуляція вертикальної пози людини відноситься до числа найбільш актуальних біологічних та соціально-педагогічних проблем сучасності. Вона розглядається не тільки як один із факторів, який характеризує визначення положення тіла людини, але і як найбільш суттєвий показник стану її здоров'я.

Для визначення функціональної рівноваги студентів обох груп на початку та наприкінці дослідження ми використали тест Бондаревського.

На початку дослідження за результатами проведення тесту Бондаревського (рис. 5.51 і 5.52) було визначено, що середній час утримання рівноваги студентами з закритими очима основної групи дорівнював $10,95 \pm 0,36$ с, а у студентів контрольної групи – $10,99 \pm 0,39$ с. Тобто, ми бачимо, що у студентів обох груп на початку дослідження знижена функціональна рівновага, а відповідно і стан здоров'я.

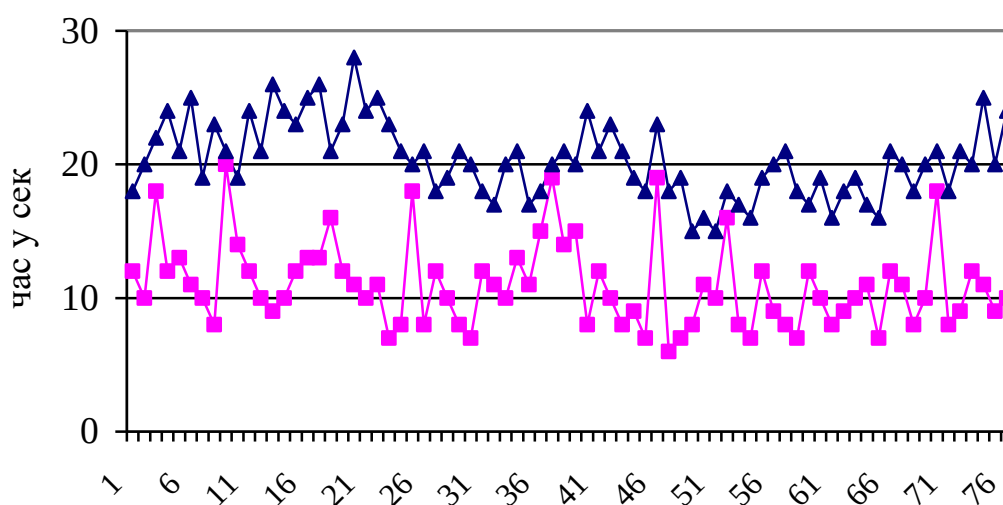


Рис. 5.51. Тест Бондаревського (основна група)

—■— на початку —▲— наприкінці

Наприкінці дослідження за результатами проведення тесту Бондаревського (рис. 5.51 і 5.52) було визначено, що середній час утримання рівноваги студентами з закритими очима основної групи вже дорівнював $20,37 \pm 0,32$ с ($p < 0,05$), а у студентів контрольної групи – $12,11 \pm 0,31$ с.

Завдяки застосуванню запропонованої методики фізичного виховання у студентів основної групи вдалося значно підвищити функціональну рівновагу, а відповідно і стан здоров'я.

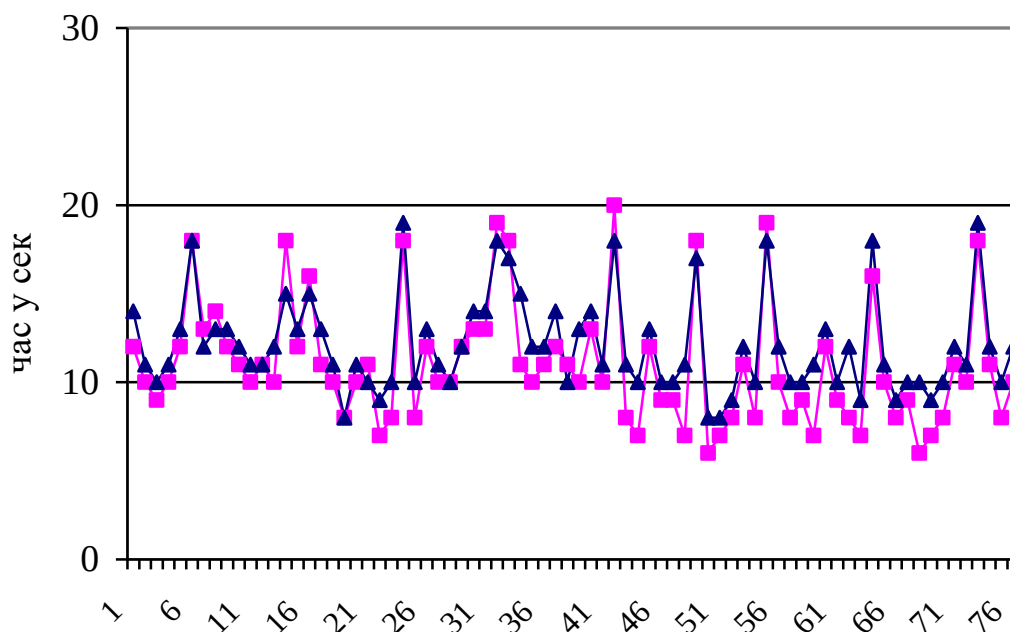


Рис. 5.52. Тест Бондаревського (контрольна група)

—■— на початку —▲— наприкінці

Висновки до розділу 5

1. Завдяки застосуванню запропонованої методики фізичного виховання для оздоровлення студентів вдалося достовірно ($p < 0,05$) покращити результати виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості студентами основної групи, зокрема результати виконання тестів з бігу, виконання згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід, стрибка у довжину з місця, стрибка вгору, виконання бігу на 100 м, човникового бігу 4x9 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи. У студентів суттєво покращилися показники витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості, що вказує також на їх оздоровлення.

2. Про покращення стану здоров'я також свідчить оцінка функціонального стану студентів основної групи наприкінці дослідження: суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи за результатами проб Штанге та Генчі, визначення індексу Скібінські, ЖЄЛ за формулою Людвіга та фактичної ЖЄЛ. Підтвердженням цього є також те, що завдяки індивідуалізованому підходу в основній групі вдалося відновити фізичну працездатність і підвищити її за результатами функціональної проби Руфф'є. Як наслідок застосування запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи, у них вдалося підвищити адаптацію та покращити можливість відновлення функціонального стану організму на навантаження, що наглядно демонструє проведення одномоментної проби. За результатами проведення тесту Бондаревського, який характеризує не тільки регуляцію вертикальної пози людини, але і як найбільш суттєвий показник стану її здоров'я, констатуємо, що вдалося значно підвищити функціональну рівновагу, а відповідно і стан здоров'я студентів основної групи.

3. Виходячи з результатів наприкінці дослідження, переконливо видно, що ефективність запропонованої методики оздоровлення студентів виражається в більш високих результатах її оцінки за допомогою виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості та оцінки функціонального стану.

Таким чином, дане дослідження доповнює і конкретизує знання в галузі фізичного виховання студентів другого року навчання у ВНЗ, сприятиме більш продуктивному вирішенню питань їх оздоровлення та адаптації до навчання. За результатами роботи будуть розширені методичні підходи до фізичного виховання студентів і програмний зміст занять для забезпечення теоретико-методологічної основи побудови здоров'язберігаючих алгоритмів змісту та форм занять з даним контингентом.

Основні наукові результати розділу опубліковані у працях [46, 62, 63, 193].

РОЗДІЛ 6

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Взаємодія суспільства і природи є вузловою проблемою політичного та соціально-економічного розвитку суспільства і фактором, що визначає стан його здоров'я. До теперішнього часу склалося чітке уявлення про те, що здоров'я людини, біосфери і суспільства треба розглядати в комплексі як здоров'я єдиного організму, яке залежить від здоров'я всіх його частин. Одна з найважливіших проблем сучасного суспільства – вивчення і формування раціонального способу життя студентської молоді, збереження і зміцнення її здоров'я.

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Встановлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі [16, 22, 57].

Наведені факти свідчать, що методика проведення та організація занять у вищих навчальних закладах потребує вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на покращення здоров'я студентів [1, 14, 80]. Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, організовувати навчальний процес так, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

За даними Апанасенка Г. Л., Попової Л. А., Магльованого А. В. [10], Україна посідає 2 місце у світі за темпами депопуляції, 1-2 місце в Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань, у студентів у 20-24-річному віці «біологічний» вік переважає паспортний на 10-15 років. Одним із напрямків вирішення визначеної проблеми є формування загальної фізичної підготовленості студентів на основі гармонійного розвитку. Спеціальні

програми фізичного виховання можуть сприяти вирішенню існуючої проблеми, якщо вони будуть наділені рядом переваг: простота, доступність, оздоровча спрямованість, низький рівень травматизму, економічна ефективність, нескладність матеріального забезпечення.

Фундаментальних досліджень і праць, присвячених проблемі здоров'я практично здорових осіб недостатньо. Хоча існує чимало оцінок окремих сторін здоров'я людини. Комплексна оцінка стану здоров'я потребує конкретизації і наукового обґрунтування.

Досліджено питання індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з різним рівнем фізичного здоров'я. Встановлено незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів. Підтверджено позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів. Розроблено методику, яка передбачає застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студентів у процесі фізичного виховання. Запропоновано новий спосіб поділу студентів на однорідні типологічні підгрупи залежно від показників рівня соматичного здоров'я з використанням новітніх технологій. Експериментально доведено ефективність запропонованої методики індивідуалізації фізичного виховання студентів-юнаків з різним рівнем здоров'я, зокрема, зафіксовано покращання їх соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості [140, 141].

Учені встановили, що фізичне здоров'я, професійне довголіття ефективно формуються за допомогою систематичних занять фізичними вправами і спортом. Науковому обґрунтуванню та впровадженню в навчальний процес студентів найбільш ефективних засобів фізичного виховання з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я присвячено значну кількість робіт. Разом з тим, одним з найменш досліджених питань є вплив методик оздоровлення на розвиток фізичної підготовленості та

функціональних можливостей організму студентів, що і обумовило вибір теми дослідження.

У результаті проведеного констатувального експерименту були виявлені не дуже втішні показники фізичної підготовленості та функціонального стану юнаків і дівчат, які були приблизно однаковими в обох групах, а завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося значно їх покращити.

