

Міністерство молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

На правах рукопису

Салатенко Іван Олександрович

УДК: 796.012.2 (043.5)

**ПСИХОФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА ОСНОВІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

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

Науковий керівник
Дубинська Оксана Яківна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Івано-Франківськ –2016

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	11
1.1. Напрями вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВНЗ	11
1.2. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей	24
1.3. Педагогічні технології в системі фізичного виховання студентів ВНЗ	31
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	42
2.1. Методи дослідження	42
2.2. Організація дослідження	49
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ, РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	51
3.1. Структура мотивів та інтересів студенток до занять фізичними вправами та спортом	51
3.2. Рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей	65
3.3. Рівень психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей	68
Висновки до розділу 3	73
РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК	76

4.1. Зміст та структура спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі переважного застосування волейболу	76
4.2. Динаміка показників соматичного здоров'я студенток під впливом занять за запропонованою технологією	109
4.3. Зміни рівня фізичної підготовленості студенток у результаті застосування спортивно-орієнтованої технології.....	116
4.4. Вплив розробленої технології фізичного виховання на розвиток психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей	138
Висновки до розділу 4.....	149
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
ДОСЛІДЖЕННЯ	153
ВИСНОВКИ	165
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	170
ДОДАТКИ	204

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ДВНЗ – Державний вищий навчальний заклад

ЕГ – експериментальна група

ЕКС – електрокардіосигнал

ЖЄЛ – життєва ємкість легень

ЗФП – загальна фізична підготовка

ІСЗ – індекс соматичного здоров'я

КГ – контрольна група

КТ – коефіцієнт точності

КП – коефіцієнт продуктивності

НБУ – Національний банк України

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ПВЯ – професійно важливі якості

РСЗ – рівень соматичного здоров'я

РФЗ – рівень фізичного здоров'я

САН – Самопочуття, активність, настрій

ССС – серцево-судинна система

СФП – спеціальна фізична підготовка

УАБС – Українська академія банківської справи

ШОЗІ – швидкість опрацювання зорової інформації

ЧАОЗ – час аналізу одного знака

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Серед багатьох важливих актуальних проблем, які потребують наукового обґрунтування, особливе місце, на думку провідних науковців (Т. Ю. Круцевич, 2008; Н. В. Москаленко, 2010; Л. П. Пилипей, 2010; Ж. Л. Козіна, 2013), належить визначенню нових підходів щодо зміцнення здоров'я студентів, профілактики захворюваності та травматизму, дотримання основ здорового способу життя, фізичної та психічної підготовки до ведення активного, повноцінного життя й ефективної професійної діяльності.

Низка авторів, які займалися вивченням даного питання (С. В. Хайладжи, 2006; Д. М. Міщук, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2011, І. П. Випасняк, 2013; Б. М. Мицкан, 2014; В. О. Темченко, 2015), відзначають, що діюча сьогодні система організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та професійно важливих психофізичних якостей студентів згідно з «Положенням про організацію фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах» від 11.01.2006.

Такі вчені (С. М. Яцюк, 2007; А. І. Подлесний, 2008; С. В. Радаєва, 2008; В. М. Сергієнко, 2013) наголошують, що пошук ефективних шляхів поєднання навчання студентів з їхньою майбутньою професійною діяльністю націлює на потребу корекції мети й змісту навчальної програми, вивчення сучасних технологій фізичного виховання.

Значну кількість робіт присвячено вивченню проблеми організації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ економічного профілю (Н. Н. Завидівська, 2008; Е. І. Маляр, 2010; Н. В. Петренко, 2013; Л. П. Пилипей, 2013; Ю. О. Остапенко, 2015 та ін.). Ці дослідження стосуються формування у студентів загальнофізичних і психофізіологічних якостей необхідних для успішної професійної діяльності й набуття ними організаційно-методичних умінь проведення оздоровчо-профілактичних заходів для підвищення рівня власного здоров'я.

Сьогодні в літературі існує велика кількість робіт, у яких розглядаються шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді (С. В. Гущина, 2005; Н. І. Ізмайлова, 2005; Є. Захаріна, 2007; Т. С. Бондар, 2010; В. М. Ефимова, 2010). Їх велика кількість свідчить, швидше, про відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у ВНЗ. У наукових дослідженнях (Г. Л. Апанасенко, 1985; В. І. Ильинич, 1999; М. В. Базилевич, 2010; Л. В. Вовк, 2010; В. І. Домбровский, 2011) наведені шляхи удосконалення фізичного виховання студентів але незважаючи на цей факт, дотепер кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося.

Низка фахівців (Т. Б. Кутек, 2001; Н. І. Фалькова, 2002; Є. О. Котов, 2003; Л. І. Лубишева, 2003; М. В. Базилевич, 2010; І. Ю. Соверда, 2015) вбачають вирішення проблеми вдосконалення системи фізичного виховання шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій, основою яких є творче використання новітніх методик, напрацьованих у галузі спорту, що дозволить краще вирішувати навчальні й виховні завдання порівняно з функціонуючими підходами до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних (Л. П. Долженко, 2007; Т. А. Базилук, 2013; В. О. Темченко, 2015) і зарубіжних авторів (Л. І. Лубишева, 2002; О. М. Леготкин, 2004; О. В. Долганов, 2006; Р. Р. Pangazi, 2007; С. В. Радаева, 2008) на часі є актуальною розробка нових технологій, які передбачають використання засобів і методів спортивного тренування на основі популярних у студентської молоді видів спорту.

Отже, виникає необхідність проведення експериментальних досліджень щодо розробки та впровадження спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей, яка спрямована на їх психофізичне вдосконалення, задля її реалізації в різних формах занять, що свідчить про актуальність проблеми нашого дослідження.

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та

методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка Міністерства освіти і науки України за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111 U 005736) на 2011-2015 рр.

Роль автора полягає в дослідженні проблем фізичного виховання студентів, розробці й експериментальній перевірці ефективності засобів волейболу та фітнесу в межах авторської спортивно-орієнтованої технології, яка спрямована на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання, спрямованої на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі переважного застосування волейболу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ступінь вирішення проблеми пошуку ефективних шляхів удосконалення фізичного виховання студентів економічних спеціальностей.
2. Дослідити рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей, рівень розвитку їх психофізичних якостей та провести моніторинг рухових вподобань.
3. Обґрунтувати зміст спортивно-орієнтованого фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі переважного застосування волейболу та розробити технологію його реалізації.
4. Перевірити ефективність розробленої спортивно-орієнтованої технології щодо вдосконалення психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток економічних спеціальностей.

Предмет дослідження – спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання студенток економічних спеціальностей.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовували такі методи дослідження: *теоретичні* – аналіз та узагальнення

науково-методичної літератури; соціологічні; біологічні; психодіагностичні; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ та методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів роботи полягає в тому, що:

- *уперше* розроблено й науково обґрунтовано спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, спрямовану на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей, підвищення рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості, концептуальною основою якої є використання засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування, змагальної діяльності, формування позитивної мотивації до регулярних занять фізичними та спортивними вправами з використанням різних форм занять;

- *уперше* визначено найбільш ефективні форми секційної організації занять порівняно з аудиторною для психофізичного вдосконалення студенток економічних спеціальностей;

- *уперше* доведено, що комплексне використання волейболу й елементів фітнесу забезпечує суттєве покращення психофізичного стану та рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей;

- *удосконалено* методику застосування засобів фізичної культури з метою психофізичного удосконалення студентів ВНЗ;

- *набули подальшого розвитку* наукові результати про стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та особливості мотивації студентів вищих закладів освіти до занять фізичною культурою та спортом.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні технології спортивно-орієнтовано фізичного виховання студенток економічних спеціальностей, спрямованої на психофізичне вдосконалення, підвищення рівня соматичного здоров'я та мотивації до занять фізичними і спортивними вправами. Основні результати дослідження впроваджено в систему фізичного виховання студентів ВНЗ м. Суми (ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України»; Сумський державний університет; Запорізький

національний університет), а також у лекційний курс «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» з проблематики «Особливості застосування спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ» Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та Полтавського національного університету імені В. Г. Короленка, про що свідчать акти впровадження [додаток А].

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі теоретичних основ і розв'язанні завдань, пов'язаних із дисертаційною роботою; розробці спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей, організації та проведенні експериментальних досліджень, одержанні емпіричних даних та їх аналізі, проведенні практичних заходів щодо впровадження результатів дослідження. **Роль автора у працях**, опублікованих у співавторстві полягає в постановці проблеми, аналізі спеціальної літератури з проблеми, що досліджується, проведенні експериментальних досліджень, обробці отриманих даних, узагальненні матеріалу, формулюванні висновків, підготовці матеріалів до друку, впровадженні отриманих результатів у практику роботи вищих навчальних закладів освіти.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації були оприлюднені на XI Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України» (Суми, 2011), XII Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України» (Суми, 2012), XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України» (Суми, 2013), Науково-методичному семінарі-практикумі для фахівців у галузі фізичного виховання та спорту кафедри фізичного виховання Української академії банківської справи Національного банку України «Антропні технології у фізичному вихованні студентів» (Суми, 2012), Науково-методичному семінарі-практикумі для фахівців у галузі

фізичного виховання та спорту, кафедри фізичного виховання Української академії банківської справи Національного банку України «Особисто орієнтовані технології у фізичному вихованні студентів» (Суми, 2013), XVIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014), Науково-методичному семінарі-практикумі для фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, кафедри фізичного виховання та безпеки життєдіяльності Львівського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України (Львів, 2014–2015).

Публікації. За результатами дослідження опубліковано 11 наукових праць, серед яких 8 статей у наукових фахових виданнях України, 5 публікацій у періодичних виданнях, які належать до переліку міжнародних наукометричних баз.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація загальним обсягом 245 сторінок складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Праця викладена на 169 сторінках основного тексту, містить 26 таблиць та ілюстрована 25 рисунками. У роботі використано 288 наукових джерел, з яких 15 зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ І

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

1.1 Напрями вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВНЗ

Здоров'я людини є найважливішою цінністю життя. На сучасному етапі розвитку нашої держави актуальним є питання зміцнення здоров'я населення, профілактики захворюваності та травматизму, підвищення рівня розумової працездатності, дотримання основ здорового способу життя, фізичної та психічної підготовки до ведення активного, повноцінного життя та професійної діяльності [10; 110; 145]. Збереження здоров'я людей належить до глобальних проблем, які мають життєво важливе значення для людства [16]. Ми повинні зазначити, що здоров'я – це один із найважливіших факторів розвитку й існування людини та суспільства. В «Енциклопедичному словнику медичних термінів» [60] здоров'я трактується як «стан повного душевного, фізичного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів». Г. А. Апанасенко [9] стверджує, що критерії здоров'я залишаються такою самою ілюзією, як вимірювання щастя, краси, любові. Зв'язок здоров'я людини з основними, глобальними проблемами сучасності, що породжені особливостями соціально-економічного розвитку та науково-технічного прогресу, останнім часом невпинно загострюється [108]. Сьогодні вже на державному рівні визначається наявність в Україні демографічної кризи, однією з причин якої є дефіцит у суспільстві «етичного ставлення до здоров'я». На жаль, сприяє цьому й те, що існуюча в Україні система фізичного виховання неспроможна забезпечити зміцнення здоров'я населення [34, 233].

Аналіз літературних джерел Л. В. Вовк [31], І. Карпюк [105], О. Я. Кібальник [108], Т. Ю. Круцевич [128], Т. І. Лошицько [149], Н. І. Турчина [246], О. Г. Юшковська [271], свідчить, що за останній час здоров'я

молоді помітно погіршилося. Незадовільний стан здоров'я практично всіх категорій населення України є загальновідомим фактом, який веде до послаблення політичної, економічної, оборонної безпеки держави, і тому, привертає увагу на урядовому рівні й потребує невідкладних дій [29]. Слід зазначити, що більше 50% студентів мають низький рівень фізичної підготовленості [1111], а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві [246]. Як свідчать науковці Г. Гримбат [37], А. І. Драчук [52], Т. Кутек [138], В. А. Романенко [209], в негативному стані здоров'я студентів позначаються стресові ситуації, високі навчальні навантаження й низька рухова активність, шкідливі звички, розумове перенапруження та незадовільна організація процесу фізичного виховання [49].

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді [34]. Крім того, вченими зазначається (Н. Я. Бондарчук [26], Л. П. Долженко [49], О. Ю. Фанигіна [251]), що на тлі інтенсифікації навчального процесу у вишах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [80]. Основними чинниками негативного впливу на стан здоров'я студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом, відсутність спеціальних знань про засоби підтримки й контролю фізичної підготовленості, здорового способу життя [113, 151]. Предметом уваги багатьох дослідників М. В. Базилевич [12], Г. В. Безверхня, М. І., Маєвський [19], І. Р. Бондар [24], Н. Я. Бондарчук [26], І. Б. Верблюдов [28], А. Ребрина [206], В. В. Романенко [208], І. П. Чабан [262] є проблема вдосконалення фізичного виховання, зацікавленість особистістю студента, вивченню спортивних інтересів і мотивів фізичного вдосконалення студентської молоді [5, 174]. Також, виникає проблема недостатньої ефективності процесу фізичного виховання внаслідок переходу на Європейську кредитно-трансферну систему освіти. У вищих навчальних закладах скорочується кількість навчальних годин на фізичне виховання та дві третини припадає на самостійні й

факультативні заняття [132]. У процесі вивчення наукової літератури (Є. А. Захаріна [80], В. І. Зеленнюк [84], С. Кривецький [125], В. Е. Куделко [134], О. В. Марченко [157] та ін.) відзначається дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ [80]. Необхідно зазначити, що студентський вік є сприятливим періодом у розвитку більшості основних рухових якостей, але зі стрімким розвитком науки в сучасних умовах підготовки спеціалістів вищих навчальних закладів різного профілю значно зростає потік нової інформації, навчальний процес стає більш інтенсивним, ущільнюється добовий режим дня та, як наслідок, негативно впливає на здоров'я, фізичну підготовленість і загальну працездатність студентів [49, 151].

Зростаюча соціальна значимість фізичної культури в сучасному суспільстві визначається, передусім, потребою суспільства в повноцінних громадянах, збереженням генофонду нації, виконанням промислових завдань, забезпеченням безпеки держави [150]. Фізична культура є важливим засобом освіти й виховання людей, формування основ здорового способу життя, організації дозвілля та активного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання позитивних вольових якостей. Тобто цінність фізичної культури для кожної особистості полягає в освітньому, виховному, оздоровчому й загальнокультурному значеннях [51].

У вищих навчальних закладах фізична культура представлена як навчальна дисципліна та як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості, вона є обов'язковим розділом гуманітарного компоненту освіти [21]. Традиційні функції фізичної культури в нових умовах фізичного виховання у ВНЗ повинні виходити за межі формування фізичних якостей і навчання руховим діям студентів, стаючи соціальним фактором створення майбутнього трудового потенціалу нації [36]. Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найповніше реалізує через систему фізичного виховання [132].

Фізичне виховання як складова гуманітарної освіти студентів вищих навчальних закладів України посідає чільне місце у зв'язку з тим, що це єдина навчальна дисципліна, програма якої передбачає залучення студентів до фізичної культури та спорту з метою поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості [76; 163; 167; 168; 169; 170; 190; 271].

Згідно з діючими основними нормативними документами: «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», які регламентують організацію та проведення заходів фізичного виховання в Україні, на сьогодні визначальними завданнями є: виховання в населення відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, створення умов для розвитку масових занять фізичною культурою та спортом [45; 46; 169; 261]. Але існує проблема їх практичного втілення в складних соціально-економічних умовах сьогодення. Таким чином, необхідно знайти раціональні та ефективні шляхи виходу із кризи в практиці фізичного виховання [49; 139; 174].

На думку П. М. Оксьома [174], багаточисельність форм фізичного виховання потребує відмови від надмірної уніфікації та стандартизації змісту процесу виховання, створення програм, що враховують національні, культурно-історичні традиції, матеріально-технічне забезпечення конкретних навчальних закладів, з урахуванням особливостей та інтересів студентів і професійних особливостей педагогічних колективів.

Сьогодні, існуюча система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та мотивації студентів до занять фізичними вправами [41; 50; 81; 205; 273]. Це, насамперед, пов'язано із знеціненням соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту; відставанням від сучасних вимог усіх ланок підготовки й перепідготовки фізкультурних кадрів; недооціненням у ВНЗ соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та спорту; залишковим принципом її фінансування [83].

Система фізичного виховання, хоч і припускає індивідуалізацію навантажень відповідно до стану здоров'я (основна, підготовча і спеціальна медичні групи), проте не в змозі запропонувати діагностичного інструментарію для його оцінки [49].

Вивчення наукової літератури А. В. Домашенко [50], А. І. Драчук [52], О. В. Дрозд [53], А. С. Куц [129], Т. Ю. Круцевич [133], Р. Т. Раєвський [198], В. В. Романенко [208], В. О. Темченко [244] свідчить, що організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає вдосконалення, спрямованого на покращання здоров'я та розвиток психофізичних якостей, існуючі методи не достатньо ефективні для підвищення рівня фізичної підготовленості, інтересу студентів до занять фізичними вправами [50, 175].

У ході навчального процесу студенти потрапляють в умови недостатнього рухового режиму: вони, як правило, довгий час знаходяться в навчальних аудиторіях, сидячи за столом. Унаслідок цього в них відбуваються порушення процесу кровообігу, постави, що призводить до зниження працездатності [111]. Упродовж навчального дня студенти сприймають і переробляють значний потік інформації, що в більшості випадків призводить до розвитку втоми, нервово-емоційного напруження, особливо під час екзаменаційної сесії. Необхідність виконання значного обсягу навчальної роботи в умовах дефіциту часу на тлі наявного зниження функціональних резервів створює додаткове напруження адаптивних механізмів, що призводить до прогресуючого погіршення здоров'я [187]. Для попередження та подолання цих небажаних наслідків велика роль відводиться фізичним вправам і особливо тим, які мають цілеспрямовану дію на відновлення фізіологічних функцій організму [93; 119; 270].

Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності й позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді [117]. 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 освіти. Саме тому, формування здоров'я та здорового способу життя стає одним із головних завдань сучасної педагогічної теорії та практики [34]. Засвоєння фізичної культури починається з оволодіння системою знань, які формують ціннісне ставлення та здатність студентів до фізичного вдосконалення й самореалізації здорового способу життя [102].

М. В. Чернявський [263] розробляв технологію рекреаційно-оздоровчих занять, спрямовану на підвищення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів. У свою чергу, науковці І. І. Заплішний, Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко [78] у своїх дослідженнях експериментально перевірили ефективність використання шляхів оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання.

У роботах Л. Кожевнікової, З. Дзюби, Н. Вертелецької [112], розглядаються шляхи реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни в організації навчально-виховного процесу, оскільки успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей фізичної активності, зокрема способу життя, і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов [137] вважають здоровий спосіб життя пріоритетною цінністю виховання дітей і молоді.

Проблемою вдосконалення системи фізичного виховання займався і М. І. Попичев [193]. Він вважає, що сьогодні у вищому навчальному закладі дуже важливо ознайомити студентів із поняттям «здоровий спосіб життя», виховати в них свідоме прагнення до нього. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистісних, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності такого процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності та соціальної дієздатності [269].

Кожевнікова Л., З. Дзюба, Н. Вертелецька [112] стверджують, що перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень і методик дозволяють корінним чином змінити спосіб життя сучасної молоді. Тому реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, ствердження особистісно-орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання та досягнутих результатів – якість освіти виступає як інтегрований підсумок усієї організації навчально-виховного процесу.

Проблеми здоров'я та здорового способу життя студентів розглянуто в роботах І. П. Випасняка [30], Н. Н. Завидівської [73], Ю. А. Компанійця [117], Р. І. Купчинова [135], А. Популях, [194], А. Іванової, С. Савчука, С. Козібрацького [216]. У розвиток теорії формування здорового способу життя значний внесок зробили Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко, І. І. Заплішний, Р. Р. Сіренко, [78], Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов [137], Е. Савко, [215]. Вони досліджували проблему фізичного виховання на різних рівнях: методологічному, змістовому, технологічному. Практична ж діяльність у цьому напрямі потребує їх поєднання, інтеграції, створення оптимальних умов для реалізації в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів [78].

Аналіз науково-методичної літератури Н. Я. Бондарчук [26]; В. Волков [32], С. А. Лазоренко [141], Л. П. Пилипей [185] свідчить про те, що в переважній більшості студентів зовсім немає потягу до занять фізичною культурою та спортом. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, що пропонуються студентам, для стимулювання до занять. Тому автори [14; 27; 59; 63; 104] бачать удосконалення системи фізичного виховання в розробці нових технологій на основі популярних у молоді видів спорту.

Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ довгий час є основною проблемою вузівських працівників. Вихід з

положення один – необхідно формувати нові підходи до системи фізичного виховання [84; 94; 95; 100; 238; 239; 264; 270].

Однією з найактуальніших проблем подальшого розвитку системи фізичного виховання в Україні є вдосконалення програмно-нормативних основ. Сучасний процес студентської молоді характеризується відсутністю типової (базової) програми, а також недослідженими залишаються питання розвитку вітчизняних програмно-нормативних основ фізичного виховання студентів у історико-методологічному аспекті, що може слугувати неабияким підґрунтям для оптимізації програмно-методичного забезпечення навчально-виховного процесу у вищій школі України [123].

Одним зі шляхів підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ, професор В. Н. Платонов [187] вважає розробку навчальних програм із фізичного виховання на основі модельних характеристик, які відповідатимуть індивідуальним можливостям людини.

На думку Л. І. Лубишевої [150, 151], удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного вдосконалення студентів. Такий шлях зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність.

Гуманітарний напрям сучасної вищої освіти передбачає переорієнтацію на особистість, на виховання людини як унікальної творчої індивідуальності, яка прагне до самоактуалізації, здатної здійснювати свідомий і відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. У цьому контексті перед науковцями й фахівцями кафедр фізичного виховання ВНЗ України постає невідкладне завдання перебудови системи фізичного виховання згідно з вимогами нової парадигми освіти, що полягає в утвердженні людини як найвищої соціальної цінності в найповнішому розкритті її здібностей і задоволенні різноманітних освітніх проблем [84].

Зміст фізкультурно-спортивної діяльності конкретизується через мотиваційну сферу, що включає в себе мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації. До рушійних сил людської поведінки належать також почуття й емоції. Мотиваційна сфера визначає не тільки актуально здійснювану діяльність, але й перспективу подальшого розвитку діяльності в бажаному напрямі [11, 19]. Спираючись на положення теоретиків фізичного виховання В. К. Бальсевич [14], С. С. Занюка [77], Л. Я. Іващенко [92], Т. Ю. Круцевич [132], фізична культура розглядається як діяльність, спрямована на формування самої людини. Будь-яка діяльність включає в себе мету, засоби, результат і сам процес діяльності, основами якої є формуюча мета, що лежить не поза діяльністю, а у сфері людських мотивів, ідеалів, цінностей. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей [157]. Характерно, що зміст занять фізичною культурою студентів багато в чому залежить від особливостей їх мотиваційних установок [123].

Так Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцкая, І. Л. Осипова [238] у своїх дослідженнях зробили аналіз питання мотиваційно-цільової спрямованості процесу фізичного виховання. Виходячи з теоретичного обґрунтування проблеми вони стверджують, що мотив є головною спонукальною силою, що направляє людину на ту чи іншу діяльність, у тому числі й на фізкультурно-спортивну. У свою чергу, В. В. Троценко [245] вважає, що шляхом раціонального вибору засобів фізичного виховання є ті засоби, які враховують фізкультурно-спортивні інтереси студентів, тільки тоді можлива побудова ефективної діючої системи фізичного виховання; формування мотивації до занять з фізичного виховання – це перспектива для подальшого вдосконалення організації та змісту фізичного виховання студентів [141].

Підвищення ефективності фізичного виховання студентів передбачає вирішення низки наукових проблем, що пов'язані з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їх

фізичного стану на основі задоволення особистих інтересів і розвитку стійкої потреби до занять фізичною культурою та спортом [264].

Поряд із широким розвитком і подальшим удосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою та спортом у вищих навчальних закладах велике значення мають самостійні заняття фізичними вправами, які не є додатковим навантаженням, а розвантаженням нервової системи, що переключає студентів із розумової праці на фізичну [114]. А. Ю. Нікольський [173], В. М. Сергієнко [229], С. В. Халайджі [255], О. В. Церковна [259], Б. М. Шиян [269], С. М. Яцюк [273] стверджують, що пошук ефективних шляхів поєднання навчання студентів з їхньою майбутньою професійною діяльністю націлює на потребу корекції мети та змісту навчальної програми, вивчення сучасних технологій, підвищення активності в пізнавальній діяльності студентів, у зв'язку з тим, що на практиці випускники недостатньо підготовлені до самостійної праці як фахівці.

Самостійна робота завжди була одним із найважливіших елементів процесу навчання як у середній, так і у вищій школі, яка необхідна не лише для оволодіння змісту певної дисципліни, але й для формування здатності брати на себе відповідальність, самостійно вирішувати проблему, знаходити конструктивні рішення. Саме залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами з використанням цінностей фізичної культури є фундаментом гармонійного фізичного розвитку, актуальним і пріоритетним напрямом фізичного виховання студентів у наш час [100; 122; 123; 134].

Так, О. В. Шумаков та П. М. Оксьом [270] доводять актуальність самостійної роботи студентів: «самостійна робота розглядається як діяльність людини, і як метод навчання, який включає в себе самостійні заняття фізичними вправами. Вони, за умови правильної організації, можуть суттєво збільшити рухову активність студентів». А такі вчені, як А. І. Драчук [52], Н. Завидівська [74], С. О. Сичов [231] самостійні заняття розглядають як засіб оптимізації фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Також на необхідність самостійної роботи у вільний від обов'язкових занять із фізичного виховання час вказували дослідження провідних науковців: Т. Ю. Круцевич [133], О. С. Куца [139], С. А. Лазоренко [141], А. В. Магльованого [152].

Фізичне виховання у ВНЗ, регламентоване змістом та обсягом обов'язкових годин навчальної програми, за даними численних досліджень [24; 30; 40; 44; 118; 120; 151; 218] не здатне повноцінно вирішувати комплекс завдань щодо фізичної підготовленості, інтелектуального й духовного розвитку студентів.

Для виховання й формування цінностей особистої фізичної культури студента необхідні відповідні умови організації фізичного виховання та визначення його значимого статусу й іміджу в суспільстві. Проте вчені відзначають украй низький рейтинг цінностей фізичної культури в сучасному суспільстві [100].

Вивчення спеціальної літератури [12; 21; 26; 27; 33; 42; 47; 58; 61; 94; 105; 106; 107; 143; 160; 172; 217; 230; 270] свідчить про справедливість думки про те, що до тепер не знайдено досить ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ.

За останні роки прийнято низку нормативно-правових положень щодо організації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а саме: Наказ МОН «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» (№ 4 від 1.11.2006); наказ МОН «Про положення про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України» (№ 742 від 20.12.2005); національний указ Президента України «Про заходи щодо вдосконалення системи вищої освіти України» та інші нормативні документи [166; 167; 169; 170; 176; 248].

Проте, до сьогодні не розроблено чіткого плану дії щодо підвищення якості організації процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Процес привиття студентам цінностей фізичної культури через теорію та практику суттєво активізує культурний потенціал особистості, розширює

його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [130].

Відомий науковець у сфері фізичної культури та спорту Т. Ю. Круцевич [132], стверджує, що недостатня кількість годин на тиждень, відведених на заняття, все частіше позбавляють теоретичної та методичної підготовки студентів у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання переважно скерований лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я.

Т. А. Литвином [147] були представлені оптимальні моделі рухової активності для різних груп населення [146]. В основі розроблених моделей – оптимальне поєднання різних видів рухової активності (побутова, оздоровча й рекреаційно-оздоровчого спорту), органічно поєднане з вимогами до здорового способу життя різних груп населення. Так, для студентської молоді загальний об'єм основного фізичного навантаження складає 7,5 – 11,5 годин на тиждень, а побутової – 7 – 10 годин.

Перебудова освіти в русі Болонського процесу зумовила необхідність пошуку нових шляхів покращення рівня здоров'я, показників фізичної підготовленості та рівня професійно важливих психофізичних якостей студентів, які б сприяли задоволенню фізкультурно-спортивних інтересів студентів на основі застосування нових технологій фізичного виховання, як у структурі навчального розкладу, так і у вільний від навчання час [3, 12, 150, 157, 201].

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на вирішення проблем сьогодення – задачу контрольних і залікових нормативів [72]. На основі цього М. В. Базилевич [12] констатує, що виникає необхідність розробки таких форм організації фізкультурно-спортивної діяльності, які зможуть привернути увагу та зацікавити студентську молодь. У свою чергу, Г. Л. Бойко [22], А. І. Драчук [52], В. В. Романенко [208] (аеробіка), В. М. Сергієнко [229] (легка атлетика), (баскетбол) підтверджують ефективність занять із фізичного виховання з конкретною спортивною спрямованістю. На необхідність введення принципів спортивного тренування в структуру занять з

фізичного виховання вказують дослідження В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, Л. Н. Прогонюк [16], Н. Турчина [246].

Особливе значення в останні роки приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), яка, будучи самостійним розділом курсу фізичного виховання студентів, є тією сполучною ланкою, що з'єднує фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку студентів у стінах ВНЗ з їх майбутньою професійною діяльністю (А. П. Дяченко [57], А. Г. Єгоров, [59], Б. І. Загорський [75], В. А. Кабачков [96], С. П. Козібрацький [114], А. П. Конох [119], М. Е. Коржова [121], Д. М. Міщук, Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко [160], Л. П. Пилипей [185], О. І. Подлесний [189], О. В. Церковна [259]).

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 самої людини [259]. Необхідність застосування заходів для зростання не тільки професійних знань, але й комплексної психофізіологічної готовності до майбутньої трудової діяльності розглядається вченими й фахівцями І. П. Випасняком [30], С. В. Радаєвою [201], В. В. Садовниковою [217], С. О. Сичовим [232], С. В. Халайджі [255], Л. В. Хрипковою [258].

Отже, нові соціальні та економічні умови сучасного життя молоді дійсно потребують перегляду та оновлення системи засобів, методів і форм виховного процесу [26; 51; 102; 114; 143; 161; 216].

Низка авторів [2; 11; 30; 35; 105; 118; 137; 145; 153; 175; 181; 194; 215] надають неабиякого значення вивченню потреб, інтересів і мотивації молоді до занять фізичною культурою, ведення здорового способу життя. Та, на жаль, низька мотивація до занять фізичною культурою та спортом залишається проблемою фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Як висновок можна сказати, що в раціонально-сучасній системі фізичного виховання не можна ігнорувати мотивацію населення до тих або інших видів

рухової активності; не бачити того, чим хоче займатися молодь; не проявляти інтересу до засобів та методів фізичної культури, що становлять зміст вузівських програм з фізичного виховання. Тільки за допомогою впровадження нових технологій у навчальний процес можна домогтись ефективності фізичного виховання у ВНЗ й поліпшення фізичної та професійної підготовленості та здоров'я студентів.

1.2. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей

Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження та зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Фізичний стан студентів протягом останнього десятиріччя різко погіршився внаслідок зниження рухової активності, поширення шкідливих звичок, поганої екології поглиблення соціально-економічної та демографічної кризи [63; 108; 244; 260].

У проведених у радянський період розвитку нашої країни дослідженнях Б. І. Загорського [75], В. І. Ільїніча [87; 88; 89; 90], В. А. Кабачкова [96; 97; 98; 99], переконливо доведена ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у формуванні професійно важливих фізичних і психічних якостей, стійкості організму до професійних захворювань, підвищення рівня фізичної та професійної підготовленості, успішності оволодіння професією та подальшого вдосконалення в ній.

Науковці стверджують [1; 3], що саме в студентському віці фізична культура та спорт є біологічною основою стимуляції розвитку й формування молоді людини як особистості, найважливішим засобом зміцнення здоров'я та суттєвого підвищення можливостей для ефективного навчання й оволодіння професійними навичками. У той самий час доводиться констатувати, що

питанням формування ППФП у процесі навчання у ВНЗ не приділяється відповідної уваги.

Аналіз літературних джерел [124] і останніх дисертаційних досліджень говорить про доцільність створення експериментальних програм ППФП студентів ВНЗ на основі окремих спортивних спеціалізацій (баскетбол, ритмічна гімнастика, гандбол, боротьба, атлетична гімнастика, спортивне орієнтування).

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [19; 38; 41; 113; 145; 149; 206] свідчить про те, що в переважній більшості студентів зовсім немає потягу до занять фізичною культурою. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонують студентові необхідне стимулювання до занять.

ППФП – спеціалізований педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, рухових навичок і функцій організму, сприяє успішному освоєнню та вдосконаленню професії. ППФП повинна будуватися в єдиному взаємозв'язку (відповідних співвідношеннях) із загальною фізичною підготовкою (ЗФП) [68, 86, 191].

Дослідження здійснені впродовж останніх років показали, що для організації комплексного процесу професійної підготовки фахівців необхідно інтегрувати та об'єднати мінімум шість видів підготовки:

- теоретичну, яка формує науковий та евристичний рівні знань;
- фізичну, яка забезпечує динамічне здоров'я, стійкість до гіподинамії та гіпокінезії;
- тренажерну (спеціальну), яка моделює професійну діяльність та окремі її фрагменти у звичних і екстремальних умовах діяльності;
- реальну професійну діяльність у різних умовах;
- психологічну, яка виховує психологічну готовність до професійної діяльності в цілому та до окремих її фрагментів у житті;
- психофізіологічну, яка виробляє стійкість психічного та фізіологічного рівнів людського фактора до екстремальних умов і в такий спосіб матеріалізує професійні знання, навички й уміння в надійніших параметрах [154; 155].

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 неперервних 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, частина розумової праці в загальному балансі робочого часу зростає. Усе це веде до подальшого підвищення спеціальних вимог, які пред'явлені до організму людини, а також до фізичної підготовки спеціаліста [17; 18; 158].

Фізична підготовка не може повною мірою вирішити всіх питань цієї проблеми. Тому для низки професій необхідно профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей праці фахівців, яких готують, що отримало назву професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) [70; 89; 96; 191]. Вона є складовою частиною програми фізичного виховання у ВНЗ різного профілю.

Трудова гімнастика народилася в 20-ті роки минулого століття, фізичні вправи імітували робочі пози та прийоми, які були характерні для тієї або іншої професії. Трудова гімнастика входила до курсу навчання токарів, ремонтних робітників, шахтарів і на них зводилися спеціальні самостійні уроки [86].

Аналіз літературних джерел, довідкових матеріалів і статичних документів [12; 73; 230] показав, що прикладна спрямованість у практиці фізичного виховання визначалася ще в 30-ті роки минулого століття. А з 60-х років до програми з фізичного виховання введено обов'язковий розділ «Професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП).

Подальший свій розвиток ППФП отримала в роботах Учених В. В. Белиновича, А. В. Коробкова та інших, які ще в 60-ті роки минулого століття висунули ідею ширшого й більш ціленаправленого використання засобів фізичної культури на виробництві. Було запропоновано перейти від виробничої гімнастики

до системи фізкультурних заходів для оздоровлення працівників і поліпшення їх професійної фізичної підготовки. Виробнича фізична культура розглядалася як засіб укріплення здоров'я працівників, підвищення їх працездатності, забезпечення прикладного ефекту.

Вивченням цієї комплексної проблеми займалася велика кількість учених [96; 97; 98; 99; 152]. Було встановлено, що ППФП як багатосторонній процес має важливе значення як у системі підготовки майбутніх фахівців, так і в системі виробництва, тобто безпосередньо на робочому місці. Безперечним є і той факт, що ППФП дозволяє зменшити час адаптації до робочих умов, досягнути, зберегти та збільшити рівень працездатності впродовж робочого дня, зняти втому та швидко відновити життєві сили організму людини після роботи.

Проблема професійної підготовки майбутніх спеціалістів залишається важливою та актуальною й сьогодні. Тому проблема вдосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), як такої, що є однією зі складових професійної майстерності людини, потребує дієвого підходу до її вирішення [88].