Зокрема не було визначено жодної максимальної оцінки під час визначення витривалості студентів. На початку дослідження під час виконання бігу на 3000 м тільки 2 (5,13%) студенти-юнаки основної групи виконали норматив з оцінкою 4 бали, 18 (46,15%) – з оцінкою 3 бали, 18 (46,15%) – з оцінкою 2 бали і 1 (2,56%) студент – з оцінкою 1 бал. У контрольній групі (юнаки): 2 (5,26%) студенти виконали норматив на 4 бали, 13 (34,21%) – на 3 бали, 22 (57,89%) – на 2 бали і 1 (2,63%) – на 1 бал. Наприкінці дослідження за виконання бігу на 3000 м в основній групі відзначається суттєве зростання показників: вже 17 (43,59%) юнаків отримали 5 балів, 15 (38,46%) – 4 бали і лише 7 (17,95%) студентів – 3 бали. Значно гірші показники зафіксовані наприкінці дослідження в контрольній групі: лише 3 (7,89%) юнаки отримали 5 балів, 8 (21,05%) – 4 бали, 17 (44,74%) – 3 бали та 10 (26,32%) – 2 бали.

Звертають на себе увагу низькі показники силових якостей. За результатами згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, юнаки основної групи на початку дослідження: 8 (20,51%) студентів отримали 3 бали, 15 (38,46%) – 2 бали і 16 (41,03%) – 1 бал. У контрольній групі: 2 (5,26%) студенти отримали 3 бали, 14 (36,84%) – 2 бали, 20 (52,63%) – 1 бал і 2 (5,26%) студенти 0 балів. Завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення наприкінці дослідження в основній групі вже 20 (51,28%) юнаків виконали норматив на 5 балів і 19 (48,72%) – на 4 бали. У контрольній групі наприкінці дослідження тільки 8 (21,05%) юнаків виконали норматив на 4 бали, 10 (26,32%) – на 3 бали, 9 (23,68%) – на 2 бали,

9 (23,68%) – на 1 бал і 2 (5,26%) – на 0 балів.

Підтягування на перекладині на початку дослідження студенти основної групи виконали так: 1 (2,56%) – на 2 бали, а всі решта 38 (97,44%) – на 1 бал. Юнаки контрольної групи виконали підтягування на перекладині наступним чином: 2 (5,26%) студенти отримали 2 бали, 12 (31,58%) – 1 бал і 24 (63,16%) – 0 балів. Наприкінці дослідження студенти основної групи зуміли виконати підтягування на перекладині значно краще: 8 (20,51%) – на 5 балів, 24 (61,54%) – на 4 бали, 6 (15,38%) – на 3 бали та лише 1 (2,56%) – на 2 бали. Юнаки контрольної групи виконали підтягування на перекладині наприкінці дослідження значно гірше: 4 (10,53%) студенти отримали 4 бали, 9 (23,68%) – 3 бали, 8 (21,05%) – 2 бали, 4 (10,53%) – 1 бал і 13 (34,21%) – 0 балів.

Оцінювання вису на зігнутих руках юнаків основної групи на початку дослідження виглядало наступним чином: 5 (12,82%) студентів отримали 5 балів, 6 (15,38%) – 4 бали, 18 (46,15%) – 3 бали, 8 (20,51%) – 2 бали і 2 (5,13%) – 1 бал. У контрольній групі юнаків ситуація була схожою: 5 (13,16%) студентів отримали 5 балів, 11 (28,95%) – 4 бали, 16 (42,11%) – 3 бали, 5 (13,16%) – 2 бали і 1 (2,63%) – 0 балів. Наприкінці дослідження в основній групі юнаків, завдяки впровадженню методики оздоровлення, усі 39 (100,00%) студентів отримали по 5 балів за оцінювання вису на зігнутих руках. У юнаків контрольної групи, які займалися за загальноприйнятою методикою фізичного виховання, результати виглядали наступним чином: 7 (18,42%) студентів отримали 5 балів, 11 (28,95%) – 4 бали, 17 (44,74%) – 3 бали і 3 (7,89%) – 2 бали.

Результати піднімання в сід за 1 хв на початку дослідження були оцінені в основній групі юнаків так: 5 (12,82%) студентів отримали 5 балів, 8 (20,51%) – 4 бали, 18 (46,15%) – 3 бали, 7 (17,95%) – 2 бали і 1 (2,56%) – 1 бал; в юнаків контрольної групи: 8 (21,05%) студентів отримали 5 балів, 4 (10,53%) – 4 бали, 19 (50,00%) – 3 бали, 4 (10,53%) – 2 бали і 3 (7,89%) – 1 бал. Застосування запропонованої методики оздоровлення в основній групі

призвело до значного зростання результатів піднімання в сід за 1 хв у юнаків наприкінці дослідження: вже 21 (53,85%) студент зумів виконати норматив на 5 балів, 16 (41,03%) – на 4 бали і тільки 2 (5,13%) – на 3 бали. У студентів контрольної групи зміни були незначні: 12 (31,58%) юнаків зумів виконати норматив на 5 балів, 11 (28,95%) – на 4 бали, 13 (34,21%) – на 3 бали, 1 (2,63%) – на 2 бали і 1 (2,63%) – на 1 бал.

Студенти основної групи на початку дослідження виконали стрибок у довжину з місця з такими нормативними оцінками: 3 (7,69%) юнаки на 5 балів, 13 (33,33%) – на 4 бали, 16 (41,03%) – на 3 бали, 5 (12,82%) – на 2 бали і 2 (5,13%) – на 1 бал; контрольної групи: 4 (10,53%) – на 5 балів, 13 (34,21%) – на 4 бали, 15 (39,47%) – на 3 бали, 3 (7,89%) – на 2 бали, 2 (5,26%) – на 1 бал і 1 (2,63%) – 0 балів. Наприкінці дослідження було відзначено значне покращення нормативних оцінок у студентів основної групи: вже 22 (56,41%) юнаки отримали 5 балів і 17 (43,59%) – 4 бали. У юнаків контрольної групи наприкінці дослідження оцінки майже не змінилися: 8 (21,05%) студентів отримали 5 балів, 14 (36,84%) – 4 бали, 10 (26,32%) – 3 бали, 4 (10,53%) – 2 бали і 2 (5,26%) – 1 бал.

Виконання стрибка вгору студентами основної групи на початку дослідження було оцінено наступним чином: 1 (2,56%) юнак отримав 4 бали, 17 (43,59%) – 3 бали, 18 (46,15%) – 2 бали і 3 (7,69%) – 1 бал; студентами контрольної групи: 1 (2,63%) юнак – на 5 балів, 3 (7,89%) – на 4 бали, 23 (60,53%) – на 3 бали, 10 (26,32%) – на 2 бали і 1 (2,63%) – на 1 бал. Наприкінці дослідження було зареєстроване достовірне зростання фізичної підготовленості юнаків основної групи, у порівнянні з контрольною: 14 (35,90%) юнаків основної групи виконали норматив на 5 балів, 20 (51,28%) – на 4 бали і 5 (12,82%) – на 3 бали; 2 (5,26%) юнаки контрольної групи виконали норматив на 5 балів, 7 (18,42%) – на 4 бали, 23 (60,53%) – на 3 бали і 6 (15,79%) – на 2 бали.

Визначені середні показники швидкості. За виконання бігу на 100 м на початку дослідження студенти основної групи отримали такі оцінки:

3 (7,69%) юнаки – 5 балів, 21 (53,85%) – 4 бали і 15 (38,46%) – 3 бали; студенти контрольної групи: 9 (23,68%) юнаків – 5 балів, 18 (47,37%) – 4 бали і 11 (28,95%) – 3 бали. Суттєве зростання швидкості зафіксовано наприкінці дослідження у студентів основної групи, на відміну від результатів контрольної групи: вже 38 (97,44%) юнаків виконали норматив на 5 балів і лише 1 (2,56%) – на 4 бали; у студентів контрольної групи: на 5 балів пробігли 11 (28,95%) юнаків, на 4 бали – 24 (63,16%) і на 3 бали – 3 (7,89%) юнаки.

Човниковий біг 4 х 9 м на початку дослідження показав такі досягнення: основна група (юнаки): на 5 балів – 4 (10,26%) студенти, на 4 бали – 18 (46,15%), на 3 бали – 15 (38,46%), на 2 – 1 (2,56%) та на 1 бал – 1 (2,56%) студент; контрольна група (юнаки): на 5 балів – 3 (7,89%) студенти, на 4 – 21 (55,26%), на 3 бали – 11 (28,95%) та на 2 бали – 3 (7,89%) студенти. Наприкінці дослідження бачимо суттєве зростання спритності у студентів основної групи у порівнянні з контрольною: основна група (юнаки): на 5 балів оцінено норматив у 22 (56,41%) студентів та на 4 бали – у 17 (43,59%); у контрольній групі (юнаки): на 5 балів – 9 (23,68%) студентів, на 4 бали – 16 (42,11%), на 3 бали – 10 (26,32%) і на 2 бали – 3 (7,89%) студенти.

Відносно низькі показники гнучкості. Студенти основної групи на початку дослідження виконали нахили тулуба вперед з положення сидячи з такими нормативними балами: на 4 бали – 5 (12,82%) юнаків, на 3 бали – 11 (28,21%), на 2 бали – 8 (20,51%) та на 1 бал – 15 (38,46%) юнаків; студенти контрольної групи: на 5 балів – 8 (21,05%) юнаків, на 4 бали – 11 (28,95%), на 3 бали – 8 (21,05%), на 2 бали – 1 (2,63%), на 1 бал – 8 (21,05%) та на 0 балів – 2 (5,26%) юнаки. Наприкінці дослідження було констатовано суттєве підвищення показників гнучкості у студентів основної групи: на 5 балів виконали норматив 18 (46,15%) юнаків, на 4 бали – 18 (46,15%) та на 3 бали – 3 (7,69%) юнаки. У студентів контрольної групи наприкінці дослідження цей показник майже не змінився, у двох студентів погіршився з

5 на 4 бали: на 5 балів – 6 (15,79%) юнаків, на 4 бали – 13 (34,21%), на 3 бали – 8 (21,05%), на 2 бали – 1 (2, 63%), на 1 бал – 8 (21,05%) та на 0 балів – 2 (5,26%) юнаки.

Таким чином, динаміка показників фізичної підготовленості юнаків основної групи підтверджує перевагу запропонованої методики оздоровлення.