Професійно-прикладна фізична підготовка, що є самостійним розділом курсу фізичного виховання студентів, є тією проміжною ланкою, яка з'єднує психофізіологічну підготовку студентської молоді у стінах інституту з їх майбутньою професійною діяльністю. Саме через професійно-прикладну підготовку навчальний предмет «фізичне виховання» реалізує зв'язок навчального процесу у ВНЗ з виробництвом [57].

Уміння працювати з різними програмами на комп'ютері є обов'язковим для студентів економічних вишів. У зв'язку з цим студентам доводиться чимало часу проводити в положенні «сидячи» за комп'ютером, вивчаючи й освоюючи роботу з даними програмними пакетами, що призводить, як правило, до зменшення обсягу рухової діяльності [71; 75; 136; 203; 257].

Результати спостережень дають підстави стверджувати, що значення високого рівня фізичної підготовленості для працівників сучасного виробництва чітко виявляється в збереженні здоров'я, стійкості до захворювань, несприятливих впливів виробничого середовища [178; 192; 201; 204].

Належний рівень розвитку необхідних для професії фізичних і психічних якостей та рухових навичок, забезпечує також підвищення соціальної активності, здатність швидко й ефективно виконувати трудові операції, тривалий час зберігати й оперативно відновлювати працездатність [159; 204; 205; 206].

Отже, на нашу думку, у структурі загальної готовності людини до економічної спеціальності фізична готовність займає своє певне місце, рівноцінне іншим. Неможливо уявити економіста, у якого не розвинуті загальна й силова (статична) витривалість за умови постійної концентрації уваги.

Аналіз наукової літератури показує [57; 68; 158; 204; 206], що якого б високого технічного рівня не досягло виробництво, людина залишається головною виробничою силою. Нова техніка не усуває людину з виробництва, вона замінює тільки окремі її функції, передусім, енергетичну. Разом із тим система «людина–техніка» може надійно функціонувати при обов'язковій умові органічної обмеженої відповідності її елементів, що досягається, зокрема, забезпеченням максимального й адекватного розвитку здібностей людини як суб'єкту трудової діяльності.

Успішність професійної підготовки в різних галузях зумовлена трьома положеннями: мета навчання (для чого вчити), зміст навчання (чому вчити), принципи організації процесу (як учити) [36].

Визначення мети – важливий системоутворюючий фактор у підготовці фахівців навчальних закладів. Певною мірою це відображено у кваліфікаційній характеристиці фахівця, яка містить загальні вимоги до фахівця, і вказано, що він повинен знати й уміти. Відомо, що знання ніколи не існують самі по собі: вони завжди є елементом якоїсь діяльності (якихось умінь). Вихід тут у тому, щоб розробити систему завдань, збільшуючи мету. Кожне завдання передбачає вміння, необхідне для його вирішення, кожне вміння призначене для рішення тієї або іншої групи завдань, знання включені в конкретні вміння [36; 64; 65; 66; 120].

Співвідношення «знання – вміння – діяльність» у фізичному вихованні має два аспекти. Перший полягає в тому, що рухові дії як предмет навчання у своєму розвитку проходить такий шлях: уявлення, рухове вміння, рухова навичка, рухове

вміння вищого порядку. У цьому процесі знання відіграють важливу роль на всіх етапах і суттєво впливають на швидкість і якість формування вміння й навичок. Навички належать до структури вмінь вищого порядку, зрештою утворюючи рухову діяльність [65; 66].

В епоху науково-технічного прогресу нова техніка, нові високі технології, нові взаємовідносини в колективі вимагають нові, більш високі вимоги від спеціаліста, різностороннього розвитку особистості [64; 65; 120].

За дослідженнями науковців [103; 198] сьогодні процес ППФП повинен вирішувати такі завдання:

1. Зберігати високу працездатність за умови тривалого перебування в умовах гіпокінезії та гіподинамії;
2. Підвищити стійкість організму до одноманітних рухів і дій;
3. Сприяти формуванню правильної постави;
4. Сприяти вдосконаленню професійних навичок: співрозмірних та дозованих рух руками, кистями, пальцями в різних площинах, з різною амплітудою, різноманітних рухів тулуба;
5. Покращення діяльності серцево-судинної, дихальної систем, профілактики застійних явищ крові в органах малого тазу та інших кінцівках.

Різні напрями підготовки спеціалістів відповідно до стандартів вищої освіти необхідно проаналізувати на подібність і відмінність їхніх професійних вимог; систематизувати та згрупувати спеціальності; відповідно до напрямів підготовки спеціалістів у ВНЗ розробити програми.

Проблеми ППФП інформаційно-логічної групи, до якої відносять економічні спеціальності, досліджували [74; 182].

Так, Л. В. Хрипкова [258] досліджувала професійно важливі фізичні якості студентів аграрних спеціальностей. Але повну характеристику ППФП аграріїв, викладено у програмі фізичного виховання [198]. У програмі зазначено, що складовою частиною курсу фізичного виховання є ППФП, яка покликана вирішувати на основі широкої загальної фізичної підготовки такі спеціальні проблеми:

1. Забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму в умовах сучасного аграрного виробництва;
2. Формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності: загальної витривалості, силовій та статичній витривалості, сили, швидкості рухів і реакцій, спритності, гнучкості, координації рухів, стійкості вестибулярного апарату, витривалості до високих і низьких температур, стійкості до гіпоксії, гіподинамії, відчуття часу та простору, спостережливості оперативного мислення, емоційної стійкості, ініціативності тощо;
3. Передача знань, умінь і навичок із використанням засобів фізичної культури:
 - а) для нівелювання дії на організм несприятливих чинників зовнішнього середовища, специфічних умов професійної діяльності та професійних шкідливостей;
 - б) для активного відпочинку й відновлення працездатності (у робочі та вільні години);
 - в) для досягнення працездатності та високопродуктивної праці у професійній діяльності;
4. Формування рухових умінь і навичок, що сприяють досягненню об'єктивної готовності студентів до успішної трудової діяльності;
5. Виконання службових і суспільних функцій з упровадження фізичної культури та спорту у професійному колективі, формування особистості та її моральних якостей.

Проблема ППФП студентів завжди була актуальною серед науковців. Сьогодні вже розроблені наукові основи ППФП майбутніх фахівців різних спеціальностей [84; 196; 255]. На думку науковців [40; 52; 74], удосконалення ППФП можна здійснювати з використанням різних засобів: спортивних ігор, аеробіки, легкої атлетики, плавання, тощо.

Питання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів вищих навчальних закладів розглядались у роботах [57; 68; 81; 84; 123; 259].

Автори особливу увагу приділяють формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та підвищенню рухової активності [77]. У той час, як А. В. Котова [123] визначає сутність самостійної роботи студентів у вищих навчальних закладах, але конкретних шляхів вирішення цього завдання не пропонується.

У дослідженнях Н. І. Турчиної [246] вдосконалено організаційну структуру спортивно-оздоровчої та професіональної спрямованості фізичного виховання студентів ВНЗ технічного профілю.

Зокрема Н. Н. Завидівською [73] було запропоновано методику підвищення ППФП шляхом упровадження моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, основною функцією якої є оптимізація процесу формування здорового способу життя.

Незважаючи на наукові дослідження попередників, якість ППФП фахівців різного профілю потребує вдосконалення.

1.3. Педагогічні технології в системі фізичного виховання студентів ВНЗ

Інтеграція України у світове співтовариство неможлива без реформування національної системи вищої освіти, спрямованої на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення високого рівня його здоров'я, фізичної підготовленості з метою працевлаштування та конкурентоспроможності в сучасних економічних умовах фахівця з вищою освітою [270]. Останнім часом активно ведуться пошуки нових освітніх моделей, відкриті великі можливості для якісних змін в освітніх технологіях у зв'язку з інтенсивним розвитком засобів комунікації та інформаційних технологій [106; 194].

Фізичне виховання студентів – складний і багатогранний процес. Однак, як свідчить аналіз сучасної теорії та практики фізичного виховання [49; 50; 81; 205], напряду фізкультурної освіти приділяється вкрай недостатньо уваги. У зв'язку з

чим, очевидно, що організація та зміст фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ потребує критичного перегляду [39].

У наш час ученими ведуться пошуки нових шляхів удосконалення процесу фізичного виховання, його оптимізації та інтенсифікації [144; 173; 210; 232; 263; 265]; методів і засобів, що активізують зацікавленість студентів не тільки до навчальних занять, а й формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами [44; 51; 84; 157; 171]; впроваджується принцип диференційованості в поєднанні з принципом індивідуалізації, ураховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності, що дає можливість значно підвищувати ефективність процесу фізичного виховання [143]. Провідними науковцями у сфері фізичної культури та спорту [6; 7; 27; 33; 40; 74; 79; 94; 120; 160; 179; 182; 201; 217] наголошується, що оптимізація процесу фізичного виховання можливо лише за допомогою впровадження нових засобів, методів і технологій у навчальний процес.

Останнім часом у галузі освіти широко використовуються поняття «методика» та «технологія», межі між якими чітко не визначені. Т. Ю. Круцевич [130] дає визначення поняттю «фізкультурно-оздоровча технологія». Вона відзначає, що ця технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Однією з актуальних проблем підготовки студентів у вищих навчальних закладах України є розробка теорії та технології цілісної педагогічної діяльності як орієнтиру нової практики освіти. У чисельних літературних джерелах є різні тлумачення понять «педагогічна технологія» і «технологія навчання» [213].

Доктор педагогічних наук О. М. Пэхота [179] розуміє педагогічну технологію, як концепцію взаємовпливу нових засобів і методів навчання й підходу до організації навчання. О. В. Іващенко та А. В. Забора [93] розглядають педагогічну технологію у фізкультурній освіті. За такого підходу педагогічна технологія виступає як система теорій, ідей, засобів і методів організації

навчальної діяльності, для ефективного забезпечення якої повинні розв'язуватися проблеми, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і практичних умінь у сфері фізичного виховання. Визначаючи концепцію технологій, що зберігають здоров'я, на думку цих науковців, необхідно взяти за основу вивчення фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я людини. А. П. Конох та О. Л. Притула [119] визначають поняття «педагогічна технологія» як таке, що включає в себе технологію навчання й виховання, що є засобом організації освітнього процесу. Технологія навчання орієнтується на широкий спектр методів і засобів навчання, що застосовуються в навчальному процесі зі студентами.

Статистика свідчить, що здоров'я та фізична підготовленість молоді на сучасному етапі має вкрай негативну тенденцію [84; 162; 231; 271], тому виникає необхідність у пошуку раціональних засобів фізичного виховання, впровадженні інноваційних методів, підвищення ефективності навчальних занять з оздоровчою спрямованістю з різних видів спорту [232], розробці технологій у фізичному вихованні [7; 33; 108; 116; 164; 213; 229; 234; 235; 250; 258; 263; 266; 268].

Тому Я. В. Жигалова [67], Т. Б. Кутек [138], І. П. Куценко [140], Ю. А. Усачов [149] розробили фітнес-програми як вид рухової активності з метою покращення здоров'я, фізичної підготовленості задоволення психологічних потреб, зняття втоми, розвитку фізичних якостей. Також особливої актуальності набувають заняття з оздоровчої фізичної культури з використанням нових форм і підходів, найбільш раціональних та доступних засобів і методів [129; 161; 265]. А науковці, Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Д. М. Міщук [160] дійшли висновку, що доцільною в підвищенні ефективності фізичного виховання студентів є методика використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості з баскетболу.

Науковими дослідженнями [108] 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 прилучення студентів до цінностей фізичної культури [132]. Тому останнім часом усе більшої уваги приділяється пошукам з проблеми самостійної роботи студентської молоді в галузі фізичного виховання [175]. Для підвищення ефективності фізичного виховання деякі науковці В. І. Домбровський [51], В. Д. Єдинак [62], Є. О. Котова [122], Т. Ю. Круцевич [131] вказують на доцільність використання методики організації та виконання самостійно фізичних вправ. Засобом оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів А. І. Драчук [52], С. Й. Кривицький [125] вважають самостійні заняття фізичними вправами. С. О. Сичов [231] розробив рекомендації самостійних занять фізичними вправами для студентів ВНЗ. Деякі науковці [100; 122; 231] самостійну роботу студентів розглядають у контексті їх самоосвіти та вважають її найвищою формою навчальної діяльності. У психолого-педагогічному словникові [200] «самостійна робота» визначається як метод навчання й самоосвіти. На думку автора, самостійна робота студентів є важливим фактором теоретичної та практичної підготовки до майбутньої діяльності, формування необхідних знань, умінь, навичок і якостей.

Історико-філософський аналіз свідчить, що складовою частиною гармонійного розвитку особистості є взаємодія фізичного та естетичного виховання, що поєднує в собі фізичні та духовні якості [211]. Так, для підвищення інтересу та мотивації до занять фізичними вправами із застосуванням естетичних форм фізичної культури відомий науковець Т. Т. Ротерс [213] визначала вплив сучасних організаційно-педагогічних технологій фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. У той самий час, О. С. Губаревою [39] була розроблена педагогічна технологія підвищення фізичної підготовленості. Вона вивчила вплив різних видів аеробіки на організм людини й запропонувала використовувати комплексний підхід у фізкультурно-оздоровчих заняттях із жінками середнього віку.

Орієнтація сучасної системи освіти на особистість, яка розвивається сама, свідомо враховує індивідуальні особливості, потреби, можливості студентів, а

також їх право вибору освітніх траєкторій, способів і форм організації навчання, що є неможливим у межах традиційної освіти.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ, для студентів актуальними є такі завдання: залучити їх до активних занять фізичною культурою та отримати максимально повний соціально-педагогічний і культурний ефект від цих занять – використовувати їх для фізичного й духовного оздоровлення, гармонійного розвитку, активного, творчого відпочинку та спілкування, а значить, для підвищення рівня та якості життя студентів [12; 72].

Слід відзначити, що в сучасному суспільстві набуває стрімкого розвитку інформатизація сфери освіти. Одним зі шляхів оптимізації навчального процесу є використання комп'ютерних технологій, які активно впроваджуються й у процес фізичного виховання [33].

Аналіз наукових публікацій [164; 258; 266; 268] дозволяє систематизувати використання комп'ютерних технологій, які формують принципово новий стиль роботи в системі навчання й фізичного виховання: це – навчальний процес, оздоровча фізична культура, спортивне тренування. Дослідження В. Ю. Волков [33], Т. В. Івчатової [94], В. О. Кашуби [106] присвячені використанню комп'ютерних технологій у навчальному процесі ВНЗ фізичної культури. У науковій літературі пропонується широкий спектр комп'ютерних програм для вирішення завдань різних напрямів фізичного виховання, у тому числі в навчальному та тренувальному процесі. У наукових працях В. О. Кашуби [106], А. П. Коноха, О. Л. Притули [119], О. Є. Саламахи [218] обґрунтовані теоретико-методичні аспекти інформатизації освіти вищих навчальних закладів фізичної культури, дидактичні основи розробки комп'ютерних навчальних програм і методики їх використання в підготовці студентів ВНЗ фізичної культури. На думку доктора педагогічних наук В. Ю. Волкова [33], розвиток сучасних засобів інформаційних технологій, включаючи комп'ютерні засоби зв'язку, визвано необхідністю забезпечувати користувачів у будь-який час із будь-якої точки країни отримувати інформацію.

Як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я молоді в сучасних умовах освітнього простору більшість вчених і практиків [27; 37; 83; 121; 234; 264] визначають використання здоров'язбережувальних технологій. У пошукових системах пропонується понад чотирьохсот тисяч джерел на ключове слово «здоров'язбережувальні технології», кількість захищених дисертацій і надрукованих праць перевищують декілька тисяч найменувань. Проте, відсутність достатньо однозначного тлумачення «здоров'язбережувальні технології» в педагогічному контексті не дозволяє забезпечити адекватного використання цих технологій у процесі фізичного виховання [140].

У науково-методичному посібнику «Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання» [109] трактується поняття здоров'язбережувальна технологія. Ця технологія являє собою систему теорій, ідей, засобів і методів організації діяльності, що спрямована на збереження оптимального стану здоров'я, для ефективної реалізації якої повинні розв'язуватися проблеми, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і практичних умінь у сфері фізичної культури та профілактичної медицини.

Для збереження здоров'я педагогічними засобами В. М. Єфімова та Є. В. Бабкіна [61] розробили здоров'язбережувальну технологію для навчання й виховання ліворуких школярів і студентів 6 – 25 років з урахуванням вегетативної регуляції у співвідношенні з віком.

Натомість, деякі автори [143; 172; 228] наполягають на диференціації у фізичному вихованні. А. Ю. Нікольський [172] доводить необхідність використання диференційованого підходу в процесі початкового навчання плаванню студенток не фізкультурного профілю. У свою чергу, В. М. Сергієнко [229] досліджував методику тестового контролю розвитку координаційних здібностей студенток до диференціювання просторово-часових параметрів.

Сьогодні в літературі існує велика кількість робіт, присвячених питанню фізичного виховання студентської молоді [6; 15; 19; 32; 40; 58; 92; 103; 184; 191; 207; 241; 253]. Їх велика кількість свідчить, швидше, про відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з

проблем реформування фізичного виховання у ВНЗ [21]. Підтвердженням цьому є численні дослідження [7; 16; 66; 74; 79; 81; 95; 196; 246], присвячені вдосконаленню фізичного виховання студентів, але незважаючи на цей факт, дотепер кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося.

Так, наукові роботи Є. О. Котова [122], Т. Б. Кутека [138], П. М. Оксьома [174], О. Ю. Фанигіної [251] були присвячені корекції фізичної підготовленості студентської молоді з використанням різних видів спорту як засіб зміцнення здоров'я. В окремих роботах є лише загальні вказівки для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості щодо додаткових занять із фізичного виховання [50]. Також вивчалися проблеми впливу рухової активності на фізичний стан студенток [208], корекції фізичного стану студентів засобами фізичного виховання [216]. Н. Я. Бондарчук [26] розробила диференційований підхід до фізичного виховання студентів різних біогеохімічних зон Закарпаття. Автор Л. П. Долженко [49] обґрунтувала модельні характеристики різних рівнів фізичного стану студентів. А в ході своїх досліджень Л. Г. Кайдалова [100] розробила особистісно-орієнтовану технологію навчання. Вона наполягає на тому, що особистісно-орієнтоване навчання надає можливості кожному студентові, з урахуванням його здібностей, нахилів, інтересів, цілей і ціннісних орієнтацій, реалізувати себе в пізнавальній і навчальній діяльності; стимулює студента для самовиховання та самовдосконалення.