На початку дослідження під час виконання бігу на 2000 м тільки 9 (24,32%) дівчат основної групи виконали норматив з оцінкою 4 бали, 20 (54,05%) – з оцінкою 3 бали та 8 (21,62%) студенток – з оцінкою 2 бали. У контрольній групі (дівчата): 13 (34,21%) студенток виконали норматив на 4 бали, 17 (44,74%) – на 3 бали та 8 (21,05%) – на 2 бали. Наприкінці дослідження за виконання бігу на 2000 м в основній групі відзначається суттєве зростання показників: вже 19 (51,35%) дівчат отримали 5 балів, 16 (43,24%) – 4 бали і лише 2 (5,41%) студентки – 3 бали. Значно гірші показники зафіксовані наприкінці дослідження в контрольній групі: лише 9 (23,68%) дівчат отримали 4 бали, 22 (57,89%) – 3 бали та 7 (18,42%) – 2 бали.

За результатами згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, дівчата основної групи на початку дослідження: 2 (5,41%) студентки отримали 2 бали, 27 (72,97%) – 1 бал і 8 (21,62%) – 1 бал. У контрольній групі: 1 (2,63%) студентка отримала 2 бали, 26 (68,42%) – 1 бал і 11 (28,95%) студенток – 0 балів. Завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення наприкінці дослідження в основній групі вже 11 (29,73%) дівчат виконали норматив на 5 балів, 24 (64,86%) – на 4 бали і 2 (5,41%) – на 3 бали. У контрольній групі студенток наприкінці дослідження показники так і не змінилися: 1 (2,63%) дівчина виконала норматив на 2 бали, 26 (68,42%) – на 1 бал і 11 (28,95%) – на 0 балів.

Оцінювання вису на зігнутих руках дівчат основної групи на початку дослідження виглядало наступним чином: 3 (8,11%) студентки отримали 5 балів, 8 (21,62%) – 4 бали, 13 (35,14%) – 3 бали, 10 (27,03%) – 2 бали і

3 (8,11%) студентки – 1 бал. У контрольній групі дівчат ситуація була схожою: 2 (5,26%) студентки отримали 5 балів, 8 (21,05%) – 4 бали, 16 (42,11%) – 3 бали, 11 (28,95%) – 2 бали і 1 (2,63%) – 0 балів. Наприкінці дослідження в основній групі дівчат, завдяки впровадженню методики оздоровлення, уже 34 (91,89%) студентки отримали по 5 балів та лише 3 (8,11%) – 4 бали за оцінювання вису на зігнутих руках. У дівчат контрольної групи, які займалися за загальноприйнятою методикою фізичного виховання, результати виглядали наступним чином: 2 (5,26%) студентки отримали 5 балів, 6 (15,79%) – 4 бали, 18 (47,37%) – 3 бали, 11 (28,95%) – 2 бали і 1 (2,63%) – 1 бал.

Результати піднімання в сід за 1 хв на початку дослідження були оцінені в основній групі дівчат так: 6 (16,22%) студенток отримали 4 бали, 4 (10,81%) – 3 бали, 2 (5,41%) – 2 бали, 11 (29,73%) – 1 бал і 14 (37,84%) студенток – 0 балів; у дівчат контрольної групи: 6 (15,79%) студенток отримали 5 балів, 9 (23,68%) – 4 бали, 12 (31,58%) – 3 бали, 6 (15,79%) – 1 бал і 5 (13,16%) студенток – 0 балів. Застосування запропонованої методики оздоровлення в основній групі призвело до значного зростання результатів піднімання в сід за 1 хв у дівчат наприкінці дослідження: вже 15 (40,54%) студенток зуміли виконати норматив на 5 балів, 11 (29,73%) – на 4 бали і тільки 11 (29,73%) – на 3 бали. У студенток контрольної групи зміни були незначні: 6 (15,79%) дівчат зуміли виконати норматив на 5 балів, 9 (23,68%) – на 4 бали, 16 (42,11%) – на 3 бали, 1 (2,63%) – на 2 бали, 3 (7,89%) – на 1 бал і 3 (7,89%) – на 0 балів.

Студентки основної групи на початку дослідження виконали стрибок у довжину з місця з такими нормативними оцінками: 7 (18,92%) дівчат – на 5 балів, 7 (18,92%) – на 4 бали, 9 (24,32%) – на 3 бали, 6 (16,22%) – на 2 бали, 5 (13,51%) – на 1 бал і 3 (8,11%) – на 0 балів; контрольної групи: 6 (15,79%) – на 5 балів, 11 (28,95%) – на 4 бали, 11 (28,95%) – на 3 бали, 4 (10,53%) – на 2 бали, 5 (13,16%) – на 1 бал і 1 (2,63%) – 0 балів. Наприкінці дослідження було відзначено значне покращення нормативних оцінок у студенток

основної групи: вже 25 (67,57%) дівчат отримали 5 балів, 10 (27,03%) – 4 бали і 2 (5,41%) дівчини – 3 бали. У дівчат контрольної групи наприкінці дослідження оцінки майже не змінилися: 5 (13,16%) студенток отримали 5 балів, 14 (36,84%) – 4 бали, 9 (23,68%) – 3 бали, 4 (10,53%) – 2 бали, 5 (13,16%) – 1 бал і 1 (2,63%) – 0 балів.

Виконання стрибка вгору студентками основної групи на початку дослідження було оцінено наступним чином: 12 (32,43%) дівчат отримали 3 бали, 17 (45,95%) – 2 бали і 8 (21,62%) – 1 бал; студентками контрольної групи: 1 (2,63%) дівчина – 5 балів, 10 (26,32%) – 3 бали, 15 (39,47%) – 2 бали і 12 (31,58%) – 1 бал. Наприкінці дослідження було зареєстроване достовірне зростання фізичної підготовленості дівчат основної групи, у порівнянні з контрольною: 19 (51,35%) студенток основної групи виконали норматив на 5 балів, 14 (37,84%) – на 4 бали і 4 (10,81%) – на 3 бали; лише 1 (2,63%) студентка контрольної групи виконали норматив на 5 балів, 10 (26,32%) – на 4 бали, 15 (39,47%) – на 3 бали і 12 (31,58%) – на 2 бали.

За виконання бігу на 100 м на початку дослідження студентки основної групи отримали такі оцінки: 9 (24,32%) дівчат – 5 балів, 11 (29,73%) – 4 бали, 10 (27,03%) – 3 бали, 6 (16,22%) – 2 бали і 1 (2,70%) – 1 бал; студентки контрольної групи: 7 (18,42%) дівчат – 5 балів, 19 (50,00%) – 4 бали і 12 (31,58%) – 3 бали. Суттєве зростання показників швидкості зафіксовано наприкінці дослідження у студенток основної групи, на відміну від результатів контрольної групи: вже 20 (54,05%) дівчат виконали норматив на 5 балів, 13 (35,14%) – на 4 бали і лише 4 (10,81%) – на 3 бали; у студенток контрольної групи: на 5 балів пробігли 4 (10,53%) дівчат, на 4 бали – 21 (55,26%) і на 3 бали – 13 (34,21%) дівчат.

Човниковий біг 4 x 9 м на початку дослідження показав такі досягнення: основна група (дівчата): на 5 балів – 6 (16,22%) студенток, на 4 бали – 4 (10,81%), на 3 бали – 19 (51,35%) і на 2 – 8 (21,62%) студенток; контрольна група (дівчата): на 5 балів – 12 (31,58%) студенток, на 4 бали – 6 (15,79%), на 3 – 13 (34,21%) та на 2 бали – 7 (18,42%) студенток.

Наприкінці дослідження бачимо суттєве зростання спритності у студенток основної групи у порівнянні з контрольною: основна група (дівчата): на 5 балів оцінено норматив у 14 (37,84%) студенток, на 4 бали – у 16 (43,24%) та на 3 бали – лише у 7 (18,92%) студенток; у контрольній групі (дівчата): на 5 балів – 8 (21,05%) студенток, на 4 бали – 10 (26,32%), на 3 бали – 14 (36,84%) і на 2 бали – 6 (15,79%) студенток.

Студентки основної групи на початку дослідження виконали нахили тулуба вперед з положення сидячи з такими нормативними балами: на 5 балів - 9 (24,32%) дівчат, на 4 бали – 4 (10,81%), на 3 бали – 5 (13,51%), на 2 бали – 10 (27,03%), на 1 бал – 2 (5,41%), на 0 балів – 7 (18,92%) дівчат; студентки контрольної групи: на 5 балів – 9 (23,68%) дівчат, на 4 бали – 7 (18,42%), на 3 бали – 6 (15,79%), на 2 бали – 5 (13,16%), на 1 бал – 8 (21,05%) та на 0 балів – 3 (7,89%) дівчат. Наприкінці дослідження було констатовано суттєве підвищення показників гнучкості у студенток основної групи: на 5 балів виконали норматив 18 (48,65%) дівчат, на 4 бали – 8 (21,62%), на 3 бали – 5 (13,51%) та на 2 бали – 6 (16,22%) дівчат. У студенток контрольної групи наприкінці дослідження цей показник майже не змінився: на 5 балів – 8 (21,05%) дівчат, на 4 бали – 8 (21,05%), на 3 бали – 6 (15,79%), на 2 бали – 5 (13,16%), на 1 бал – 8 (21,05%) та на 0 балів – 3 (7,89%) дівчини.

У студентів суттєво покращилися показники витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості, що вказує також на їх оздоровлення.

Позитивна динаміка показників фізичної підготовленості дівчат основної групи також підтверджує перевагу запропонованої методики оздоровлення.

Рівень здоров'я, якість життя і фізична працездатність людини безпосередньо залежать від функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. У результаті проведення проб Штанге і Генчі було визначено, що показники функціонального стану органів дихання у юнаків та дівчат на початку дослідження знаходилися на рівні нижче середнього.

Наприкінці дослідження, завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи, вдалося відновити функцію дихальної і серцево-судинної систем до можливостей здорових нетренованих людей. Таке ж підвищення функціональних можливостей студентів основної групи зафіксоване за допомогою визначення індексу Скібінські – було проведено комбіновану оцінку функції дихальної і серцево-судинної систем студентів та визначено її зростання із задовільного до доброго рівня.

Завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення студентів основної групи ми бачимо суттєве зростання (на 231 мл) фактичної ЖЄЛ у студентів, що пояснюється покращенням функціонального стану дихальної системи.

Наприкінці дослідження вдалося підвищити фізичну працездатність студентів основної групи – за результатами функціональної проби Руфф'є вона з задовільної перейшла в середню. Завдяки індивідуалізованому підходу в основній групі вдалося відновити фізичну працездатність і підвищити її.

Про покращення стану здоров'я свідчить оцінка функціонального стану студентів основної групи наприкінці дослідження: суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи за результатами проб Штанге та Генчі, визначення індексу Скібінські, ЖЄЛ за формулою Людвіга та фактичної ЖЄЛ.

У результаті застосування запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося підвищити адаптацію та покращити можливість відновлення функціонального стану організму на навантаження.

Регуляція вертикальної пози людини розглядається не тільки як один із факторів, який характеризує визначення положення тіла людини, але і як найбільш суттєвий показник стану її здоров'я. Завдяки застосуванню запропонованої методики фізичного виховання у студентів основної групи вдалося значно підвищити функціональну рівновагу, а відповідно і стан їхнього здоров'я.

Ефективність запропонованої методики оздоровлення студентів основної групи виражається в більш високих результатах її оцінки за допомогою виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості та оцінки функціонального стану.

Таким чином, дане дослідження доповнює і конкретизує знання в галузі фізичного виховання студентів другого року навчання гуманітарного ВНЗ, сприятиме більш продуктивному вирішенню питань їх оздоровлення та адаптації до навчання. За результатами роботи будуть розширені методичні підходи до фізичного виховання студентів і програмний зміст занять для забезпечення теоретико-методологічної основи побудови здоров'язберігаючих алгоритмів змісту та форм занять з даним контингентом.

У процесі нашого дослідження отримано три групи даних: ті, що підтверджують, які доповнюють наявні розробки й абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Підтверджено результати досліджень (Сидорова Т. В., 2010; Григуса І. М., 2011; Салук І. А., 2012; Римика Р. В., 2014), що у студентів знижені показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Підтверджено позитивний вплив застосування засобів різної спортивної спрямованості (Шиян Б.М., 2004; Пильненький В. В., 2006; Бурень Н. В., 2010; Єрмаков С. С., 2015) на функціональний стан та фізичну підготовленість студентів.

Результати нашого дослідження суттєво доповнили та розширили існуючі дані (Магльований А. В., 2011; Григус І. М., 2011; Мицкан Б. М., 2014) про те, що рівень здоров'я, якість життя і фізична працездатність студентів безпосередньо залежать від функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, низький стан яких зумовлює загальне погіршення стану здоров'я в цілому.

Розроблено методику оздоровлення, яка передбачає застосування диференційованих фізичних навантажень відповідно до функціональних характеристик організму студентів у процесі фізичного виховання.

Експериментально доведено ефективність запропонованої методики фізичного виховання студентів, що дозволяє підвищувати фізичну підготовленість та функціональні можливості організму студентів.

Уперше запропоновано комплексну програму фізичного виховання студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації під час професійної підготовки, яка спрямована на оздоровлення організму з урахуванням індивідуальних особливостей;

систематизовано організацію фізичного виховання студентів ВНЗ з оздоровчим спрямуванням;

обґрунтовано теоретико-методичні положення організації самостійних занять студентів з фізичного виховання;

розроблена модель перспективного планування занять з фізичного виховання.

У роботі вперше доведено, що завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося значно підвищити функціональну рівновагу, а відповідно і стан їхнього здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних програм оздоровлення і покращення функціонального стану студентів старших курсів у процесі самостійних занять фізичним вихованням.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження впливу програми фізичного виховання студентської молоді під час професійної підготовки дають підстави для наступних висновків:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації оздоровчої діяльності під час професійної підготовки студентів у вищих навчальних закладах вивчені недостатньо. Відсутність сформованої потреби студентів у систематичних самостійних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають змін в організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості. При вступі у вищий навчальний заклад студенти опиняються у нових умовах, погіршується їх рухова активність, відбувається виснаження фізичних резервів організму внаслідок надлишкового робочого напруження, емоційного стресу, що спричиняє зниження пам'яті, погіршення мислення, зниження точності практичних дій, активності та працездатності.

2. Аналіз констатувального експерименту показав зниження інтересу студентів до занять з фізичного виховання, зниження впливу всіх факторів у мотиваційній сфері студентів, поряд з цим виявлено, що студенти критично оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, їхній зв'язок із професійною підготовкою.

3. Проведення рекомендованої системи тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів виявило, що ні за одним тестом не відмічено найвищого нормативного балу. Найнижчий бал (1) зафіксований у юнаків з підтягування на перекладині ($6,75 \pm 0,20$ разів) та у дівчат зі згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, ($7,83 \pm 0,23$ разів). На оцінку в 2 бали юнаки виконали тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, ($25,77 \pm 0,57$ разів) та дівчата – піднімання в сід за 1 хв ($34,47 \pm 1,11$ разів). Оцінку 3 бали отримали за біг на 3000 м юнаки та на 2000 м – дівчата;

вис на зігнутих руках – юнаки та дівчата; піднімання в сід за 1 хв – юнаки; стрибок у довжину з місця – юнаки; стрибок вгору – юнаки та дівчата; човниковий біг 4 х 9 м – дівчата; нахили тулуба вперед з положення сидячи – юнаки та дівчата. На 4 бали оцінено виконання тестів: стрибок у довжину з місця у дівчат; біг на 100 м у юнаків і у дівчат; човниковий біг 4 х 9 м у юнаків.

Оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи за результатами проведення проб Штанге і Генчі показала, що ці показники знаходяться нижче середнього рівня: проба Штанге у юнаків – $41,71 \pm 1,00$ с та у дівчат – $35,85 \pm 0,62$ с; проба Генчі у юнаків – $19,73 \pm 0,45$ с та у дівчат – $16,99 \pm 0,29$ с.

4. Комплексна програма оздоровлення студентів була спрямована на оволодіння навиками самостійного застосування засобів фізичного виховання, свідомого розуміння їхнього позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організовувати заняття з фізичного виховання та спрямовувати їх на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

Метою програми оздоровлення студентів було сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. У процесі впровадження програми оздоровлення передбачалося вирішення наступних завдань: виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка студентів; професійно-прикладна фізична підготовка студентів із урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування; виховання у студентів переконаності у необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Процес фізичного виховання

організовували залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, з урахуванням умов і характеру праці їхньої майбутньої професійної діяльності.

5. Аналіз результатів виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості наприкінці дослідження виявив значне покращення у студентів основної групи. Зокрема, відбулося покращення витривалості, суттєве зростання силових якостей у юнаків і дівчат основної групи, реальне зростання сили м'язів черевного пресу, зростання довжини стрибка у довжину з місця, суттєве зростання стрибка вгору. За результатами визначення швидкісних якостей студентів наприкінці дослідження відмічено суттєве зростання показників бігу, покращення гнучкості у юнаків та дівчат основної групи.

6. За результатами функціональних проб Штанге та Генчі бачимо значне покращення у студентів основної групи, що свідчить про суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Так, час затримки дихання під час вдиху збільшився на 21,92 с, а під час видиху – на 10,74 с та став відповідати можливостям здорових нетренованих людей, тобто завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося відновити функцію дихальної і серцево-судинної систем.

Наприкінці дослідження у студентів основної групи індекс Скібінські дорівнював $32,42 \pm 0,92$ ($p < 0,05$), тобто він підвищився на 14,14 та став відповідати доброму рівню. У студентів контрольної групи він став $21,13 \pm 0,99$, підвищившись лише на 2,11 та залишився на задовільному рівні.

Суттєве зростання (на 231 мл) фактичної ЖЄЛ у студентів основної групи пояснюється покращенням функціонального стану дихальної системи. За результатами одномоментної проби констатуємо, що у жодного студента основної групи вже не було визначено ні дуже поганої, ні поганої реакції серцево-судинної системи на навантаження, у 43 (56,58%) вона стала задовільною, у 30 (39,47%) – доброю та у 3 (3,95%) – відмінною, чого не було

на початку дослідження. В контрольній групі у 15 (19,74%) студентів залишилася дуже погана реакція серцево-судинної системи на навантаження, у 18 (23,68%) – погана, у 38 (50,00%) – задовільна та у 5 (6,58%) – добра. У результаті застосування запропонованої методики оздоровлення у студентів основної групи вдалося підвищити адаптацію та покращити можливість відновлення функціонального стану організму після навантаження.

7. Наприкінці дослідження за результатами функціональної проби Руфф'є було виявлено, що показники студентів основної групи були значно вищими: лише у 2 (2,63%) студентів залишилася погана фізична працездатність та у 6 (7,89%) – задовільна, у 35 (46,05%) – стала середньою, у 31 (40,79%) – стала доброю та у 2 (2,63%) – високою. У студентів контрольної групи показники були значно нижчими: у 16 (21,05%) – погані, у 40 (52,63%) – задовільні, у 13 (17,11%) – середні та лише у 7 (9,21%) – добрі, а високої фізичної працездатності не визначено у жодного студента.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимова В. А. Особенности отношения учащейся молодежи к физической подготовке и двигательной активности / В. А. Акимова, О. И. Вржесневская, Н. И. Турчина // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: II наук.-метод. конф. : тези доповіді. – К. : НАУ, 2006. – С. 5–6.
2. Акинин Л. А. Атлетизм в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / Л. А. Акинин, В. А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 6. – С. 3–10.
3. Амельченко И. А. Проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студентов специального учебного отделения / И. А. Амельченко, Е. Г. Олейник // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 2. – С. 69–74.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
5. Андреева О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / О. Андреева, У. Катерина // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 18–22.
6. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Т.: Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
7. Антоненко Э. Н. Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин зрелого возраста в условиях Крайнего Севера : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Антоненко Эмилия Николаевна. – Хабаровск, 2002. – 188 с.
8. Апанасенко Г. Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації / Г. Л. Апанасенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №5. Педагогічні науки : реалії та перспективи. – Вип. 14: збірник наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 3–7.

9. Апанасенко Г. Л. Культура здоровья (валеология) – ценностный ориентир личности и общества / Г. Л. Апанасенко, Н. П. Суббота, С. Д. Прасол // Научный часопис Нац. пед. университета имени М. П. Драгоманова. Серия 15: Научно-педагогические проблемы физической культуры (физическая культура и спорт) : научное издание. Вып. 6 / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; [редкол. В. П. Андрущенко [та ін.]]. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 7–11.

10. Апанасенко Г. Л. Санология (медицинские аспекты валеологии) : учебник для врачей-слушателей заведений (факультетов) послыдипломной освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л. : ПП "Кварт", 2011. – 303 с.

11. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.

12. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис... кан. пед. наук : спец.: 13.00.04 / В'ячеслав Іванович Бабич. – Луганськ, 2006. – 315 с.