Сучасна людина живе в умовах постійних нервових перевантажень, гострої недостатчі часу. Розуміючи необхідність пристосування до систематичних занять фізичними вправами, вона звертається до засобів масової фізкультури, які допомагають зняттю емоційної напруги, вгамовують руховий голод, і разом із тим, є простими, доступними та привабливими [56; 144; 195].

Організація занять із фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентам спортивної спеціалізації, на думку Н. І. Турчиної [246], є найбільш прогресивною формою. У дослідженнях автора зазначено, що саме такий підхід стимулює інтерес до конкретного виду спорту та інтерес до розвитку своїх фізичних здібностей.

Останнім часом деякі науковці [12; 58] вбачають вирішення проблеми вдосконалення системи фізичного виховання через спортизацію. Так, М. В. Базилевич [12] доводить, що впровадження спортивно-орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання новітніх методик, напрацьованих у галузі спорту, може бути привабливою системою виховання всебічно розвиненої особистості студента. Таким чином, нею була розроблена педагогічна модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання у ВНЗ на основі баскетболу. Деякі автори [212; 236; 252] зазначають, що реалізація концепції спортизації фізичного виховання в загальноосвітніх школах сприяє залученню школярів до культури спорту, дозволяє їм випробувати на собі багаточисельні аспекти спортивного життя та спортивних змагань.

Ми поділяємо думку науковців В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишевевої [14; 16; 150; 151], що спортизація фізичного виховання дозволяє розкрити та реалізувати реальні й потенційні можливості студентів, дозволяє вирішувати навчальні та виховні завдання порівняно з традиційними підходами до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Причини впровадження ідеї спортизації фізичного виховання в загальноосвітніх школах, на які вказав В. К. Бальсевич, – це потенційний вплив на спорт високих досягнень, пошук і розвиток нового таланту в дошкільному та шкільному віці.

Однією з причин недостатньої ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ нефізкультурного профілю є недосконалість традиційної системи організації фізкультурно-спортивної діяльності [239]. Так, з метою підвищення ефективності фізичного виховання студентів та для формування мотиваційно-ціннісних установок до регулярних занять фізичними вправами, підвищення рівня основних фізичних якостей і зміцнення здоров'я С. В. Радаєвою [201] були розроблені моделі з фізичного виховання студентів нефізкультурного ВНЗ на основі популярних видів спорту (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, плавання), які були впроваджені в навчальний процес студентів технічних ВНЗ. Ці технології дозволяють в оптимальному об'ємі задовольняти рухові потреби студентів, сприяють розвитку основних фізичних якостей,

зміцненню здоров'я та формуванню свідомої необхідності участі у фізкультурно-спортивній діяльності.

О. В. Долгановим [46] доведено ефективність фізичного виховання студентів вишів на основі засобів і методів, які застосовуються у спортивній підготовці. Отримані автором дані свідчать, що організація фізичного виховання студентів на основі спортизації дозволяє підвищити рівень фізичної активності, дає можливість оволодіти знаннями в галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя, необхідних для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості. У той самий час М. В. Базилевич [12] вважає, що використання спортивних ігор на заняттях із фізичного виховання сприяє формуванню у студентської молоді мотивації та стійкого інтересу до регулярних занять, а також підвищенню показників спортивно-технічної та теоретичної підготовленості студента.

У роботі В. О. Темченко [244] обґрунтовано модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання із застосуванням інформаційних технологій для підвищення ефективності фізичного виховання студентів.

Уже в багатьох зарубіжних вишах застосовується спортивно-орієнтована технологія навчання з предмету «Фізичне виховання», але, на жаль, часто відбувається підміна багаточисельних задач соціального виховання студентів малою їх кількістю та сам процес фізичного виховання моделює, як правило, спортивне тренування [223].

Використання спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні забезпечує високий рівень якості фізичного виховання, що проявляється у випередженні рівня фізичної підготовленості, покращенням показників здоров'я та психологічної стійкості до стресових ситуацій, а позитивний настрій на фізичну роботу допомагає долати значні навантаження [6].

Фізичне виховання, на нашу думку, повинно забезпечуватися відповідними дидактичними комплексами, сучасними науковими досягненнями, спеціальним методичним обслуговуванням, державною системою тестів для перевірки

ефективності фізичного виховання. Крім нормативних показників, необхідно проводити порівняння, аналіз та корекцію.

Тому, незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів [2; 12; 73; 182; 201; 244; 246], актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Це можливо лише за умови впровадження нових спортивно-орієнтованих технологій, спрямованих на покращення рівня здоров'я, підвищення показників фізичної підготовленості та рівня професійно важливих психофізіологічних якостей студентів економічних спеціальностей, які б сприяли розвиткові позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом, як у системі освіти, так і у вільний від навчання час.

Висновки до розділу 1

1. Сьогодні існуюча система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та мотивації студентів до занять фізичними вправами [41; 50; 81; 205; 273]. Це, насамперед, пов'язано із знеціненням соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту, недооціненням у ВНЗ соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та спорту, залишковим принципом її фінансування [83].

Підвищення ефективності фізичного виховання студентів передбачає вирішення низки наукових проблем, що пов'язані з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їх фізичного стану на основі задоволення особистих інтересів і розвитку стійкої потреби до занять фізичною культурою та спортом.

2. На думку багатьох учених, головною метою та результатом навчання студентів у вищих навчальних закладах повинно бути формування їхньої готовності до професійної діяльності. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності людської діяльності потребує цілеспрямованої підготовки студентів до фізичного та психічного самовдосконалення [74; 186; 189; 255; 259].

Отже, належний рівень розвитку необхідних для професії фізичних та психічних якостей і рухових навичок, забезпечує також підвищення соціальної активності, здатність швидко й ефективно виконувати трудові операції, тривалий час зберігати й оперативно відновлювати працездатність.

3. Перебудова освіти в русі Болонського процесу зумовила необхідність критичного перегляду організації та змісту фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ. Змінити ситуацію, що склалася, можливо в межах реалізації спортивно-орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання передових методик, напрацьованих у сфері фізичного виховання студентів та спорті.

Таким чином, розробка спортивно-орієнтованих технологій є перспективним напрямом удосконалення фізичного виховання студентів задля підвищення рівня здоров'я, показників фізичної підготовленості та рівня професійно важливих психофізичних якостей студентів, які б сприяли задоволенню їх фізкультурно-спортивних інтересів на основі застосування нових технологій фізичного виховання, як у структурі навчального розкладу, так і у вільний від навчання час.

Упровадження в систему фізичного виховання спортизованого фізичного виховання забезпечує високий рівень якості фізичного виховання студентів, що проявляється покращенням показників здоров'я та психологічною стійкістю до стресових ситуацій, а подоланню навантажень сприяє позитивний настрій під час занять фізичною культурою та спортом.

За результатами аналізу літературних джерел опубліковано такі статті [224].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі проведення досліджень нами були використані такі методи:

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

2.1.2. Соціологічні методи.

2.1.3. Біологічні методи (визначення рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко).

2.1.4. Методи психодіагностики.

2.1.5. Педагогічний експеримент.

2.1.6. Тестування фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ.

2.1.7. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Нами було проаналізовано 288 джерел науково-методичної літератури, серед яких 15 іноземних.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури дозволив вивчити питання відповідно до різних напрямків організації й проведення різних форм фізичного виховання студентів.

Основна увага приділялася таким питанням: вимогам професійної діяльності до фізичної підготовки й розвитку психофізичних якостей фахівців, вивченню ставлення студентів до занять фізичним вихованням і спортом, особливостей організації змісту та проведення занять із фізичного виховання з професійно-прикладною спрямованістю та вивченню ефективності впливу різних засобів фізичного виховання та спортивного тренування на розвиток важливих для діяльності економіста психофізичних якостей.

Аналіз літератури дав змогу підтвердити актуальність, уточнити об'єкт, предмет, мету, визначити завдання нашого дослідження.

Дані спеціальної літератури використовувалися також під час аналізу, обговорення, інтерпретації й узагальнення результатів особистого дослідження, формулювання висновків і формування, на цій основі.

2.1.2. Соціологічні методи

З метою вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичною культурою нами було проведено соціологічне дослідження. Анкета включала 22 питання (додаток Б), які були присвячені виявленню ставлення студенток до проблем організації фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами та спортом; дослідженню позитивних і негативних сторін навчально-виховного та тренувального процесу й оцінки ефективності фізичного виховання, його розділів і форм; виявленню знань студенток до розвитку фізичних якостей і рухових навичок, а також їх думки щодо вдосконалення спортивно-масової роботи тощо.

В опитуванні взяли участь 929 студенток економічних спеціальностей, серед яких 283 студентки «Української академії банківської справи Національного банку України» та 646 студенток Сумського Державного університету.

2.1.3. Біологічні методи (визначення рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко)

Індекс соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей визначався за допомогою експрес-системи оцінки рівня здоров'я, розробленої Г. Л. Апанасенком [11]. Він складається із масового, життєвого й силового індексів, індексу Робінсона та проби Мартіне. Загальна оцінка здоров'я визначається сумою балів і дозволяє розподілити піддослідних на п'ять рівнів фізичного здоров'я.

У дослідженні взяли участь 626 студенток ($n = 626$) економічних спеціальностей I–IV курсів «Української академії банківської справи Національного банку України» та Сумського Державного університету.

Для визначення індексу соматичного здоров'я ми реєстрували такі антропометричні показники: зріст (м); вага (кг); життєва ємність легень (ЖЄЛ); динамометрія кисті (кг); частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск крові (АТ).

За результатами вимірювання вказаних вище показників обраховувалися:

- масовий індекс ($\text{кг}/\text{м}^2$) – маса тіла, кг / (зріст), м^2 ;
- життєвий індекс ($\text{мл}/\text{кг}$); – ЖЄЛ, мл / маса тіла, кг;
- силовий індекс (%) – сила кисті, кг / маса тіла, кг;
- індекс Робінсона (ум. од.) – ЧСС спок., уд/хв. $\times$ АТ с. / 100;
- проба Мартіне.

Пробу Мартіне ми проводили таким чином: після 3–4 хв відпочинку, у піддослідного в положенні сидячи вимірювали тричі АТ і ЧСС за 10 с, а потім одержану цифру перемножували на шість і одержували ЧСС за 1 хв. Після цього студент виконував 20 присідань за 30 с. Одразу після виконання навантаження вимірювались АТ і ЧСС кожену хвилину в положенні стоячи, протягом трьох хвилин, фіксуючи момент у хвилинах і секундах, коли показники АТ і ЧСС повернуться до вихідного рівня. У здорових людей АТ і ЧСС відновлюються до вихідних величин у межах 3 хв [12; 145].

Для одержання результатів проби Мартіне ми використовували експрес-аналізатор частоти пульсу «Олімп», що застосовується для визначення й аналізу показників серцевого ритму людини. Робота приладу ґрунтується на реєстрації електрокардіосигналу (ЕКС) з долонею піддослідного. Ручки-електроди експрес-аналізатора фіксують частоту серцевого ритму й демонструють ЧСС на екрані приладу. «Олімп» функціонує стаціонарно від електричної мережі (220 V) та може працювати в тимчасовому режимі від вбудованого джерела живлення. Прилад має сертифікат якості про затвердження типу засобу вимірювання Комітету стандартизації, метрології і сертифікації при раді Міністрів Республіки Білорусь № 2444, зареєстрований 31 липня 2003 року.

2.1.4. Методи психодіагностики використовувалися для оцінки професійно важливих психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей [154], таких як концентрація, розподіл та переключення уваги, оперативна пам'ять, швидкості розумових процесів та емоційний стан.

Оцінка показників розумової роботоздатності проводилася за допомогою таблиць з кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова [162; 227] (додаток В-1).

Дана методика, на думку М. В. Макаренко (2006), Т. Ю. Круцевич (2011), дозволяє вивчити об'єм, концентрацію, стійкість та переключення уваги. Використання такої методики характеризує швидкість і кількість переробленої зорової інформації. Обстежуваним пропонувалося переглянути таблицю зліва направо, закреслювати як можна швидше та точніше кільця з положенням розриву в одному із двох напрямів 6 та 9, орієнтуючись на циферблат годинника. Усі можливі місця розриву можна визначити як розрив на 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11 та 12 годин. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих знаків, концентрація – зроблених помилок. Бланк включав 10 рядків по 20 кілець із прорізом, спрямованим у різні напрямки, які були розташовані в довільному порядку.

Умовні позначення:

N – кількість переглянутих знаків ;

A – кількість правильно закреслених знаків;

B – кількість неправильно закреслених знаків;

C – кількість пропущених знаків;

ШОЗІ – швидкість переробки зорової інформації;

КТ – коефіцієнт точності;

КП – коефіцієнт продуктивності;

ЧАОЗ – час аналізу одного знака;

S – пропускна здатність зорової сенсорної системи;

$$\text{ЧАОЗ} = \frac{20 \text{ с}}{N}$$

Швидкість опрацювання зорової інформації (ШОЗІ, біт/с) - за формулою:

$$\text{ШОЗІ} = \frac{N - 8 \times C}{20}$$

Коефіцієнт точності (КТ, ум.од.) – за формулою:

$$КТ = \frac{A - (B + C)}{A + B}$$

Коефіцієнт продуктивності (КП, ум.од.) – за формулою :

$$КП = КТ \times N$$

Пропускну здатність зорової сенсорної системи (S, с) – за формулою :

$$S = \frac{0,54N - 2,8 C}{20}$$

Для вивчення оцінки швидкості розумових процесів, продуктивності розумових операцій і виявлення динаміки втомості студенток економічних спеціальностей, ми використовували методику «арифметичний рахунок» (додаток В-2).

Обстежуваним було запропоновано бланки-відповіді, на яких сформовано 70 арифметичних задач, що передбачали обрахування чотирьох простих арифметичних дій за 10-ти хвилинний відрізок часу. Студентки повинні були відповідно до завдання здійснювати всі математичні дії в умі й отримані результати записувати під смугою. Обраховувалася кількість правильно вирішених задач і помилок, результати індивідуальних досліджень переводились у бали.

Для визначення особливостей оперативної пам'яті студенток нами була обрана методика «шкали» (розроблена Б. Л. Покровським) (додаток В-3).

Досліджуваним пропонувалися бланки, на яких зображено 9 приладів зі стрілками. Під цими приладами зображено 10 квадратів – завдань, у середині кожного розміщено 9 кілець і стрілка, яка показує, у якій послідовності потрібно виконувати завдання. Верхній ряд кілець відповідає верхнім приладам, середній ряд – середнім і нижній ряд – нижнім відповідно.

Сутність даної методики полягає у складанні подумки, за вказаною на квадраті стрілкою, показання приладів, одночасно розраховуючи ціну поділки кожної шкали та утримуючи при цьому в пам'яті попередню суму показників. Отримані результати необхідно одразу записати над відповідним квадратом. На виконання цього завдання відводилося 6 хвилин часу.

Для визначення емоційного стану студенток економічних спеціальностей нами було обрано методику («Самопочуття—активність—настрій») (додаток В-4).

На кожному з характеристик (самопочуття, активність, настрій) у методиці містилося 10 пар прикметників. У шкалі необхідно було закреслити ту цифру, яка характеризує стан того, хто відповідав, на певний момент. Дані ранжувалися за дев'ятибальною шкалою оцінювання й визначалися за усередненими бальними оцінками за кожною категорією ознак і характером співвідношень між ними.

2.1.5. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент полягав у визначенні впливу розробленої спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на підвищення рівня соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та професійно важливих психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

У нашому дослідженні застосовувався педагогічний експеримент двох видів: констатувальний і формувальний. У процесі констатувального експерименту нами був проведений моніторинг рухових уподобань студенток економічних спеціальностей, здійснювався порівняльний аналіз їх спортивних інтересів, був визначений рівень їх соматичного здоров'я та рівень розвитку їх психофізичних якостей. Загальна кількість студенток, що взяла участь у педагогічному експерименті склала 929 осіб. Констатувальний експеримент дозволив визначити місця для проведення базового (формувального) експерименту та сформувати експериментальні та контрольні групи.

Формувальний експеримент проводився в період з вересня 2012 по червень 2013 року. В експерименті взяли участь студентки економічних спеціальностей, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Для перевірки ефективності розробленої технології нами були сформовані дві експериментальні групи та одна контрольна група дівчат (надалі E_1 у кількості 24 особи, E_2 у кількості 25 осіб і K у кількості 25 осіб). Фізичне виховання студенток експериментальних груп відбувалося відповідно до розробленої нами

спортивно-орієнтованої технології. В експериментальній групі E_1 , основною формою проведення занять за запропонованою нами технологією фізичного виховання були академічні заняття, а в експериментальній групі E_2 спортивно-орієнтована технологія на основі переважного застосування волейболу додатково містила засоби фітнесу, яка нами була впроваджена в позанавчальний час (секційні заняття), загальний обсяг яких складав 6 годин на тиждень для всіх груп.

2.1.6. Тестування фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ

З метою визначення фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей нами здійснювалося тестування за системою тестів ЄВРОФІТ. Під час проведення тестування ми дотримувалися рекомендацій провідних фахівців у галузі фізичного виховання [53].

Результати заносилися в загальний протокол та підлягали подальшій статистичній обробці [163; 164; 215]:

1. «Частота постукувань»;
2. Тест «фламінго»;
3. «Біг по 20 метровому відрізу»;
4. «Динамометрія кисті»;
5. «Вис на поперечині»;
6. «Стрибок у довжину»;
7. «Нахил тулуба»;
8. «Піднімання тулуба в сід»;
9. «Човниковий біг 10x5»;
10. PWC_{170} .

Оцінка результатів вимірювань здійснювалася за перцентильними шкалами, що визначають 20-бальну систему [94]. Контрольні випробування заносилися в таблиць оцінювання тестування.