13. Базілевський А. Г. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності / А. Г. Базілевський, І. Д. Глазирін // Фізіологічний журнал. – 2006, Т. 52. – № 2. – С. 71.

14. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

15. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М. : ИЦ «Академия», 2009. – 528 с.

16. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Н. А. Башавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 7. – С. 6–10.

17. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій у процесі фізичного виховання студентів / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук, праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2010. – № 1. – С. 10-12.

18. Беззубцева Н. А. Программа оздоровления студентов / Н. А. Беззубцева // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 6. – С. 41–42.

19. Белкина Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.

20. Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студентов ВУЗов физ. воспитания и спорта / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимп. лит., 2000. – 499 с.

21. Білоус Т. Л. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів Сумської філії ХНУВС, як фактор, що сприяє пристосуванню організму до здорового способу життя / Т. Л. Білоус // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 9. – С. 45–49.

22. Благій О. Л. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Л. Благій, Є. А. Захаріна // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 8–11.

23. Бородін Ю. А. Особливості організації і змісту спортивно-масової роботи зі студентами ВНЗ / Ю. А. Бородін, Н. І. Турчина // Молода спортивна наука України: збірник наук. праць. – Л. : НФВ "Українські технології", 2005. – С. 333–336.

24. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2004. – № 1. – С. 4–9.

25. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

26. Булкина Н. П. К вопросу о физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Н. П. Булкина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 6. – С. 171–173.

27. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. В. Бурень. – Х., 2010. – 22 с.

28. Быков В. А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировки и оздоровления студенток высших учебных заведений физической культуры : дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Быков Василий Александрович. – М., 2003. – 343 с.

29. Ван Сюе Мань. Некоторые аспекты физкультурно-массовой работы с населением с точки зрения будущих специалистов физической культуры / Ван Сюе Мань, А. С. Бондарь, Т. С. Бондарь, Ю. В. Васьков, М. А. Мамешина, Н. В. Пугачева // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 11–14.

30. Ванькова А. Ю. Актуальность процесса релаксации на занятиях по физическому воспитанию на современном этапе высшего образования / А. Ю. Ванькова, Л. К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 31–33.

31. Васильева О. В. Педагогические условия развития социальной активности студентов медицинского колледжа / О. В. Васильева, П. Н. Жвавый // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 3. – С. 40–48.

32. Величковский Б. Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» / Б. Б. Величковский, М. И. Марьин // Вестн. Моск. ун-та. – 2007. – № 2. – С. 34–47.

33. Верблюдов І. Б. Експериментальна перевірка оригінальної методики покращення показників сили та гнучкості при самостійному оздоровчому тренуванні студентів / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 12. – С. 31–37.

34. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.

35. Вовк Л. В. Концептуальная модель формирования культуры здорового образа жизни у студентов специальной медицинской группы / Л. В. Вовк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 8. – С. 34–39.

36. Водлозеров В. Є. Тренажери локально спрямованої дії / В. Є. Водлозеров. – К. : Видавничий центр КДМУ, 2003. – 102 с.

37. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.

38. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді / В. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.

39. Воронов Н. П. Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов / Н. П. Воронов, О. М. Столяренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 14–16.

40. Вржесневський І. І. Організаційно-методичні засади фізичного виховання : методична розробка для студентів усіх спеціальностей / І. І. Вржесневський, Н. І. Турчина. – К. : НАУ, 2006. – 52 с.

41. Гаврилова О. А. Факторы риска возникновения неинфекционных и стоматологических заболеваний у иностранных студентов медицинского вуза / О. А. Гаврилова, М. А. Шевлякова, Л. А. Шевлякова // Стоматология детского возраста и профилактика. – 2011. – Т. 10. – № 4. – С. 57–59.

42. Гончаренко М. С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих учбових закладів при адаптації до учбового процесу [Електронний ресурс] / М. С. Гончаренко, В. Г. Пасинок, В. Е. Новикова, І. Г. Мартиненко, Н. В. Самойлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – №3. – С. 12–15.

43. Горащук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів : дис. д-ра пед. наук : спец. : 13.00.01 / Валерій Павлович Горащук. – Х., 2004. – 414 с.

44. Горелов А. А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодёжи : монография / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов. – Белгород : ИПЦ «Политерра», 2011. – 101 с.

45. Горелов А. А. Теоретические основы физической культуры : курс лекций / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2009. – 124 с.

46. Григус І. Підвищення адаптації та покращення можливості відновлення функціонального стану організму студентів на навантаження / І. Григус, М. Євтух // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 56–60.

47. Григус И. М. Улучшение физической работоспособности студенток 16–17 лет / И. М. Григус // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 51–55.

48. Грудницкая Н. Н. Релаксационная ритмическая гимнастика как средство совершенствования психофизиологических и функциональных возможностей студенток / Н. Н. Грудницкая // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2009. – № 10. – С. 33–37.

49. Губа Д. В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств и оздоровлении подростков 12-14 лет, занимающихся в секциях по баскетболу : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Губа Денис Владимирович. – М., 2003. – 149 с.

50. Гусев Т. П. Актуальні питання впровадження експериментальної учбової програми з дисципліни "Фізичне виховання" у вищих учбових закладах України / Т. П. Гусев, І. Й. Малинський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 34–37.

51. Гущина С. В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / С. В. Гущина // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 127.

52. Деманова И. Ф. Восстановление физического здоровья студентов с бронхолегочной патологией в условиях экологического прессинга региона / И. Ф. Деманова, И. А. Кузнецов, А. В. Деманов // Естественные науки. – 2009. – № 3. – С. 152–158.

53. Димова А. Л. Эффективность применения комплексной технологии физического и психофизиологического оздоровления студентов в процессе учебных занятий по информатике / А. Л. Димова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 14–17.

54. Довбыш В. И. Методика развития силы на занятиях по специализации «атлетическая гимнастика» в Харьковском национальном университете имени В. Н. Каразина / В. И. Довбыш, П. А. Баранец, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 1. – С. 54–60.

55. Довбыш В. И. Оздоровление студентов нетрадиционными методами / В. И. Довбыш, О. Е. Габелкова, А. А. Курилов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 2. – С. 123–128.

56. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / А. В. Домашенко. – Л., 2003. – 20 с.

57. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І. Драчук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. под ред. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 8. – 96 с.

58. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике / С. П. Евсеев. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.

59. Евсеев С. П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С. П. Евсеев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.

60. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов [Текст] / Ю. И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 444 с.

61. Євтух М. І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М. І. Євтух, І. М. Григус // Спортивна наука України, 2011. – № 9. – С. 62–67.

62. Євтух М. І. Зміни показників фізичної підготовки студентів ВНЗ під впливом програми фізичного виховання та оздоровлення / М. І. Євтух // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 8. – С. 7–11.

63. Євтух М. І. Покращення функціонального стану студентів з допомогою запропонованої методики оздоровлення / М. І. Євтух, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 11. – С. 34–37.

64. Євтух М. І. Характеристика функціонального стану студентів

гуманітарного ВНЗ / М. І. Євтух // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 131–134.

65. Ермаков С. С. Физическая культура и спорт в жизни студентов восточно-европейского региона : современное состояние и перспективы развития / С. С. Ермаков, М. Цеслицка, Р. Мушкета // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 16–30.

66. Желобкович М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Мн., 2004. – 212 с.

67. Жукова Т. А. Самостоятельная работа как средство формирования здорового образа жизни студентов / Т. А. Жукова, Ж. Н. Власова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 13. – С. 56–62.

68. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти / Н. Н. Завидівська. – К., 2002. – 20 с.

69. Зайцев В. П. Формирование валеологической и рекреационной культуры студентов (анализ литературных источников и медико-педагогических наблюдений) / В. П. Зайцев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 27–36.

70. Захарина Е. А. Анализ факторов здорового образа жизни, определяющих эффективность процесса физического воспитания студентов / Е. А. Захарина // Дні науки : Міжнар. наук.-прак. конф. – Запоріжжя : ДУ «ЗІДМУ», 2005. – Т. 3. – С. 294–295.

71. Иванов К. В. Эффективность занятий плаванием со студентами специальной медицинской группы / К. В. Иванов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 56–58.

72. Иванова А. В. Оптимизация системы оздоровления студентов и преподавателей в условиях технического вуза / А. В. Иванова, О. В. Кулигин

// Российский медико-биологический вестник им. академика И. П. Павлова. – 2007. – № 3. – С. 68–74.

73. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.

74. Іваночко О. Ю. Моделювання фізичних навантажень студенток / О. Ю. Іваночко, А. В. Магльований, О. Б. Кунець, О. А. Дзівенко, В. П. Рибак // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – С. 145–151.

75. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Издательство „Питер”, 2005. – 412 с.

76. Исаев А. П. Новые направления в управлении проблемой здоровья студентов Южно-уральского государственного университета / А. П. Исаев, Р. У. Гаттаров, А. М. Мкртумян // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2007. – № 16. – С. 22–25.

77. Калиновская С. А. Единое образовательное пространство как педагогическая модель формирования культуры здоровья учащихся / С. А. Калиновская // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 9. – С. 13–16.

78. Каменщикова Г. А. Методика оздоровления в процессе физического воспитания младших школьников с нормальным и замедленным психическим развитием : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Каменщикова Галина Афанасьевна. – Челябинск, 2001. – 161 с.

79. Карабанов А. Реалізація Закону України “Про фізичну культуру і спорт” у навчально-виховній сфері / А. Карабанов, Н. Карабанова, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному

суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 43–46.

80. Карась Т. Ю. Методика оздоровлення студенток підготовительної медичинської групи учреджень середнього професійного освіти з використанням засобів плавання : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Карась Татяна Юрьевна. – Хабаровск, 2006. – 166 с.

81. Карпюк І. Ю. Целева орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я в навчальному процесі фізичного виховання студентів / Карпюк І. Ю. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 44–47.

82. Катульська О. Ю. Динамічна оцінка функціональних можливостей студентів вузів проживаючих в промислових центрах східної Сибіри / О. Ю. Катульська, Н. В. Ефімова, Е. А. Прохоренко // Бюлетень Східно-Сибірського наукового центру СО РАМН. – 2011. – № 3–2. – С. 97–101.

83. Кауфхолд Дж. А. Аналіз навиків емоційного інтелекту і області потенціальних проблем учителів початкової школи / Дж. А. Кауфхолд, Л. Р. Джонсон // Психологія навчання. – 2006. – № 9. – С. 17–20.