За допомогою велоергометричної проби « PWC_{170} » визначалася загальна (кардіореспіраторна) витривалість.

2.1.7. Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників.

Під час обробки отриманих результатів експерименту були застосовані такі методи математичної статистики: метод середніх величин з підрахунком середньої арифметичної та середнього квадратичного відхилення, похибки середньої арифметичної, вірогідність одержаних результатів визначалася за допомогою t-критерію Стюдента.

Розрахунки проводилися відповідно до рекомендацій провідних фахівців [153; 188]. Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалася програма MS Excel з пакету Microsoft Windows XP.

2.2. Організація досліджень

На першому етапі (вересень 2010 – серпень 2011 років) був проведений інформаційний пошук; здійснювалося вивчення й аналіз наукових джерел із питань організації та методики фізичного виховання студентів вишів, нормативних документів, що дозволило окреслити проблему, визначити мету; опрацьовувалися завдання дослідження й розроблялася технологія вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ економічного профілю в процесі навчання.

На другому етапі (вересень 2011 – травень 2012 років) нами проводився моніторинг рухових уподобань студенток економічних спеціальностей; здійснювався порівняльний аналіз їх спортивних інтересів. У дослідженнях взяли участь студентки I–IV курсів «Української академії банківської справи» ($n = 283$) та Сумського державного університету ($n = 646$) міста Суми. Усього в анкетуванні взяло участь 929 студенток. Крім того, нами вивчався рівень розвитку їх психофізичних якостей, а саме: швидкість розумових процесів і розумових операцій за методикою М. Б. Зикова (1978), оперативна пам'ять за методикою, розробленою Б. Л. Покровським (1975) та адаптованою М. В. Макаренком (2006), їх емоційний стан, а також рівень соматичного здоров'я

за методикою Г. Л. Апанасенка (2000). У констатувальному експерименті взяло участь 626 студенток 1–4 курсів Української академії банківської справи та Сумського державного університету.

На третьому етапі дослідження (червень – серпень 2012 року) нами розроблялася спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей на основі їх рухових уподобань. Здійснювався підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання, які б дозволити покращити рівень здоров'я та підвищити рівень розвитку фізичної підготовленості, а також поліпшити професійно важливі психофізичні якості студенток економічних спеціальностей.

Четвертий етап (вересень 2012 року – червень 2013 року) передбачав проведення педагогічного експерименту, усі учасники якого були поставлені в рівні умови за кількістю та тривалістю занять на тиждень. Для оцінки ефективності розробленої нами технології на початку й у кінці навчального року проводилося дослідження рівня соматичного здоров'я, тестування рівня фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ із використанням перцентильного методу. Під час експерименту проводилося також визначення динаміки розвитку професійно важливих психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей під впливом запропонованої технології.

На п'ятому етапі (липень 2013 року – жовтень 2014 року) була проведена обробка, систематизація й аналіз результатів педагогічного експерименту, запровадження результатів дослідження в навчальний процес, апробація результатів дослідження на наукових конференціях і в публікаціях у спеціалізованих наукових виданнях, оформлення дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ, РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Структура мотивів та інтересів студенток до занять фізичними вправами та спортом

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді нефізкультурних ВНЗ є пріоритетною у формуванні фізичної культури як основи загальної культури молодшої людини, здорового способу та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Успіх роботи у фізичному вихованні студентів у ВНЗ багато в чому залежить від того, наскільки ефективно будуть організовані заняття починаючи з 1-го курсу, від створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення й інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Позитивні зміни ставлення студенток до занять фізичною культурою та спортом полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання та індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами й реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію та суб'єктивні умови її реалізації.

З метою вивчення мотивів та інтересів до занять фізичною культурою нами була розроблена анкета, яка складалася з таких розділів: відомості про респондентів, питання, що дозволяють, з одного боку, визначити ставлення до предмету «фізичне виховання», з іншого, дізнатися мотиваційно-ціннісну спрямованість у сфері фізичної культури та спорту. В опитуванні взяли участь 929 студенток економічних спеціальностей, що навчаються на I–IV курсі, серед яких 283 студентки «Української академії банківської справи Національного

банку України» та 646 студенток Сумського Державного університету, які відповіли на всі поставлені запитання.

Результати анкетування показали, що 38,7 % опитаних студенток економічних спеціальностей цілком задоволені своїм фізичним станом. Досить великий відсоток (55,9 %) складають студентки, які не зовсім задоволені своїм фізичним станом, 5,4 % дівчат оцінюють свій стан як незадовільний – цей факт має слугувати підставою для серйозного занепокоєння.

У ході дослідження нами встановлено, що більшість студенток регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, на що вказують 69,1 % респондентів, 24,3 % – заняття відвідують інколи, 6,6 % опитаних взагалі не відвідують заняття з фізичного виховання.

Згідно даних літератури Т. Ю. Круцевич [128], О. С. Куц [139], В. В. Романенко [209], однієї з основних причин, які впливають на стан здоров'я молоді є спосіб життя, у якому велику роль відіграє дефіцит рухової активності. Мета фізичного виховання як навчальної дисципліни у ВНЗ, не лише вирішувати освітні, оздоровчі та виховні завдання, але й формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя та інтерес до рухової активності в усіх різноманітних формах і видах її прояву.

Відвідування студентами занять із фізичного виховання можуть сприйматися з різних позицій і знаючи їх ставлення до цього предмету можливо, певною мірою, удосконалювати процес фізичного виховання.

Досліджуючи мотиви відвідування занять із фізичного виховання, нами констатовано, що бажання дівчат підвищити свою фізичну підготовку (розвивати силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість) домінує над іншими мотивами відвідування занять із фізичного виховання, що складає 30,1 %, бажання поліпшити власне здоров'я – 28,9 %, прагнення отримати добрі оцінки – 18,1 %, уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять – 9,9 %, звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі – 6,2 %, бажання навчитися техніці фізичних вправ – 4,3 % (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Мотиви відвідування занять із фізичного виховання студенток
економічних спеціальностей (n = 929)**

Мотиви	%	Рейтинг
Бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість)	30,1	1
Бажання поліпшити власне здоров'я;	28,9	2
Прагнення отримати добрі оцінки	18,1	3
Прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	9,9	4
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі	6,2	5
Бажання навчитися техніки фізичних вправ	4,3	6
Інші мотиви	2,5	7

Результати анкетування під час вивчення ставлення до занять з фізичного виховання показали, що 40,2 % опитаних відвідують заняття без особливого бажання, 39,5 % студенток – позитивно ставляться до предмету «фізичне виховання», у той самий час 20,3 % зазначили, що їм заняття з фізичного виховання взагалі не подобаються (рис. 3.1).

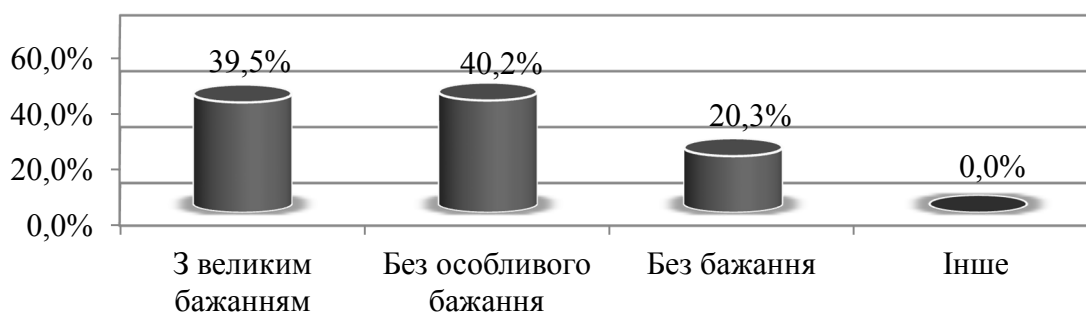


Рис. 3.1. Ставлення до відвідування занять із фізичного виховання (n = 929)

У ході дослідження нами було з'ясовано, що саме подобається студенткам на заняттях із фізичного виховання. Встановлено, що основними факторами, які визначають інтерес до занять із фізичного виховання у ВНЗ є: емоційність занять, наявність цікавих вправ – 33,9 %, заняття поліпшують фізичну

підготовленість – 23,4 %, різноманітність навчального матеріалу – 21,3 %, чітка, гарна організація заняття – 11,3 %, насичене навантаження – 7,1 % (рис. 3.2).

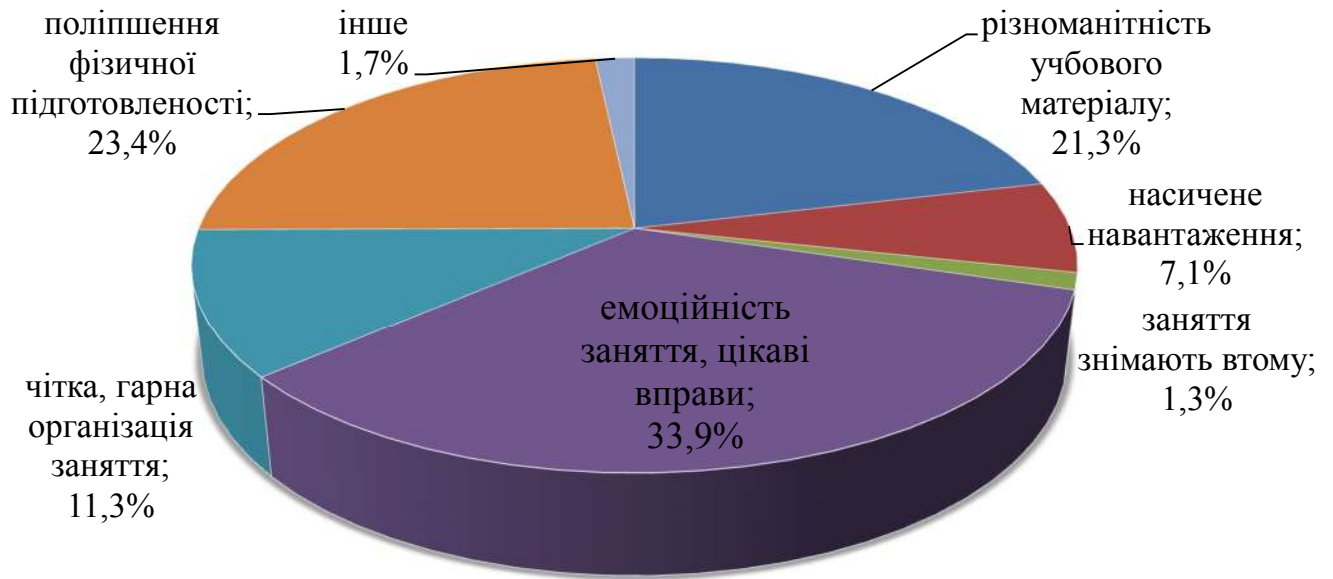


Рис. 3.2. Структура факторів які визначають характеризують інтереси студенток економічних спеціальностей до занять з фізичного виховання у ВУЗі (n = 929)

На рисунку 3.3. наведено структуру факторів, що визначають негативне ставлення студенток економічних спеціальностей до занять із фізичного виховання у ВНЗ.

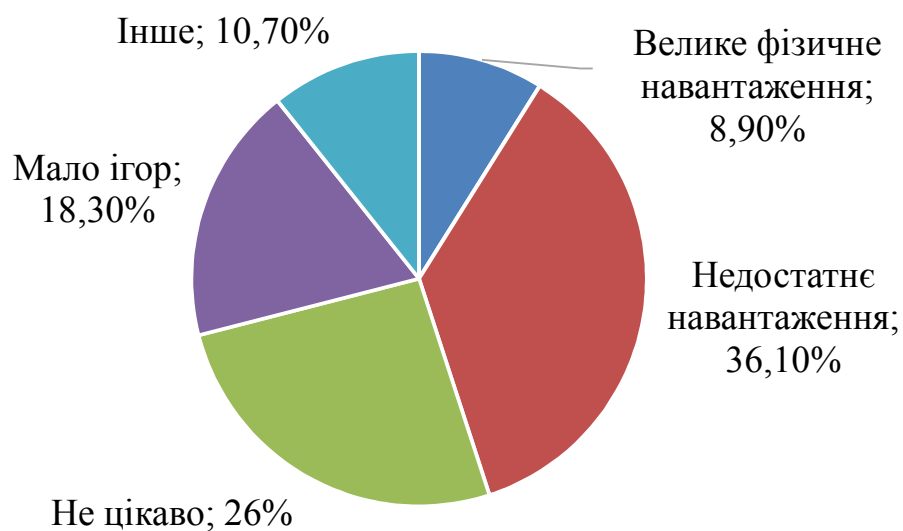


Рис. 3.3. Структура факторів, які визначають негативне ставлення студенток економічних спеціальностей до занять із фізичного виховання у ВНЗ(n = 929)

Нами було визначено, що 36,1 % студенток зазначають, що на заняттях з фізичного виховання, на їх думку, недостатнє фізичне навантаження, 26 % опитаних не цікаво на заняттях із фізичного виховання, 18,3 % вказують, що на заняттях мало використовується спортивних ігор, 10,7 % респондентів обрали інші причини, до яких входили більше, ніж 20 незначних, для результату опитування, варіантів відповідей.

У ході експерименту нами встановлено, на скільки важлива фізична культура для студенток. 87,4 % респондентів вважають, що заняття фізичною культурою та спортом для них є необхідними, 7,3 % опитаних відповіли, що фізична культура і спорт для них взагалі не потрібні, 5,3 % студенток – важко відповісти на це запитання.

Як відомо, у системі освіти важливе місце повинні займати позаурочні форми навчання, тому низка питань анкетування були присвячені вивченню фізкультурно-спортивної активності студенток у вільний від навчання час.

Визначаючи потребу в заняттях фізичною культурою та спортом, ми, поставили питання: «*Чи займаєтеся Ви спортом у вільний від навчання час?*». З'ясували, що 58,2 % – взагалі не займаються спортом, 14,2 % респондентів тільки іноді займаються спортом, 27,6 % студенток вказують, що регулярно займаються спортом у вільний від навчання час (рис. 3.4).

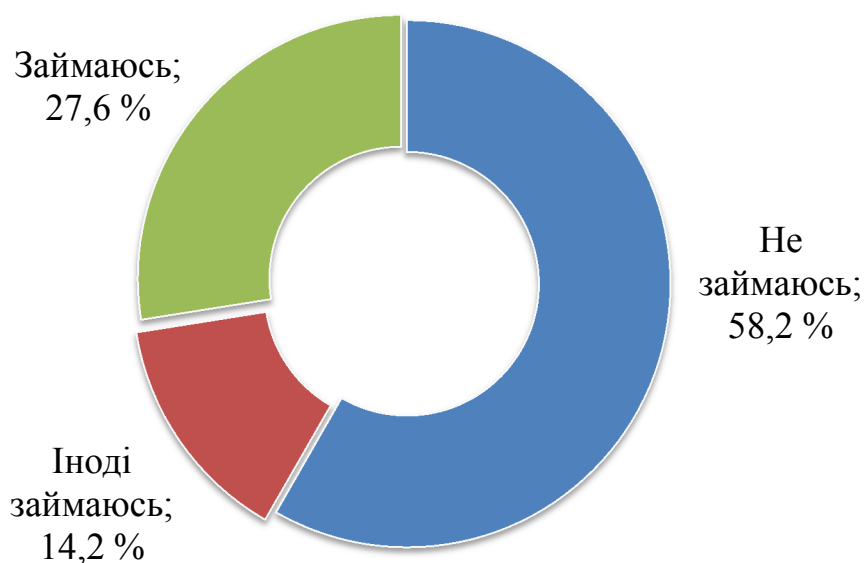


Рис. 3.4. Чи займаєтеся Ви спортом у вільний від навчання час? (n = 929)

Порівнюючи отриманий нами відсоток студенток, які регулярно займаються спортом, з результатами інших авторів, які досліджували дану проблему (Н. І. Турчина, Л. Б. Андрющенко та ін.) можемо зробити висновок, що в нашому випадку ми отримали завеликий відсоток відповідей (27,6 %). На нашу думку, це може бути пов'язане з тим, що студентки не зовсім розуміються на понятійному апараті та плутають поняття «спорт» з фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Отримана нами інформація про види рухової активності, якими займаються студентки у вільний від навчання час, показала, що більшість респондентів займається спортивними іграми – 28,2 %, відвідують секції з різновидів фітнесу 21,8 %, займаються одноборствами – 15,7 %, 14,1 % – легкою атлетикою, 11,3 % захоплюються плаванням, відвідують тренажерний зал 3 %, 2,9 % студенток займається лижними гонками, іншим видам віддають перевагу 3 % опитаних студенток (рис. 3.5).

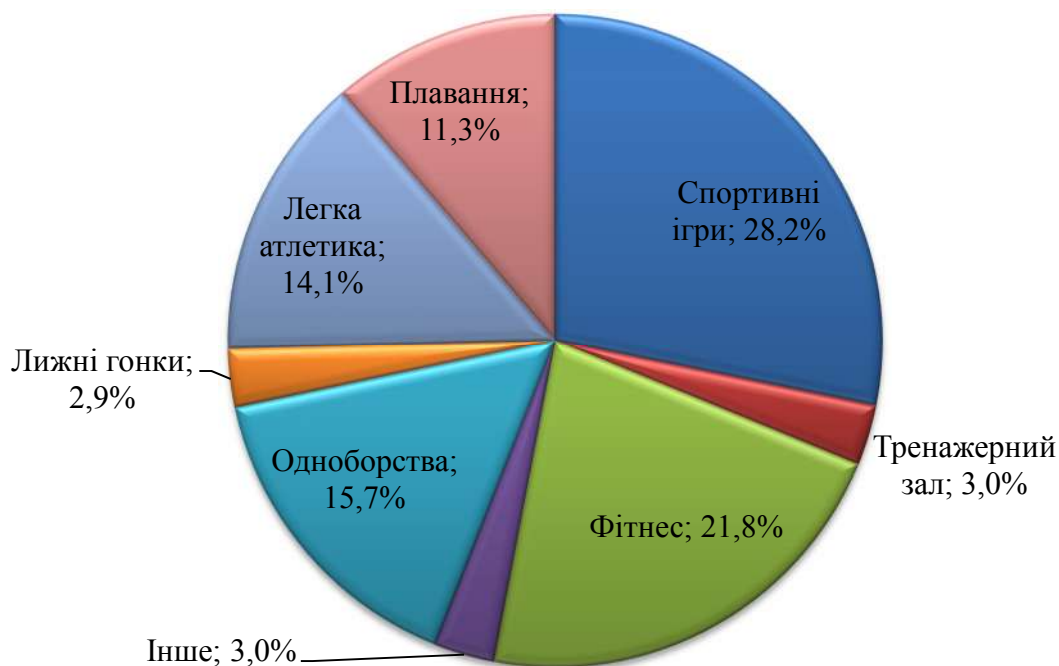


Рис. 3.5. Яким видом спорту займаєтесь у вільний від навчання час? (n=929).