84. Ковтун Е. В. Настільний тенніс в системі занять по фізичному вихованню в вищих навчальних закладах / Е. В. Ковтун, В. В. Купиро, В. А. Темченко // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. – 2009. – № 1. – С. 84–93.

85. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С. П. Козіброцький. – Л., 2002. – 16 с.

86. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття

наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / М. А. Колос. – Д., 2010. – 19 с.

87. Коник А. А. Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / А. А. Коник. – М., 2013. – 24 с.

88. Комылина Л. П. Устойчивость к помехам двигательных действий и возможные пути ее повышения в процессе занятий физической культурой / Л. П. Комылина, И. М. Шилова // Омский научный вестник. – 2008. – № 6. – С. 135–137.

89. Копылов Ю. А. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений / Ю. А. Копылов, Л. Н. Яцковская, М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, И. А. Толстопятов, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 5. – С. 23–30.

90. Кордялис К. К. Взаимосвязь между показателями психосоциального здоровья и мотивации к учебе / К. К. Кордялис, С. Н. Эйдимтайте // Вопросы психологии. – 2006. – № 2. – С. 24–30.

91. Красноперова Н. А. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие / Н. А. Красноперова. – М. : ВЛАДОС, 2012. – 216 с.

92. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

93. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

94. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 192 с.

95. Кузьмин В. А. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности / В. А. Кузьмин, Ю. А. Копылов, М. Д. Кудрявцев, Г. Я. Галимов, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 43–49.

96. Кузьмин С. С. Организационно-педагогические условия обеспечения процесса подготовки кадров учреждений отдыха и оздоровления детей : дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Кузьмин Сергей Сергеевич. – Ульяновск, 2004. – 261 с.

97. Кулаков Ю. Аналіз навчально-оздоровчої роботи з фізичного виховання у Миколаївському державному університеті [Електронний ресурс] / Ю. Кулаков, І. Демидова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 85–87.

98. Лейкін М. Г. Біомеханічні аспекти виховання сили в процесі навчання і тренування / М. Г. Лейкін. – К. : Вид-во Міносвіти України, 2001. – 152 с.

99. Леонова А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психологический журнал. – 2006, т. 27. – № 2. – С. 79-92.

100. Либин А. В. Дифференциальная психология / А. В. Либин. – М. : Эксмо, 2006. – 544 с.

101. Лисина Е. А. Социально-психологические основы адаптации и оздоровления детей дошкольного возраста : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Лисина Елена Аркадьевна. – СПб., 2004. – 214 с.

102. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 232 с.

103. Лотоненко А. В. Физическая культура в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, И. Б. Щербакова,

А. А. Лотоненко // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2011. – № 2. – С. 57–60.

104. Магльований А. В. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами / А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, Є. І. Мороз // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 80–83.

105. Магльований А. В. Характеристика показників фізичної працездатності студенток медичного університету / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, О. А. Дзівенко // Матеріали XVIII з'їзду Українського фізіологічного товариства ім. І. П. Павлова (Одеса, 20–22 травня 2010 року) Фізіологічний журнал. – Т. 48. – № 2. – Одеса, 2010. – С. 262.

106. Малахов В. А. Сопряженное воздействие дозированного голодания и умеренных физических нагрузок как средство оздоровления мужчин среднего возраста : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – Теория и методика профессионального образования / В. А. Малахов. – Белгород, 2009. – 190 с.

107. Мандриков В. Б. Особенности отношения студентов – будущих врачей к физической культуре и оздоровлению / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина // Современные исследования социальных проблем (электронный журнал). – 2011. – Т. 7. – № 3. – С. 51–51.

108. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.

109. Мещерякова Г. П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Г. П. Мещерякова. – Ставрополь, 2006. – 190 с.

110. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. М. Мірошніченко. – Л., 2008. – 17 с.

111. Москвитина Н. Н. Пути осуществления физического оздоровления детей в региональных условиях Севера (На материале сельских дошкольных образовательных учреждений Республики Саха (Якутия)) : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Москвитина Надежда Николаевна. – Якутск, 2002. – 156 с.

112. Мякотных В. В. Технология оздоровления студентов вуза туристского профиля с учетом особенностей их профессионально-учебной деятельности / В. В. Мякотных, В. Ю. Карпов // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – № 1. – С. 118–126.

113. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 250 с.

114. Наговицын Р. С. Модели обучения физической культуре в вузе / Р. С. Наговицын // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2011. – № 6. – С. 59–61.

115. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / С. В. Начинская. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

116. Нургатина И. Е. Интеграция педагогических условий для психического и физического оздоровления учащихся подросткового возраста : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Нургатина Ирина Ефимовна. – Казань, 2004. – 232 с.

117. Оразымбетова А. Д. Этнопедагогические основания подготовки казахских студентов к семейной жизни / А. Д. Оразымбетова // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 10. – С. 60–63.

118. Орлова Г. Г. О необходимости дифференцированного подхода к организации профилактической работы среди учащейся молодежи / Г. Г. Орлова, Г. Н. Шеметова, А. А. Невзоров, Р. Н. Молодцов // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2011. – Т. 7. – № 4. – С. 925–929.

119. Основы культуры здоровья студентов : учеб. пособие / сост. С. В. Складов / под ред. Д. Н. Давиденко. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2009. – 150 с.
120. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, З. Ольсен. – К. : Олимпийская лит., 1999. – С. 16–28.
121. Петрова І. В. Специфіка дозвілєвої роботи з дорослими / І. В. Петрова // Педагогічний вісник. – 2004. – № 4. – С. 82–89.
122. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. В. Пильненький. – Л., 2006. – 19 с.
123. Пипко Е. А. Креативный комплекс средств оздоровления студентов вуза / Е. А. Пипко, И. Т. Балдашинов // Вестник Университета Российской академии образования. – 2007. – № 1. – С. 69–72.
124. Покотило Л. Фізична культура як аспект формування здорового способу життя студентів / Л. Покотило, Н. Лисак // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. – С. 255–256.
125. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О. І. Подлесний // Наукові записки. – К. : Вид. дім “КМ Академія”, 1999. – Т. 9. – Ч. 2. – С. 282–284.
126. Попичев М. И. Техника бега для оздоровления студентов и методика адаптации организма к заданной нагрузке / М. И. Попичев, Ю. А. Носов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 100–103.
127. Постол О. Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных

средств : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Постол Ольга Львовна. – Хабаровск, 2004. – 198 с.

128. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

129. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб : Речь, 2006. – 480 с.

130. Пустильник Р. Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15-17 лет средствами атлетической гимнастики : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Пустильник Родион Борисович. – Смоленск, 2001. – 147 с.

131. Пустозёров А. И. Оздоровительная физическая культура : учеб.-метод. пособие / А. И. Пустозёров, А. Г. Гостев. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.

132. Пшенична Л. П. Адаптація студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих учбових закладах / Л. П. Пшенична, А. П. Козицька // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 4. – С. 74–80.

133. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти / Б. М. Мицкан, Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ. – 2014. – Вип.20. – С. 122-127.

134. Родионова О. М. Методы эндозкологической реабилитации по Левину в оздоровлении студентов / О. М. Родионова, А. Я. Чижов // Технологии живых систем. – 2010. – Т. 7. – № 7. – С. 39–43.

135. Рожкова Т. А. Анализ показателей сердечнососудистой системы студенческой молодежи, связанных с проживанием в районах, имеющих высокий промышленный потенциал (на примере медицинского колледжа г. Камышина Волгоградской области) / Т. А. Рожкова // Вестник

Красноярского государственного аграрного университета. – 2011. – № 10. – С. 87–91.

136. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей [учебное пособие] / В. А. Романенко. – Донецк : издательство ДонНУ, 2005. – 290 с.

137. Рубцова И. В. Педагогическая технология оздоровления студенток, имеющих избыточный вес / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, В. С. Кубышкин // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2. – С. 68–73.

138. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Здоров'я та фізич. культура. – 2004. – № 13. – С. 15–25.

139. Румба О. Г. Опыт использования дополнительных занятий физической культурой в образовательном пространстве вуза / О. Г. Румба // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2011. – № 3. – С. 57–65.

140. Румянцева Н. Л. Проблема здоровья в высшем образовании / Н. Л. Румянцева // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4. – С. 13–16.

141. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія і методика навчання / І. А. Салук. – К., 2010. – 20 с.

142. Салук І. Методика індивідуалізації фізичного виховання студентів / І. Салук // Спортивна наука України. – 2012. – № 1. – С. 42–46.

143. Сидорова К. А. Анализ морфофункциональной изменчивости организма студентов юношеского возраста в условиях УРФО / К. А. Сидорова, Т. А. Сидорова, О. А. Драгич, И. С. Чурилова // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 12-4. – С. 712–715.

144. Сидорова Т. В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Сидорова. – Х, 2010. – 20 с.

145. Сиренко Р. Р. Формирование физкультурных знаний и учений и их влияние на здоровый образ жизни студентов / Р. Р. Сиренко // Здоровье для всех : материалы II Международной науч.-практ. конф. – Пинск : ПГУ, 2010. – С. 162–165.
146. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодіагностики / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2005. – 624 с.
147. Статистика : підручник / С. С. Герасименко, А. В. Головач, А. М. Єріна та ін.; За наук. ред. д-ра екон. наук С. С. Герасименка. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : КНЕУ, 2000. – 467 с.
148. Стерлигова О. П. Основы физиологии и гигиены труда. Методы оценки функциональных состояний человека : методические указания / О. П. Стерлигова. – М. : Издательство МИИТ, 2000. – 18 с.
149. Стоянов В. А. Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів / В. А. Стоянов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2002. – № 5. – С. 61–68.
150. Тарасенко Л. В. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников : дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Тарасенко Людмила Васильевна. – Тула, 2007. – 183 с.
151. Татарова С. Ю. Формирование здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза / С. Ю. Татарова // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2008. – № 5. – С. 341–343.
152. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. – К. : Олимпийская лит., 2003. – 392 с.
153. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2-х т. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.

154. Третьяков М. О. Самостійні заняття студентів вищих педагогічних навчальних закладів як передумови їх професійної підготовки щодо ведення фізкультурної і спортивної роботи з учнями загальноосвітньої школи» / М. О. Третьяков // Матеріали наук.-практ. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк, 2002. – С. 252–254.

155. Тулайдан В. Г. Вплив фізичної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Г. Тулайдан. – Л, 2013. – 20 с.