У ході соціологічного дослідження нами вивчено обсяг тижневої фізкультурно-спортивної активності й отримано такі дані: 1–2 рази на тиждень

займається спортом 60,8 % опитаних, 3 рази на тиждень 26,5 %, тих, хто тренуються 4–5 разів на тиждень виявлено 12,7 % респондентів (рис. 3.6).

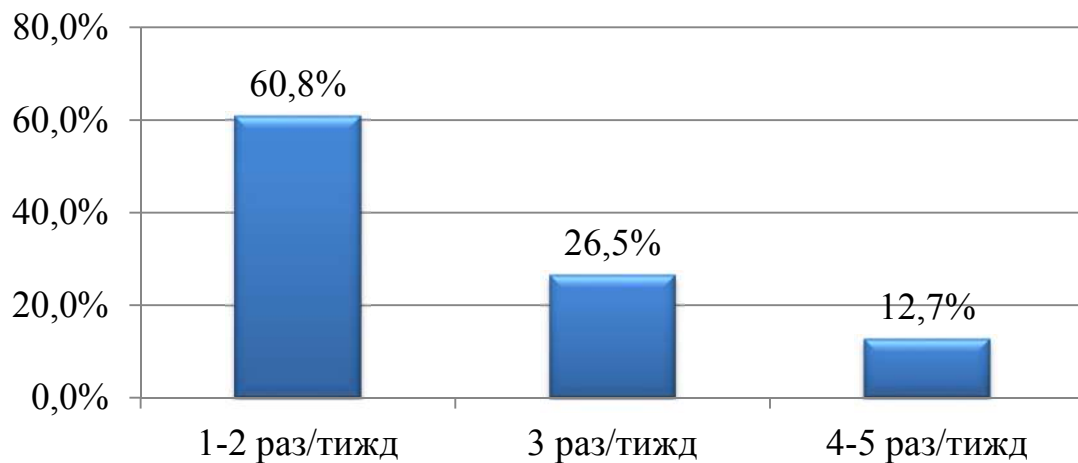


Рис. 3.6. Обсяг тижневої рухової активності студенток економічних спеціальностей, які займаються спортом у вільний від навчання час (n = 929)

За результатами анкетування ми дізналися, де саме дівчата займаються фізичною культурою та спортом і отримали такі дані: 47,5 % – дівчат займаються на факультативних заняттях у досліджуваних ВНЗ, 18,9 % респондентів – на базі спортивних клубів за місцем проживання, 29,7 % опитаних зазначили, що займаються спортом в інших містах, і тільки 3,9 % – відвідують секції при ДЮСШ (рис. 3.7).

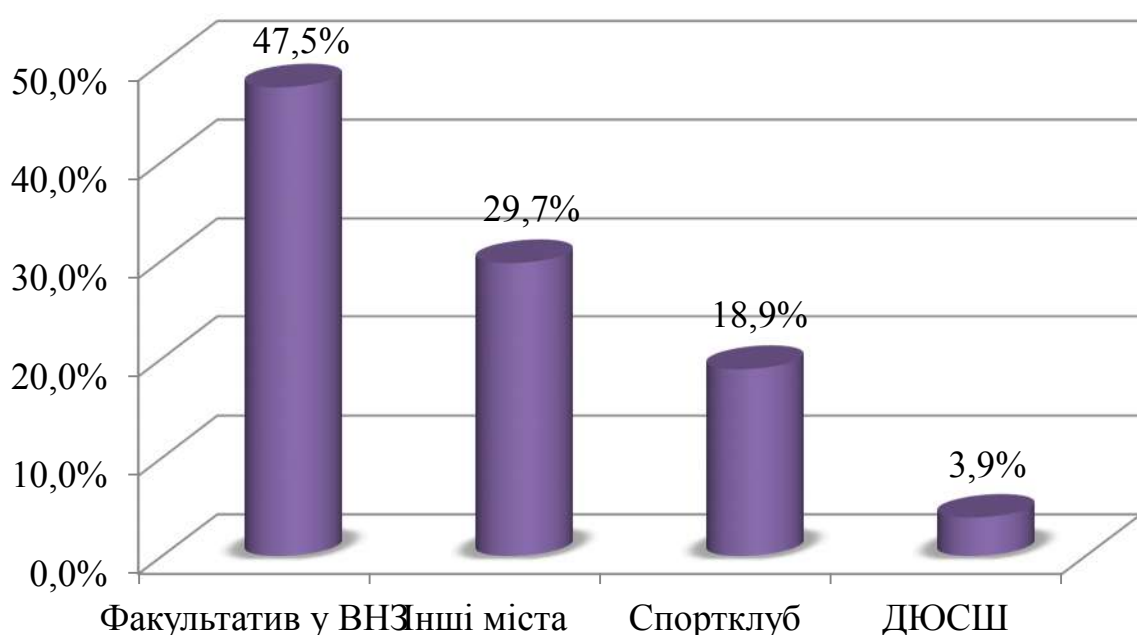


Рис. 3.7. Де саме дівчата займаються спортом (n = 929)

У таблиці 3.2. наведені фактори, які спонукають студенток економічних спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом.

Таблиця 3.2

Фактори, які спонукають студенток економічних спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом (n = 929)

Фактори	%
Привабливість фізкультурно-спортивної діяльності	34,7
Характер спортивної боротьби	17,5
Участь у змаганнях	13,8
Порада батьків	11,7
Порада товаришів	10,5
Порада викладача фізичної культури	5,6
Перегляд спортивних передач	4,4
Спортивні книги, журнали	1,8

Більшості респондентів подобається привабливість фізкультурно-спортивної діяльності – 34,7 %, та характер спортивної боротьби – 17,5 %, 13,8 % опитаним подобається брати участь у змаганнях, 11,7 % – спонукає до занять порада батьків, 10,0 % – порада товаришів, 5,6 % – порада викладача з фізичного виховання, 4,4 % респондентів вказують на те, що їх стимулює до занять фізичною культурою перегляд спортивних передач та 1,8 % – спортивні книги.

Під час анкетування нами були вивчені мотиви, які визначають інтерес до занять фізичною культурою та спортом (табл. 3.3). Встановлено, що найважливішим мотивом, що визначає інтерес, є мотив зміцнення власного здоров'я, на другому місці в дівчат – бажання вдосконалити фізичні якості, на третьому місці, на думку дівчат, – заняття знімають розумове навантаження. Рангами нижче відповідно знаходяться такі мотиви: заняття фізичною культурою та спортом поліпшують настрій під час занять і можливість проводити вільний час у колі друзів.

Нами була проведена рангова оцінка чинників, які заважають студенткам економічних спеціальностей займатися фізичною культурою та спортом.

Встановлено, що 54,5 % респондентам заважає займатися фізичною культурою та спортом нестача вільного часу. Це вказує на те, що в студенток несформовані навички раціональної організації спортивної роботи.

Таблиця 3.3

Мотиви, що визначають інтерес до занять фізичною культурою та спортом (n = 929)

Мотиви	Значимість	Ранг
Заняття зміцнюють здоров'я	0,330	1
Можливість проводити вільний час у колі друзів	0,096	5
Бажання збільшити майстерність	0,049	6
Удосконалити фізичні якості	0,297	2
Зняти розумове навантаження	0,124	3
Поліпшити настрій	0,105	4
Інше	0	7

На стомлення після навчальних занять вказують 32,2 %, не займаються друзі, тому вони теж – 29,4 % респондента, 21,6 % не займається через відсутність секції з улюбленого виду спорту, 14,9 % дівчат не займаються, бо стверджують, що погана організація занять із фізичного виховання у ВНЗ, 9,7 % – не дозволяє здоров'я. Решта, незначна кількість респондентів, зазначають на те, що взагалі немає бажання й інтересу до занять фізичною культурою та спортом (рис. 3.8).



Рис. 3.8. Основні чинники, які заважають займатися фізичною культурою і спортом (n=929)

Порівняльний аналіз спортивних інтересів студенток економічних спеціальностей свідчить, що можна виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю.

Приведені в табл. 3.4 результати анкетування показали, що студентки хотіли б організовано займатися спортивними іграми, у чому зацікавлена переважна більшість респондентів, що складає – 29,9 % опитаних в Українській академії банківської справи та 30,6 % у Сумському Державному університеті. Серед популярних видів рухової активності студенток також є різні види фітнесу, на що вказує 27,4 % опитаних в УАБС та 26,8 % у СумДУ.

Таблиця 3.4

Інтереси студенток економічних спеціальностей до занять різними видами рухової активності (n = 929)

Види спорту	СумДУ, % (n = 646)	УАБС, % (n = 283)
Спортивні ігри	30,6	29,9
Легка атлетика	7,5	11,8
Настільний теніс	5,4	4,9
Спортивна аеробіка	8,7	7,3
Різновиди фітнесу	26,8	27,4
Одноборства	4,2	4,8
Плавання	9,9	9,7
Біатлон, лижні гонки	3,3	2,3
Інше	3,6	1,9

Проте, розбіжність у відсотках можемо спостерігати стосовно тих дівчат, які хотіли б займатися легкою атлетикою – 11,8 % опитаних в УАБС та 7,5 % студенток СумДУ – це пояснюється більш кращим матеріально-технічним забезпеченням для занять легкою атлетикою в УАБС, що має сучасний легкоатлетичний манеж. У той самий час, 9,9 % дівчат СумДУ хотіли б займатися плаванням, щодо студенток УАБС, то – 9,7 % бажали б займатися цим видом спорту.

Спортивну та фітнес аеробіку обирають 7,3 % студенток УАБС та 8,7 % Сумського Державного університету. Настільному тенісу віддали перевагу 5,4 % опитаних з СумДУ та 4,9 % з УАБС. Одноборствами бажають займатися 4,8 %

студенток економічних спеціальностей Української академії банківської справи та 4,2 % дівчат тієї самої спеціальності Сумського Державного університету.

Зацікавлених такими видами спорту, як біатлон та лижні гонки можемо спостерігати в УАБС – 2,3 %, в СумДУ – 3,3 % опитаних. 3,6 % респондентів СумДУ та відповідно 1,9 % обрали інші види рухової активності, до яких увійшли більше ніж 12 різних видів спорту, що є незначними для результату опитування варіантів відповідей.

Дослідження інтересів до занять різними видами рухової активності показали, що ігрові види спорту та різновиди фітнесу викликають найбільший інтерес у студенток економічних спеціальностей. Отже, розробляючи технологію фізичного виховання студенток, необхідно враховувати той факт, що технологія повинна ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту.

У процесі дослідження ми з'ясували, з якою метою студентки хотіли б займатися спортом. Як видно з таблиці, на перше місце студентки виводять покращення стану свого здоров'я, на що вказують 48,5 %, на друге місце ставлять удосконалення форм тіла, що становить 24,6 %, лише 17,1 % – прагнуть досягти високого спортивного результату, 6,6 % – хотіли б відвідувати заняття заради спілкування з друзями, на інше вказують 3,2 % студенток.

У ході дослідження нами встановлено, що 45,2 % студенток узагалі не займалися спортом, а 54,8 % респондентів вказують на те, що раніше займалися в різноманітних спортивних секціях. Останні зазначили, що займалися гімнастичними дисциплінами (художня гімнастика, акробатика, спортивна гімнастика, спортивна аеробіка) – 38,8 %, спортивним іграм навчалися 33,1 % дівчат, лижними гонками та біатлоном захоплювалися 8,3 %, одноборствами – 6,8 %, легкою атлетикою займалися 6,3 %, відвідували секцію з плавання 3,1 %, настільним тенісом – 2,8 %, різновидами фітнесу 0,8 % опитаних (рис.3.9). При тому, що 74,3 % опитаних взагалі не мають спортивного розряду, 18,5 % дівчат мають (третій, другий) розряди, і лише 7,2 % мають перший спортивний розряд та є кандидатами в майстри спорту чи майстрами спорту.

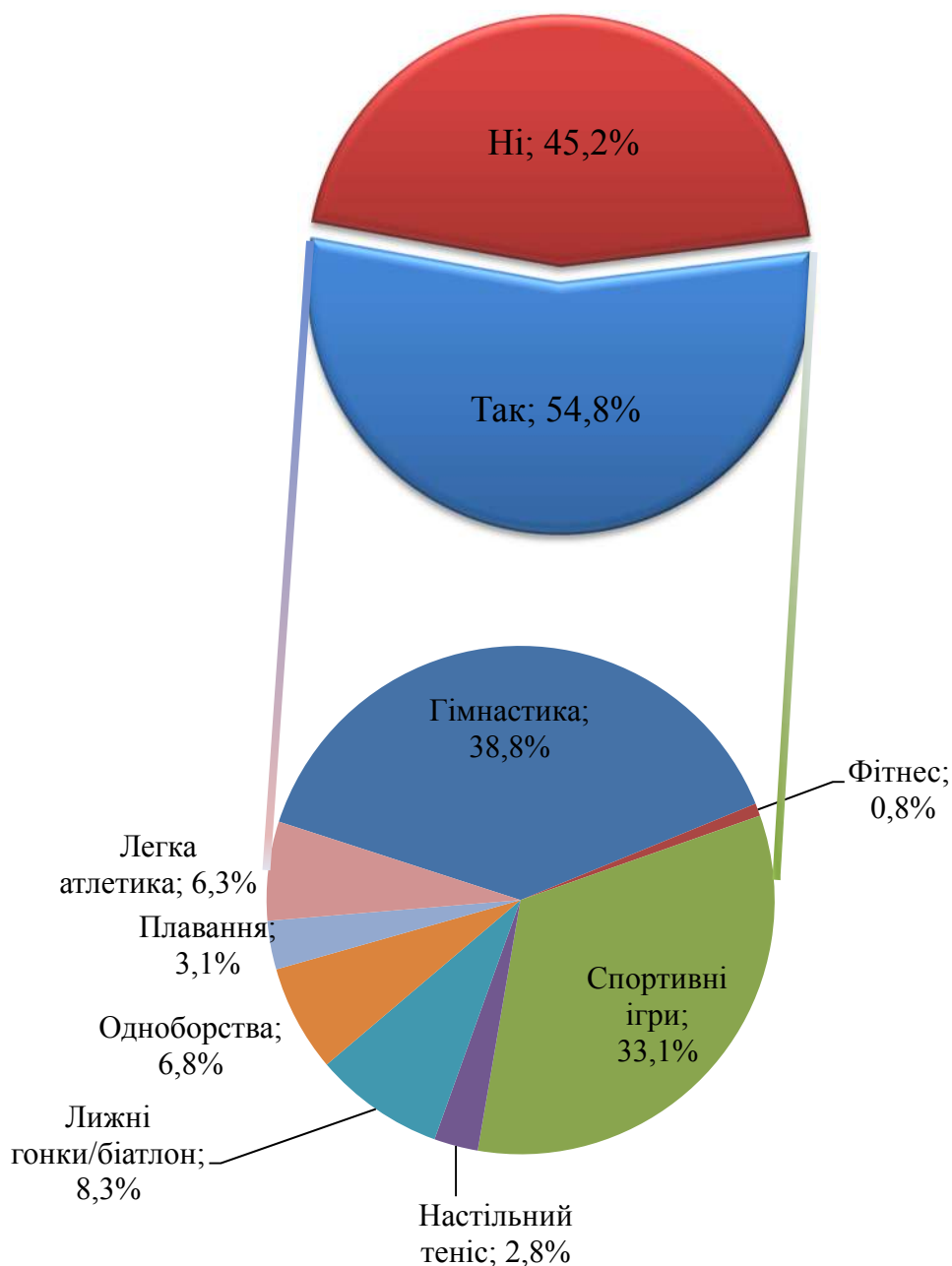


Рис. 3.9. Чи займалися Ви спортом? Якщо так, то яким? (n = 929)

Також нас зацікавило те, яка ж, на думку дівчат, повинна бути мета фізичного виховання у ВНЗ? Нами були отримані такі показники у відсотковому відношенні. Студентки вважають, що зміцнення здоров'я є найвагомішою причиною існування предмету, на це вказує значний відсоток отриманих відповідей (38,3 %). 25,6 % – вважають, що мета повинна зосередитися на підвищенні фізичного розвитку та фізичної підготовленості, 10,1 % – з думкою про

те, що важливий розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості, 9,2 % стверджують, що мета повинна бути у формуванні рухових умінь і навичок, 8,6 % відповіли, що мета повинна полягати у формуванні потреби й мотивів до регулярних занять фізичною культурою, 4,2 % вказують, що метою має бути формування спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту. 2,3 % студенток вважають, що метою фізичного виховання є вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки, 1,7 % вказали інші причини (рис. 3.10).