156. Утлик В. Э. Психологический климат студенческой группы / В. Э. Утлик // Инновации в образовании. – 2010. – № 8. – С. 32–44.

157. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

158. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I–II, III–IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 32 с.

159. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХХІІІ, 2013. – № 12. – С. 94–100.

160. Хрипко Л. В. Значимость самостоятельных занятий физическими упражнениями в формировании здорового способа жизни / Л. В. Хрипко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 4. – С. 133–135.

161. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. – 2-е вид., випр. / О. М. Худолій. – Х. : «ОВС», 2008. – 406 с.

162. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і

культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.

163. Чеботарев А. В. Организация и содержание работы по физическому воспитанию в комплексном оздоровлении детей в дошкольном образовательном учреждении компенсирующего вида : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Чеботарев Андрей Викторович. – Липецк, 2004. – 215 с.

164. Чижик В. В. Спортивна морфологія : навч. посіб. для студ. / В. В. Чижик, О. П. Запорожець. – Луцьк : ПВД «Твердиня», 2009. – 208 с.

165. Чернієнко О. А. Підвищення фізичної працездатності дітей старшого шкільного віку / О. А. Чернієнко, І. М. Григус // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. Вип. VII. – Рівне : Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, 2010. – С. 326–337.

166. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. – 280 с.

167. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школяра. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

168. Шубин Д. А. Оптимизация физической нагрузки студентов с ограниченными возможностями / Д. А. Шубин, Л. В. Захарова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 4. – С. 169–176.

169. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

170. Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Т. Эдвард, Б. Хоули, Дон Френкс. – К. : Олимпийская лит., 2000. – С. 132–134.

171. Юмашева Л. І. Корекція постави в процесі фізичного виховання студентів музичного вузу / Л. І. Юмашева, М. М. Філіппов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2–3. – С. 110–113.

172. Юмашева Л. И. Особенности программы коррекции осанки в процессе физического воспитания студентов-музыкантов / Л. И. Юмашева, М. М. Филиппов // Материалы IX Междунар. науч. конгр. "Олимпийский спорт и спорт для всех". – К., 2005. – С. 847.

173. Юмашева Л. И. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов различных специализаций / Л. И. Юмашева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 2. – С. 82–86.

174. Юмашева Л. И. Пути оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов / Л. И. Юмашева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХХПІ, 2001. – № 29. – С. 62–67.

175. Юмашева Л. І. Корекція постави в процесі фізичного виховання студентів музичного вузу / Л. І. Юмашева, М. М. Філіппов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2–3. – С. 110–113.

176. Юрченко В. М. Психічні стани людини : системний опис : монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.

177. Armstrong, N. New Directions in Physical Education / N. Armstrong // Human Kinetiks Publ. – 1990. – Vol. 1. – 176 p.

178. Armstrong, N. New Directions in Physical Education / N. Armstrong // Human Kinetiks Publ. – 1992. – Vol. 2. – 280 p.

179. August, D. Sport pour tous et tourisme actif. Les elements necessalres pour son developement tn espagne / D. August // Congres mondial de sport pour tous. – Malaga, 1990. – P. 1–15.

180. Brief relaxation training program for hospital employees / Judith L. Balk, Sheng-Chia Chung, Richard Beigi, Maria Brooks // HOSPITAL TOPICS: Research and Perspectives on Healthcare. – 2009. – Vol. 87. – № 4. – P. 813.
181. Calfas, K. J., Sallis, J. R, Lovato et el. (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. Medicine: Exercise, Nutrition, and Health. 3. – P. 323–334.
182. Cardinal B. J., Jacques K. M., Levy S. S. Evaluation of a university course aimed at promoting exercise behavior // J. Sports Med. Phys, Fitness. – 2002. – V 42. – № 1. – P. 113–119.
183. Dobberkau H.-J., Seheel G. Zum Stadt der Umweithygiene. – Gesundheit und Um Welt Umweithygiene. – 1986. – 2, 6. – § 3–17.
184. Duda, J. L. Measurement of goal perspectives in the physical domain / J.L. Duda, J. Whitehead // In Advances in sport and exercise psychology measurement / In J. L. Duda (Ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 1998. – P. 21–48.
185. Enrollment in physical education is associated with health-related behavior among high school students / Tassiano Rafael M., Barros Mauro V. G., Tenorio Maria C. M. et al. // Journal of School Health. – 2010. – № 3. – P. 126–133.
186. Exposing College Students to Exercise: The Training Interventions and Genetics of Exercise Response (TIGER) Study / Mary H. Sailors, Andrew S. Jackson, Brian K. McFarlin, Ian Turpin // Journal of American College Health. – 2010. – Vol. 59. – № 1. – P. 13–20.
187. Fodor, J. The modularity of mind / J. Fodor. Cambridge : MIT Press, 1983.
188. Fuchs, U. Hohentraining : Trainer bibliothek, 27 / U. Fuchs, M. Reib. – Philippka-Verlag, 1990. – 127 s.
189. Gerlisch, G. Torhveter training / G. Gerlisch, E. Rutemoeller. Fussball-Training. – 1992. – № 11. – S. 3–7.
190. Goldsmith, Ed. The ecology of health / Ed. Goldsmith // Ecologist. – 1980. – V. 10. – № 6/7. – P. 235–245.

191. Gorely T., Gordon, S. An examination of the transtheoretical model and exercise behavior in older adults // J. Sport and Exerc. Psychology. – 1995. – V. 17. – P. 312–324.
192. Görner K., Prusik Ka., Prusik Krz. Comparative analysis of the physical fitness of the women from two groups of different recreational physical activities programmes. *Exercitatio Coropolis - Motus - Salus: Slovak journal of sports sciences.* – 2010. – R. 2, 1, 149–154.
193. Grygus I. Wpływ zaproponowanej metodyki wychowania fizycznego na stan funkcjonalny studentów / Igor Grygus, Mykoła Jewtuch // *Journal of Health Sciences (J of H Ss)* 2013; 3(9), 417-426.
194. Hardman, K. Physical education in schools: a global perspective / K. Hardman // *Kinesiology.* – 2008. – № 40. – P. 5–28.
195. Harjung, M. In line-skating / M. Harjung, A. Athanasiadis. – Vilnius, 1996. – 160 s.
196. Hay, J. G. Mechanical Basis of Strength Expression / J. G. Hay // *Strength and Power in Sport.* – Oxford : Blackwell scientific publication, 1992. – P. 197–210.
197. Heck, H. Grundlagen der anaeroben Leistungsdiagnostik / H. Heck, A. Mader, H.Schulz // *Deutsche Zeitschrift fur Sportmedizin.* 1999.
198. Hortw. Les bases scintifiques de la musculation et de la traumatologie musculaire / Hortw, R. Floether. – Paris : Vigot, 1984. – 289 s.
199. Huijing P. A. Mechanical Musche Models. In: *Strenght and Power in Sport.* – Oxford : Blackwell Scientific Publication, 1992. – P. 130–150.
200. Karvonen, M. J. Physical activity and health / M. J. Karvonen. – Finnish Sports Exercise Med. – 1983. – V. 2. – P. 4–9.
201. Kessel, J. Kessel's handy guide to ruining elite FIVB players / J. Kessel // *Volley Thech.* – 1992. – № 1. – P. 8–10.
202. Kessel, J. Skill learning / J. Kessel // *VolleyTech.* – 1992. – № 3. – P. 810.

203. King A.C., Stokols D. et al. Theoretical approaches to the promotion of physical activity Forging a transdisciplinary paradigm // Am. J. Prev. Med. – 2002. – V 23. – № 2. – Suppl. 1. – P. 15–25.
204. Kiplord, E. Adapted physical education in Germany / E. Kiplord // Human Kinetics. – Champaign, 1983. – P. 25–32.
205. Marcus B. H., Nigg C. R. Riebe D. Interactive communication strategies: implications for population-based physical activity promotion // Am. J. Prev. Med. – 2000. – V 19. – № 2. – P. 121–126.
206. Martin, D. Grundlagen der Trainingslehre / D. Martin. Schorndorf. – Verlag, 1980. – 324 s.
207. Martin, D. Handbuch Trainingslehre / D. Martin, K. Karl, K. Lehnertz. – Schorndorf: Hoffmann, 1991. – 353 s.
208. Mc Donald, M. J. Adaptive response of mammalian skeletal to exercise with high load / Mc M. J. Donald, C. T. Davies // Eur. J. Appl. Physiol. – 1984. – V. 52. – P. 139–155.
209. Meinelt K. Bewegungslehre sportmotorik / K. Meinelt, G. Schnabel. – Berlin, 1987. – 514 s.
210. Meredith, H. D. Activity of Fitness: is the process or the Product more important for public health? / H. D. Meredith // Quest, USA, 1988. – №. 40. – P. 180–186.
211. Morgan, W. P. Physical Activity and Mental Health / W. P. Morgan // In The Academy Papers. – Champaign - H.K.P., 1994. – P. 132–145.
212. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education / J. Liukkonen, A. Watt, V. Barkoukis, T. Jaakkola // The Journal of Education Research. – 2010. – 103. – P. 295–308.
213. Motor learning and performance / R. Schmidt. Champaign : Illinois, Human Kinetics, 1991.
214. National Institutes of Health, Physical activity and cardiovascular health. – JAMA. – 1996, V 276. – P. 241–246.

215. Neville, W. Coaching volleyball successfully / W. Neville. – Champaign : Illinois, 1990.
216. Nigg, C. R., Courneya, K. S. Transtheoretical model : Examining adolescent exercise behavior // J. Adolescent. Health. – 1998. – V. 22. – P. 214–222
217. Paftenbarger R. S. Chronic disease in former college students. Lectures. – 1994. – P. 93–109.
218. Palushka S. A., Schwenk T. L. Physical Activity and Medical Health. Current Concepts // Sports Med. – 2000. – V. 29. – № 3. – P. 167–180.
219. Pate R. R., Pratt M., Blair S. N., et al. Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine // JAMA. – 1995. – V. 273. – P. 402–407.
220. Peterson, B. Basketball's high-powered multiflex offense / Ed. by Bob Peterson. West Nyack, N.Y.: Parker Pub. Co. – 1986. – 194 p.
221. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
222. Pietsch, K. Zur Ausdauerentwicklung im Studentsport. Medizin und Sport / K. Pietsch. – № 20. – 1980. – S. 22–25.
223. Pinto B. M., Marcus B. H A stages of change approach to understanding college students physical activity // J. Am. College Health. –1995. – V 44. – P. 27–31.
224. Prochaska J. M., Prochaska J. O., Levesque D. A. A transtheoretical approach to changing organizations. Adm. Policy Mental Health. – 2001. – V. 28. – № 4. – P. 247–261
225. Prochaska J. O., Velicer W. F. The transtheoretical model of health behavior change // Am. J. Health Promot. – 1997. – V 12. – P. 38–48.