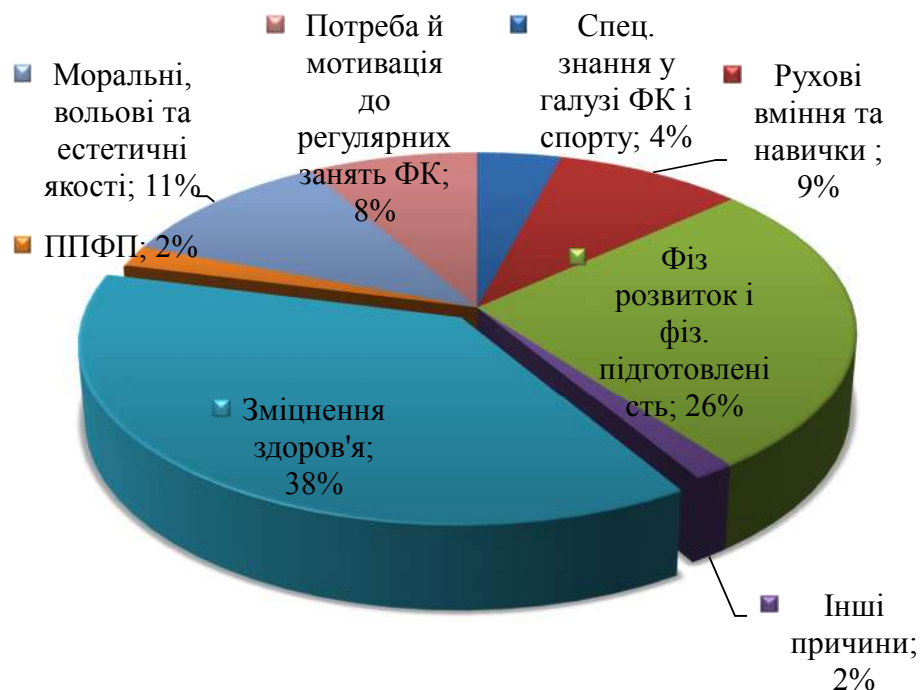


Рис. 3.10. Мета фізичного виховання у ВНЗ (n = 929)

У таблиці 3.5 наведені результати відповідей на запитання «*Чим, як правило, Ви займаєтесь у вільний від навчання час?*». Встановлено, що переважна більшість із них у вільний від навчання час слухає музику (71,3 %), також велика кількість студенток (66,9 %) проводить вільний час перед телевізором або сидячи за комп'ютером. На третьому місці знаходиться варіант відповіді – відпочиваю з друзями (45,9 %), рангом нижче відповідно (42,6 %) – відвідують дискотеки, (37,4 %) відпочивають вдома в колі сім'ї. Лише на шостому ранговому місці знаходиться варіант – відвідую концерти, театри, займаюся спортом та туризмом.

Таблиця 3.5

Пріоритетні інтереси студенток у вільний від навчання час (n=929)

Інтереси	Значимість	Ранг
Відвідую концерти, театри	0,074	7
Просто відпочиваю дома в колі сім'ї	0,089	5
Відпочиваю з друзями та знайомими	0,109	3
Слухаю музику	0,170	1
Граю в азартні ігри	0,010	13
Займаюся прикладним мистецтвом	0,015	12
Читаю художню літературу	0,048	9
Відвідую кафе, бари, ресторани	0,028	10
Відвідую спортивні видовища	0,025	11
Відвідую дискотеки	0,101	4
Цікавлюся технікою	0,009	15
Читаю газети, журнали	0,065	8
Дивлюсь телевізор, сиджу за комп'ютером	0,159	2
Займаюся спортом, туризмом	0,087	6
Інші захоплення	0,010	14

Наприкінці нашого соціологічного опитування ми дізналися, що 85,2 % респондентів не володіють достатнім рівнем знань для організації самостійних занять спортом, 13,8 % – опитаних вважає, що мають достатній рівень.

Таким чином, нами визначено, що інтерес до занять із фізичного виховання як навчальної дисципліни можна підвищити, якщо в якості засобів використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю в даного контингенту студентів.

Дослідження виявило необхідність пошуку оптимальних шляхів стимулювання фізичного самовиховання, формування соціально значущих мотивів цієї діяльності. Педагогічно доцільним є цілеспрямоване керування процесом встановлення фізичного самовиховання як різновиду перетворюваної діяльності. Одним із таких шляхів підвищення ефективності проведення навчальних занять є створення нових програм із використанням популярних видів спорту. У нашому випадку це можуть бути ігрові види спорту та елементи фітнесу.

Ми вважаємо, що розробка технології фізичного виховання на основі улюбленого виду спорту може слугувати засобом виховання гармонійно

розвиненої особистості студента, дозволить покращити здоров'я, сформувати професійно важливі психофізичні якості й позитивну мотивацію до регулярних занять фізичною культурою та спортом, підвищити показники фізичної, спортивно-технічної та теоретичної підготовленості.

3.2. Рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей

Здоров'я та здоровий спосіб життя студентства – головні якісні чинники майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного трудового довголіття, здатності до створення сім'ї та продовження роду, суспільно-політичної та творчої діяльності. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Здоров'я – здатність людини виконувати свої біосоціальні функції в мінливому середовищі, з перенавантаженнями та без втрат, за умови відсутності хвороб і фізичних вад» [11]. Професор Г. Л. Апанасенко вважає, що здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє добре відчувати себе й оптимально виконувати біологічні та соціальні функції [11].

З метою дослідження рівня соматичного здоров'я (РСЗ) студенток економічних спеціальностей вищих навчальних закладів міста Суми було використано метод оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. У дослідженні взяли участь 626 студенток I–IV курсів ВНЗ міста Суми, а саме: Сумського державного університету ($n = 412$) та Української академії банківської справи Національного банку України ($n = 214$).

У результаті одержаного індексу соматичного здоров'я (ІСЗ складається з суми балів масового, життєвого, силового індексів, проби Мартіне та індексу Робінсона) студенток було поділено на п'ять груп відповідно з низьким, нижче середнього, середнім, вище середнього й високим рівнем здоров'я. Показники фізичного розвитку досліджуваного контингенту наведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Антропометричні і фізіометричні показники студенток економічних спеціальностей окремих ВНЗ міста Суми

Показники	Дівчата (n = 626)	
	Статистичні показники	
	$\bar{x}$	Sx
Зріст (м)	1,68	0,003
Маса (кг)	64,55	0,23
ЖЄЛ (мл)	3479,25	17,86
Динамометрія кисті (кг)	33,17	0,39
ЧСС (уд/хв)	73,55	0,16
АТс (мм рт. ст.)	120,54	0,14

Результати дослідження антропометричних і фізіометричних показників студенток вищих навчальних закладів економічного профілю міста Суми дають можливість говорити про те, що вагові, ростові та силові показники відповідають нормам розвитку студенток у цьому віці. Зріст, студенток – $1,68 \pm 0,003$ м; вага дівчат – $64,55 \pm 0,23$ кг; життєва ємність легень студентської молоді – $3479,25 \pm 17,86$ мл. Досліджена сила сильнішої кисті в середньому у студенток економічних спеціальностей становила $33,17 \pm 0,39$ кг. Гемодинамічні показники також у межах норми. Так, ЧСС у дівчат – $73,55 \pm 0,16$ уд/хв, артеріальний тиск дівчат становить – $120,54 \pm 0,14$ мм рт. ст.

Дані таблиці 3.7 відображають середні показники складових індексу соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей окремих вищих навчальних закладів: масовий, життєвий, силовий індекси та індекс Робінсона, проба Мартіне й обрахований індекс соматичного здоров'я досліджуваного контингенту.

Як видно з таблиці 3.7, масовий індекс студенток становить $23,02 \pm 0,11$ кг/м², життєвий індекс дорівнює $54,32 \pm 0,34$ мл/кг, силовий індекс дівчат складає $51,68 \pm 0,63$ %, індекс Робінсона – $88,65 \pm 0,21$ од., проба Мартіне відповідно – $152,11 \pm 0,87$ с. Індекс соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей Сумських вишів становить – $3,67 \pm 0,1$ бали.

Таблиця 3.7

**Рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей ВНЗ
міста Суми та його складові (n = 626)**

Показники	$\bar{X} \pm \sigma$	Бали
Індекс ваги тіла, кг/м ²	23,02 ± 0,11	-0,54 ± 0,03
Життєвий індекс, мл/кг	54,32 ± 0,34	1,92 ± 0,05
Силовий індекс, %	51,68 ± 0,63	1,02 ± 0,07
Індекс Робінсона, у.од.	88,65 ± 0,21	0,42 ± 0,05
Проба Мартіне, с	152,11 ± 0,87	0,84 ± 0,04
ІСЗ, бали	3,67 ± 0,1	
Рівень СЗ	нижче середнього	

Як показують результати нашого дослідження, рівень фізичного здоров'я студенток економічних спеціальностей знаходиться на незадовільному рівні. Низький та нижчий за середній рівні мають загалом 532 (85 %) студентки економічних спеціальностей. Лише 94 (15 %) студентки мають середній рівень фізичного здоров'я. Це говорить про те, що в досліджуваного контингенту дівчат рівень соматичного здоров'я відповідає рівню нижче за середній (рис. 3.11).



Рис. 3.11. Рівень фізичного здоров'я студенток економічних спеціальностей вищих навчальних закладів міста Суми

Отримані результати тестування студенток знову підтверджують дослідження інших авторів [74; 141; 185; 186] про незадовільний рівень соматичного здоров'я студентської молоді. Дані дослідження, в чергове доводять висунуту нами гіпотезу про необхідність пошуку шляхів підвищення рівня

фізичного здоров'я студенток за рахунок упровадження нових технологій у навчальний процес, які ґрунтуються на популярних серед студентської молоді видах спорту.

3.3. Рівень психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей

На сьогодні фізичне виховання та тісно пов'язані з ним психологічна та психофізична підготовка не повно виконують свої функції в загальній системі формування майбутніх професіоналів. Здебільшого це пов'язано з відсутністю відповідних комплексних програм, технологій, оскільки тільки останні можуть повноцінно забезпечувати професійну підготовку. Технологічний підхід до професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів у вищих навчальних закладах повинен забезпечувати формування в процесі навчання необхідних психофізичних якостей майбутніх спеціалістів, прикладних знань, умінь і навичок, які допоможуть їм швидко адаптуватися до виробничих умов, підвищити рівень професійної надійності [246].

У роботах Н. Н. Завидівської [73], Є. І. Маляра [156] зазначається, що фізичне виховання у ВНЗ повинно не тільки складатися із загальної фізичної підготовки, а й розвивати та поліпшувати основні психофізичні якості. Так, на думку Л. П. Пилипея [184], провідними спеціальними фізичними якостями відповідно до професіограм спеціалістів економічного профілю віднесених до інформаційно-логічної групи є високий рівень координації рухів м'язів рук, статична витривалість м'язів тулуба, високий рівень розвитку спеціальної витривалості. А також їм характерні такі провідні психічні якості, як відчуття часу, простору, обсяг, розподіл, перемикавання, концентрація, стійкість уваги, оперативне мислення, оперативна й довготривала пам'ять, емоційна стійкість, витримка.

Так, у межах констатувального експерименту для визначення рівня розвитку психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей окремих ВНЗ міста Суми нами були підібрані такі методики:

а) коректурна проба з кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова для визначення вихідного рівня розвитку концентрації та переключення уваги, що забезпечує швидкість орієнтування в ситуації, яка змінюється;

б) методика «арифметичний рахунок», для виявлення швидкості розумових процесів;

в) методика «шкали», розроблена Б. Л. Покровським, для вивчення особливостей оперативної пам'яті;

г) методика «Самопочуття-активність-настрій» для визначення емоційного стану студенток.

Експеримент проводився в період з вересня 2011 по травень 2012 року. У ньому взяли участь студентки економічних спеціальностей I–IV курсів Сумського державного університету ($n = 412$) та Української академії банківської справи Національного банку України ($n = 214$).

Для визначення рівня розумової працездатності нами використовувалася коректурна проба за допомогою таблиць із кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова [85]. Так, М. В. Макаренко [154], Т. Ю. Круцевич [127], вважають, що дана методика дозволяє вивчити об'єм, концентрацію, стійкість та переключення уваги, що характеризує швидкість і кількість переробленої зорової інформації. Обстежувані повинні були, переглядати таблицю зліва направо, закреслюючи як можна скоріше та точніше кільця і з положенням розриву в одному із двох напрямків 6 та 9, орієнтуючись на циферблат годинника. Усі можливі місця розриву можна визначити, як розрив на 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11 та 12 годин. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих знаків, концентрація – зроблених помилок. Бланк включав 10 рядків по 20 кілець з прорізом, спрямованим у різні напрямки, які були розташовані в довільному порядку (додаток В-1).

Отже, як видно з таблиці 3.8, показники кількості переглянутих знаків (N) студенток економічних спеціальностей становить $68,7 \pm 4,62$ знаки, аналіз кількості неправильно закреслених знаків (B) виявлений нами складає

10,09 $\pm$ 2,74 знаки, що свідчить про низьку концентрацію уваги, яка, на нашу думку, потребує вдосконалення.

Таблиця 3.8

**Показники швидкості переробки зорової інформації студенток
економічних спеціальностей**

Показники	Дівчата (n = 626)	
	Статистичні показники	
	$\bar{x}$	σ
N Кількість переглянутих знаків	68,7	4,62
A Кількість правильних знаків	10,09	2,74
B Кількість неправильних знаків	1,3	1,06
C Кількість пропущених знаків	2,12	1,47
ЧАОЗ Час аналізу знака (с)	0,29	0,02
ШОЗІ Швидкість опрацювання зорової інформації (біт/с)	2,59	0,68
КТ Коефіцієнт точності (ум.од.)	0,57	0,26
КП Коефіцієнт продуктивності (ум.од)	39,78	19,4
S Пропускна здатність (с)	1,39	0,34

Дана методика допомогла виявити коефіцієнт точності (КТ) опрацювання зорової інформації студенток обраних ВНЗ. Він складає $0,57 \pm 0,26$ ум.од.

Показники коефіцієнту продуктивності (КП) склали $39,78 \pm 19,4$ ум.од. За показником швидкості опрацювання зорової інформації (ШОЗІ) виявлено рівень $2,59 \pm 0,68$ біт/с. Показники часу аналізу одного знаку (ЧАОЗ) знаходяться в межах $0,29 \pm 0,02$ секунди.

Для того, щоб визначити швидкість розумових процесів студенток економічних спеціальностей, нами обрано методику «арифметичний рахунок».

Обстежуваним було пред'явлено бланки, на яких сформовано 70 арифметичних задач (додаток В-2). Студенткам запропоновано, згідно методикою, здійснити прості арифметичні дії за 10-ти хвилинний відрізок часу. Відповідно до завдань, усі дії виконувалися в умі, а отримані ними результати записувати під смугою.

Отже, тестування показало, що студентки показали результат в середньому $23,73 \pm 3,85$ правильних відповідей. Якщо оцінити результат психофізичного обстеження, то швидкість мислення дівчат у даному тесті відповідає 4 балам із 9-ти можливих і знаходиться на рівні нижче за середній (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Показники швидкості розумових процесів студенток економічних спеціальностей

Показник	Дівчата (n = 626)	
	Статистичні показники	
	$\bar{x}$	σ
Кількість правильних відповідей	23,73	3,85
Кількість балів	4	
Рівень нижче середнього		

Методика «шкали», розроблена Б. Л. Покровським [23], дозволила нам вивчити особливості оперативної пам'яті студенток. Для її проведення ми використовували спеціальні бланки (додаток В-3), на яких зображено 9 приладів зі стрілками. Під цими приладами зображено 10 квадратів – завдань, у середині кожного розміщено 9 кілець і стрілка, яка показує, у якій послідовності потрібно виконувати завдання. Верхній ряд кілець відповідає верхнім приладам, середній ряд – середнім і нижній ряд – нижнім відповідно.

За даною методикою дівчата повинні були скласти в умі, за вказаною на квадраті стрілкою, показання приладів, одночасно розраховуючи ціну поділки кожної шкали та утримуючи при цьому в пам'яті попередню суму показників. Отримані результати необхідно одразу записати над відповідним квадратом. На виконання цього завдання нами відводилося 6 хвилин часу.

Проведене дослідження показало, що респонденти в середньому правильно виконали $5,23 \pm 1,14$ завдань. Нами встановлено, що результат виконання цього завдання дорівнює, згідно з таблицею, розробленою М. В. Макаренком, п'яти балам, а рівень розвитку оперативної пам'яті студенток знаходиться на рівні нижче за середній (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

**Показники оперативної пам'яті студенток економічних спеціальностей
у процесі педагогічного експерименту**

Показник	Дівчата (n = 626)	
	Статистичні показники	
	$\bar{x}$	σ
Кількість правильних відповідей	5,23	1,14
Кількість балів	5	
Рівень нижче середнього		

Отримані нами результати вищеописаних тестів говорять про те, що швидкість розумових процесів, продуктивність розумових операцій та оперативної пам'яті відповідають рівню нижче за середній, тому можна говорити про низьку ефективність діючої у ВНЗ системи ППФП студенток економічних спеціальностей, яка потребує вдосконалення.

У навчальному процесі ВУЗів студенти отримують велику кількість стресів. Тому ми вирішили дізнатися, на якому рівні знаходиться психічний та емоційний стан студенток. Для цього нами обрано методику САН («Самопочуття-активність-настрій»). Дівчатам пропонувалося 10 пар прикметників, де необхідно було обвести цифру, яка характеризує їх домінуючий емоційний стан на даний момент.

Під час аналізу функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. Отримані нами дані показали, що самопочуття дівчат у середньому знаходиться на рівні $5,3 \pm 1,23$ бали, їх активність $5,46 \pm 1,2$ бали, настроїв респонденток становить $6,34 \pm 1,16$ бали (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Показники психічного стану студенток економічних спеціальностей у процесі педагогічного експерименту

Показник	Дівчата (n = 626)	
	Статистичні показники	
	$\bar{x}$	σ
Самопочуття	5,3	1,23
Активність	5,46	1,2
Настрій	6,34	1,16

Нестабільність у співвідношенні між показниками їх самопочуття, активності та настрою свідчить про втому студенток у період навчання. У людини, яка відпочила, оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. З наростанням втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності порівняно з настроєм. Співставляючи наші дані з роботою Н. І. Турчиної, можемо відзначити, що показники психічного стану студенток економічних спеціальностей м. Суми дещо відрізняються. Показник виявляється дещо нижчим.

Тому перспективними шляхами підвищення рівня швидкості розумових процесів і розумових операцій, оперативної пам'яті, а також психічного стану студенток економічних спеціальностей, на нашу думку, може бути саме впровадження нових технологій на основі спортизації у фізичному вихованні, що позитивно вплине на розвиток професійно-важливих психофізичних якостей і забезпечить перспективи їх професійного росту [220].

Висновки до розділу 3

1. На основі диференційованого підходу до вибору засобів тренування нами були розроблена спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, яка спрямована на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей. Концептуальною основою розробленої технології є використання засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування, змагальної діяльності, тренувального навантаження, для

підвищення показників фізичної підготовленості, мотивації до занять фізичною культурою та спортом як результат покращення соматичного здоров'я.