226. Prusik Krz., Stankiewicz B. Zdolności wysiłkowe i obciążenia treningowe w optymalizacji procesu szkolenia biegaczy na średnich dystansach w wieku 16-19 lat. – Słupsk : Wydawnictwo Uczelniane WHSZ w Słupsku. – 2011. – 215 s.

227. Richter, H. O tym jak szybko doskonalili technike / H. Richter // Pilka nozna. – 1992. – № 2. – S. 13.

228. Stephens T., Jacobs D. R., White C. C. The descriptive epidemiology of leisure-time physical activity // Public Health Rep. – 1986. – V. 100. – P. 147–158.

229. Sullum, J., King, T. K. Predictors of exercise relapse in a college population // J. Am. College Health. – 2000. – V. 48. – P. 175–180.

230. The effects of a self-esteem program incorporated into health and physical education classes / Hsiang-Ru Lai, Chang-Ming Lu, Jiunn-Chern Jwo et al. // Journal of Nursing Research. 2009. – № 4. – Vol. 17. – P. 233–240.

231. Thousand, J. S. Strategies for educating learners with severe disabilities within their local home schools and communities / J. S. Thousand, R. A. Villa // Focus on Exceptional Children. – 1990. – № 23(3). – P. 1–24.

232. Wallace L. S., Buckworth J. Application of the Transtheoretical Model to Exercise Behavior among Nontraditional College Students // Am. J. Health Education. – 2001. – V. 32. – 1. – P. 39–47.

233. Wallace. L S., Buckworth, J, Kirby, et el. Characteristics of exercise behavior among college students: Application of social cognitive theory to predicting stage of change // Preventive Medicine. – 2000. – V. 31. – P. 494–505.

234. Wiley D. C., James G., Jordan-Beiver C et al. Assessing the health behaviors of Texas college students // J. Am. Coll. Health. – 1996. – V 44. – P. 167–172.

235. Zeichner K. Personalized and inquiry-oriented teacher education / K. Zeichner, K, Teitelbaum // Journal of Education for Teaching. – 1982. – № 8. – P. 37-44.

236. Zintl F. Ausdauer-training: Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung / F. Zintl, A. Eisenhut. – München, 2004. – 247 s.

ДОДАТКИ

Вправи для м'язів рук і плечового поясу:

1. Згинання та розгинання рук. В упорі стоячи біля стіни.
2. Згинання та розгинання рук. В упорі лежачи на столі, стільці, низькому стільці.
3. Згинання та розгинання рук із упору ззаду на стілець.
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на стегнах.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи руки на лаві.
6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.
7. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з виконанням хлопка руками.
8. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи ноги на лаві.
9. Стоячи ноги нарізно, в руках гантелі. Згинання та розгинання рук ліктьових суглобах до прямого кута.
10. Жим гантелей різної ваги, гир, штанги.

Вправи виконуються по 8-10 разів в трьох серіях. Інтервал відпочинку 40 секунд.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

1. Стоячи на одній нозі, спираючись об опору руками. Піднімання на носки.
2. Присідання на двох ногах.
3. Присідання на двох ногах з обтяженням (штанга, партнер)
4. Присідання на одній нозі „пістолет”, спираючись об опору руками, на кожній нозі.
5. Присідання на одній нозі „пістолет”. По 5 разів у трьох серіях на кожній нозі.
6. Стрибки з підвищення 30-50 см з наступними після приземлення стрибками вгору або в довжину.
7. Стрибки на підвищення з місця поштовхом обома ногами, потім поштовхом однією ногою з 2-3 кроків розбігу.
8. Стрибки на обох ногах з просуванням вперед.
9. Стрибки зі скакалкою (1,5-2 хв).

Вправи виконуються по 10-20 разів у трьох серіях.

Анкета

Шановний учаснику опитування, просимо Вас відповісти на представлені нижче питання. Ваші відповіді допоможуть у визначенні впливу суб'єктивних факторів на формування мотивів, що спонукають студентів до самостійної діяльності. Опитування має анонімний характер і отримані дані будуть використані тільки в узагальненому вигляді. Відповідаючи на кожне питання, вибирайте лише один варіант відповіді.

1. Чи мотивує Вас до рухової активності отримання задоволення від руху?

Так Ні Не знаю

2. Чи відповідають Вашим естетичним смакам умови занять?

Так Ні Не знаю

3. Чи спонукає Вас до рухової активності розуміння особистої значимості занять?

Так Ні Не знаю

4. Чи спонукає Вас до рухової активності розуміння значимості для колективу?

Так Ні Не знаю

5. Чи спонукає Вас до рухової активності розуміння суспільної значимості занять?

Так Ні Не знаю

6. Чи спонукає Вас до рухової активності розуміння духовного збагачення?

Так Ні Не знаю

7. Чи спонукає Вас до рухової активності розуміння розвитку пізнавальних можливостей?

Так Ні Не знаю

Питання для проведення співбесід та опитування

Ставлення студентської молоді до здорового способу життя.

Що спонукає Вас піклуватися про здоров'я.

Вивчення орієнтації студентів на здоровий спосіб життя.

Чи можна вважати культурною людину, яка не піклується про свій фізичний стан?

Фактори ризику здоров'я.

Причини неухваленості до підтримки свого фізичного стану студентами.

Як відрізняється турбота про свій фізичний стан у дівчат і юнаків.

Рівень спортивно-оздоровчої активності студентів у позанавчальній діяльності.

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес
студентів Національного університету водного господарства та
природокористування

Ми, ті, які підписали нижче, склали цей акт в тому, що в результаті роботи, виконаної за темою 4.4 «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (номер держреєстрації 0111U001737), виконавці окремої теми «Методика оздоровлення студентів ВНЗ під час професійної підготовки» Григус І.М., Євтух М.І. у період з 02 лютого 2015 р. по 29 травня 2015 р. внесли такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації по подальшому використанню	Ефект від впровадження
Особливості проведення занять з фізичного виховання з метою оздоровлення студентів	Виявлено індивідуальні особливості підвищення фізичної підготовленості та покращення функціонального стану студентів. Рекомендується для використання у навчальному процесі галузевих вищих закладів освіти.	1. Формування фахових знань студентів з дисципліни «Основи методики вдосконалення фізичних якостей». 2. Інформаційне забезпечення викладання дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».

Автори-розробники:

І.М. Григус, д.мед.н., професор
М.І. Євтух, здобувач

Представник закладу, де
відбулось впровадження:
зав. кафедри теорії та методики
фізичного виховання

Н.Є. Нестерчук, к.фіз.вих., доцент

Представник університету,
проректор з наукової роботи
та міжнародних зв'язків

Н.Б. Савіна, д.е.н., професор



АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес
студентів Рівненського державного університету

Ми, ті, які підписали нижче, склали цей акт в тому, що в результаті роботи, виконаної за темою 4.4 «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (номер держреєстрації 0111U001737), виконавці окремої теми «Методика оздоровлення студентів ВНЗ під час професійної підготовки» Григус І.М., Євтух М.І. у період з 26 січня 2015 р. по 26 травня 2015 р. внесли такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації по подальшому використанню	Ефект від впровадження
Особливості проведення занять з фізичного виховання з метою оздоровлення студентів	Виявлено індивідуальні особливості підвищення фізичної підготовленості та покращення функціонального стану студентів. Рекомендується для використання у навчальному процесі галузевих вищих закладів освіти.	1. Формування фахових знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання». 2. Інформаційне забезпечення викладання дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».

Автори-розробники:



І.М. Григус, д.мед.н., професор
М.І. Євтух, здобувач

Представник закладу, де
відбулось впровадження:
зав. кафедри теорії та методики
фізичного виховання



В.К. Кіндрат, к.п.н., професор

Представник університету,
проректор з науково-педагогічної
та навчально-методичної роботи




Ю.В. Пелех, д.п.н., професор

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Ректор Львівського національного
медичного університету

імені Данила Галицького

проф. НАМН України,

проф. Б.С. Зіменковський

2016 р.

**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ**

результатів наукових досліджень у навчальний процес
студентів Львівського національного медичного університету
імені Данила Галицького

Ми, ті, які підписали нижче, склали цей акт в тому, що в результаті роботи, виконаної за темою 4.4 «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (номер держреєстрації 0111U001737), виконавці окремої теми «Методика оздоровлення студентів ВНЗ під час професійної підготовки» Григус І.М., Євтух М.І. у період з 26 січня 2015 р. по 26 травня 2015 р. внесли такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації по подальшому використанню	Ефект від впровадження
Особливості проведення занять з фізичного виховання з метою оздоровлення студентів	Виявлено індивідуальні особливості підвищення фізичної підготовленості та покращення функціонального стану студентів. Рекомендується для використання у навчальному процесі галузевих вищих закладів освіти.	1. Формування фахових знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання». 2. Інформаційне забезпечення викладання дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».

Відповідальні за впровадження

В.о. зав. кафедри
фізичного виховання
і спортивної медицини

О.Б. Кунинець, к.б.н., доцент

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень у навчальний процес студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Ми, ті, які підписали нижче, склали цей акт в тому, що в результаті роботи, виконаної за темою 4.4 «Вдосконалення організаційних та методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (номер держреєстрації 0111U001737), виконавці окремої теми «Методика оздоровлення студентів ВНЗ під час професійної підготовки» Григус І.М., Євтух М.І. у період з 26 січня 2015 р. по 26 травня 2015 р. внесли такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації по подальшому використанню	Ефект від впровадження
Особливості проведення занять з фізичного виховання з метою оздоровлення студентів	Виявлено індивідуальні особливості підвищення фізичної підготовленості та покращення функціонального стану студентів. Рекомендується для використання у навчальному процесі галузевих вищих закладів освіти.	1. Формування фахових знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання». 2. Інформаційне забезпечення викладання дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».

Автори-розробники:



І.М. Григус, д.мед.н., професор
М.І. Євтух, здобувач

Представник закладу, де відбулось впровадження:
декан Інституту фізичної культури та здоров'я



О.І. Бичук, к.фіз.вих., доцент

Представник університету:
Перший проректор,
проректор з адміністрування та розвитку




А.В. Цьось, д.фіз.вих., професор