Особливість такої технології полягає в можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять із фізичного виховання, так і на секційних заняттях, у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування порівняно, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями з волейболу.

Технологія складалася з теоретичного та практичного матеріалів, що слугувало покращенню рівня обізнаності студенток економічних спеціальностей у галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя. Теоретичний матеріал подавався на практичних заняттях, що входило до інформаційного блоку в підготовчій частині кожного заняття. Практичний матеріал представлений в основній частині розробленої технології. Він поділявся на техніко-тактичний і допоміжний блоки.

2. У результаті дослідження виявлена структура мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей у галузі фізичної культури та спорту, а також проведений моніторинг їх рухових уподобань.

Досліджуючи мотиви відвідування занять із фізичного виховання нами констатовано, що бажання дівчат підвищити свою фізичну підготовку (розвивати силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість) домінує над іншими мотивами відвідування занять з фізичного виховання.

Результати анкетування вивчення ставлення до занять із фізичного виховання показали, що 40,2 % опитаних відвідують заняття без особливого бажання, 39,5 % студенток – позитивно ставляться до предмету «фізичне виховання», у той самий час 20,3 % зазначили, що їм заняття з фізичного виховання взагалі не подобаються.

3. Порівняльний аналіз спортивних інтересів студенток економічних спеціальностей свідчить, що можна виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. Результати анкетування показали, що студентки хотіли б організовано займатися спортивними іграми, у своїй більшості ними обрано саме волейбол, у яких зацікавлена переважна більшість респондентів, що

складає – 30,5 % опитаних. Серед популярних видів рухової активності у студенток також виявлено різні види фітнесу, на що вказує 27,1 %.

Отже, розробляючи спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання студентів, необхідно враховувати той факт, що вона повинна ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту серед яких є саме волейбол.

4. Результати порівняльної характеристики свідчать про те, що абсолютна більшість студенток обох ВНЗ має низький і нижче за середній рівень соматичного здоров'я ($IC3 \leq 3$ бали).

5. Так, у межах констатувального експерименту нами виявлено показники психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей двох ВНЗ м. Суми. Отримані дані показали, що показник швидкості розумових процесів і розумових операцій відповідає 4 балам з 9-ти можливих і знаходиться на рівні нижче за середній; показник оперативної пам'яті, згідно з таблицею, розробленою М. В. Макаренком, п'яти балам, який також знаходиться на рівні нижче за середній; їх психічний стан, зокрема самопочуття, на рівні $5,3 \pm 1,23$ бали, їх активність $5,46 \pm 1,2$ бали, настрій $6,34 \pm 1,16$ бали, що відповідає рівню нижче за середній та потребують удосконалення за рахунок впровадження в навчальний процес нових технологій на основі спортизації у фізичному вихованні, що позитивно вплине на розвиток професійно-важливих психофізичних якостей студенток.

Абсолютна більшість студенток мають низькі показники, які, не зважаючи на певне відсоткове коливання, мають стійку тенденцію до погіршення протягом усього періоду навчання. Тобто, заняття фізичним вихованням і самостійне вдосконалення відстаючих рухомих якостей студенток дають або незначні результати, або абсолютно не впливають на стан здоров'я студенток. Таким чином, аналіз результатів тестування рівня соматичного здоров'я студенток і психофізичних якостей свідчить про те, що диференційна система оцінки успішності з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» не сприяє покращенню рівня здоров'я та не є дієвим засобом підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

За результатами констатувального експерименту написано й опубліковано статті [54; 219; 220; 221; 222; 224].

РОЗДІЛ 4

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК

4.1. Зміст та структура спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі переважного застосування волейболу

На основі диференційованого підходу до вибору засобів тренування нами було розроблено спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі переважного застосування волейболу, спрямовану на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей. Ми розуміємо спортивно-орієнтовану технологію як системне поняття, які є синтезом сучасних науково-обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, їх мотиваційних пріоритетів і фізичної підготовленості. Особливість такої технології полягає в можливості її застосування як під час проведення аудиторних занять із фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентками, а також у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування порівняно, наприклад, із традиційними аудиторними заняттями з волейболу. Спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання студентів повинна ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту. Проведені дослідження показали, що студентки економічних спеціальностей бажають займатись ігровими видами спорту, серед яких студентки обрали в більшості саме волейбол та різновиди фітнесу.

Виходячи з цього, заняття за запропонованою технологією були включені до програми занять із фізичного виховання студентів економічних спеціальностей «Української академії банківської справи», а також під час проведення секційних занять у позанавчальний час, але додатково нами використовувались, окрім волейболу як основного засобу, елементи фітнесу. Реалізація змісту спортивно-орієнтованої технології передбачала заняття обсягом шість годин на тиждень. Заняття за запропонованою технологією проводилися зі студентками II курсу економічних спеціальностей з урахуванням матеріальної та спортивної бази ВНЗ, рівня їх соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, а також інтересів і мотивів до вибору засобів фізичного виховання.

У процесі розробки технології особлива увага приділялася таким аспектам:

- зацікавленості студенток економічних спеціальностей у окремих видах рухової активності, що проявляється у виборі спортивних ігор. Серед обраних ними в переважній більшості є саме волейбол та фітнес;
- диференціації в нормуванні об'єму фізичного навантаження враховуючи вік і рівень їх фізичної підготовленості;
- альтернативному підходу у виборі засобів і методів залежно від рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей;
- особливостям побудови навчального процесу студентської молоді;
- підвищення рівня розвитку професійно-важливих фізичних якостей;
- психофізичному вдосконаленню студенток економічних спеціальностей.

Метою даної технології є: розробка та перевірка ефективності спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей. Задля досягнення вказаної мети, завданнями постали: зміцнення здоров'я, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, показників спортивно-технічної підготовленості, підвищення зацікавленості студенток економічних спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом, підготовка майбутнього економіста до успішної трудової діяльності, а також покращення теоретичних знань у сфері фізичного виховання та спорту (рис. 4.1).

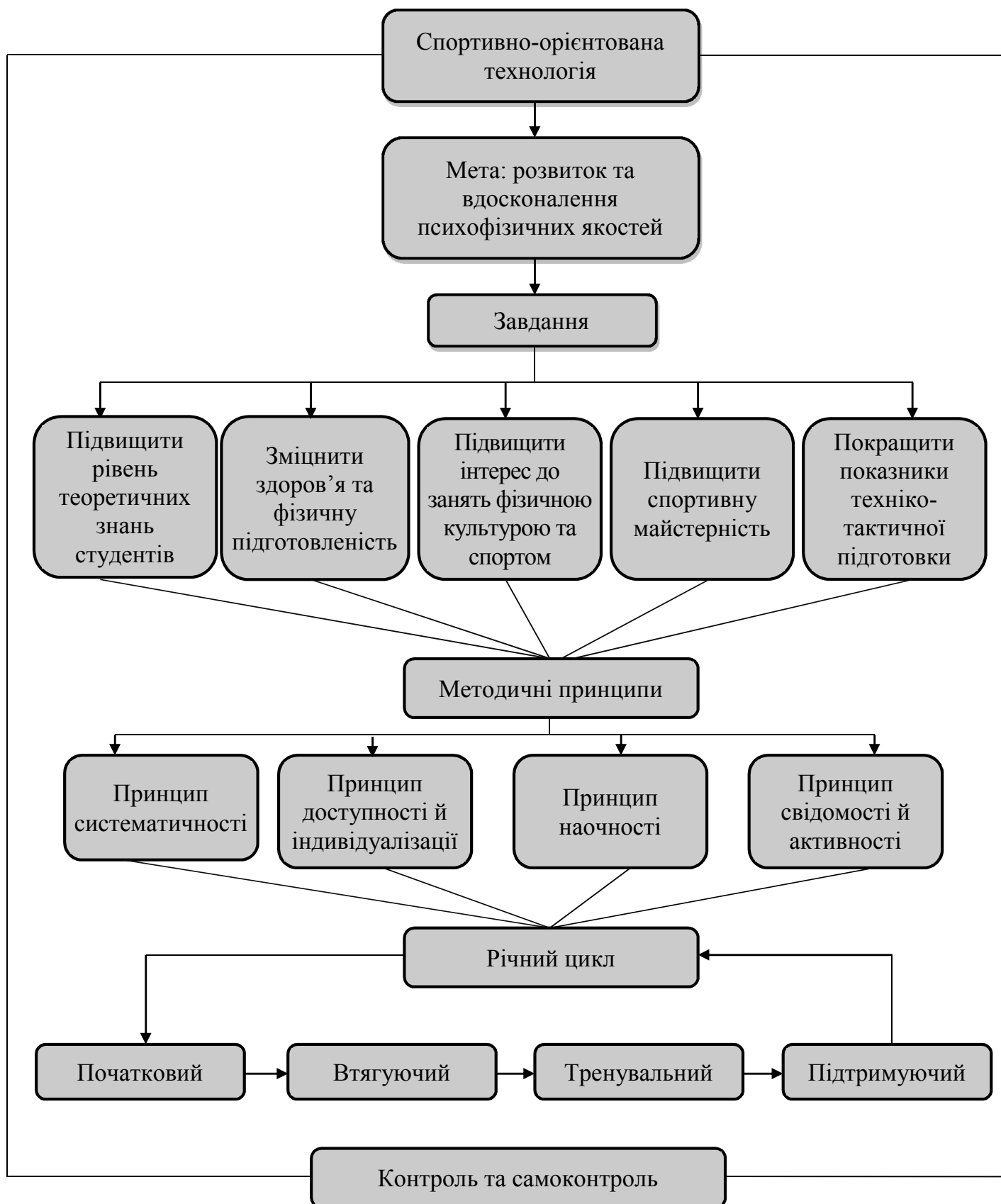


Рис. 4.1. Теоретико-методичні засади розробки спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для вдосконалення психофізичних якостей

У теорії фізичного виховання та спортивного тренування, аналіз системи принципів та їх уніфікація займає одне з провідних місць, оскільки він тісно пов'язаний з оптимізацією педагогічного процесу на заняттях фізичними вправами.

Під «принципами» в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, об'єктивно відображаючи сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Їх реалізація в організації навчально-виховного процесу значно перевищує ефективність усіх структурних компонентів фізичної культури. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації процесу формування фізичної культури й особистості, регламентуючи міру спільної діяльності викладача й тих, хто займається.

Розробляючи спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання, ми керувалися методичними принципами, запропонованими Т. Ю. Круцевич [130].

Принцип свідомості й активності передбачає визначення шляхів творчої співпраці викладача та тих, хто займається, задля досягнення мети навчально-виховної діяльності. Їх сутність полягає у формуванні в індивіда стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, стимулюванні його прагнення до самопізнання й самовдосконалення.

З практики фізичного виховання та спорту відомо: якщо ті, хто займається, володіють високим рівнем мотивації, що визначає їх потреби й інтереси, то ефективність цієї людини буде високою.

Істотну роль відіграє стимулювання у студентів інтересу до занять фізичною культурою та спортом, систематична оцінка й заохочення досягнутих результатів, організація індивідуальних самостійних занять. Великий стимулюючий вплив на активність тих, хто займається, надає виконання завдань творчого характеру, пов'язаних з елементами пошуку нових форм техніки руху й тактики, нових засобів і методичних прийомів.

Принцип наочності реалізується в процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчаються, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає

відтворення точного чуттєвого образу (моделі діяльності) техніки, тактики, прояву фізичних здібностей, що проявляються, не лише за зоровими відчуттями, але, головним чином, за сукупністю відчуттів, що отримуються за допомогою інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання в реалізації принципу наочності, є відчуття, сприйняття й уявлення.

Принцип доступності й індивідуалізації передбачає визначення стимулюючої міри складності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Доступність залежить як від можливостей тих, хто займається, так і від об'єктивної складності виконання завдання: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається в диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу.

Досягнення на занятті повної відповідності між складністю та можливостями тих, хто займається, характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання значно перевищуватиме можливості тих, хто займається, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональних перенапружень і, навпаки, дуже легкі завдання будуть малоефективними задля підвищення їх підготовленості. Тому правильне визначення оптимальної міри доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності викладача в навчально-виховному процесі.

Принцип систематичності передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку та взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилися до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалися безперервно й послідовно. Технологія була розроблена з урахуванням особливостей навчального процесу студентів і складалася з теоретичного та практичного матеріалів, що слугувало покращенню рівня обізнаності (рис. 4.2).

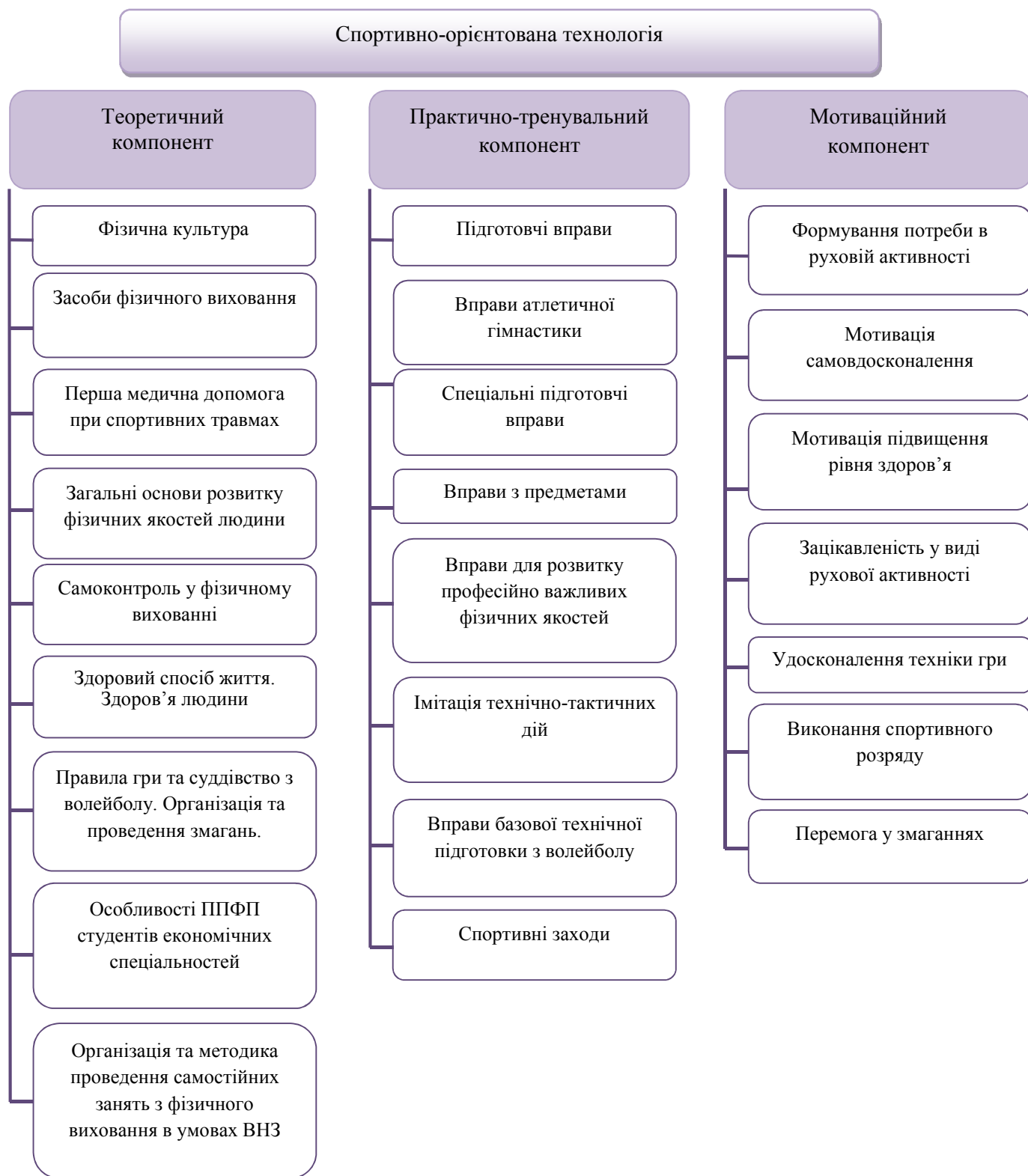


Рис. 4.2. Структурно-логічна схема розробленої спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для вдосконалення психофізичних якостей

Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується, якщо виконується низка умов. Передусім, це забезпечення послідовного переходу від

розвитку одних фізичних здібностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу. Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, є забезпечення раніше досягнутого рівня підготовленості та багаторазове повторення одних і тих самих завдань в окремому занятті [130].

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

У теоретичному компоненті нами проводилось ознайомлення із загальною та профільною (волейбольною) термінологією, впливом фізичних навантажень на організм, його загартовуванням, контроль і самоконтроль на заняттях із фізичного виховання, особлива увага приділялась організації та методиці проведення самостійних занять із фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Практично-тренувальний компонент спрямований на підвищення показників спортивно-технічної майстерності та професійно прикладної фізичної підготовленості. Також він містив у собі загально-розвиваючі вправи, що підвищують загальну працездатність і позитивно впливають на всебічний гармонійний розвиток людини. Загально-розвиваючі вправи проводились із різних вихідних положень, містили повороти голови, нахили тулубу в різних напрямках, вправи з предметами та без предметів (гімнастичними палицями, обручами, скакалками, гантелями тощо).

Мотиваційний компонент є фундаментом потреби в руховій активності, самовдосконаленні, розумінні підвищення рівня фізичного здоров'я, зокрема заняття волейболом.

Такий підхід дозволить сформувати у студенток навички подальших систематичних занять фізичною культурою, сприятиме зміцненню здоров'я, покращенню фізичної підготовленості та розвитку професійно важливих психофізичних якостей, організації активного дозвілля, успішній соціалізації на всіх етапах життєдіяльності, до того ж, паралельно сприятиме формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Теоретичний матеріал подавався нами як у ході практичних занять із метою формування свідомого уявлення про направленість, необхідність застосованих засобів фізичної культури, логіки побудови навчального процесу, так і під час запропонованих нами занять-тренінгів.

Тренінг – навчальна форма, яка з'явилася досить недавно, але здобула широку популярність у сучасній освітянській системі. На відміну від навчання в межах освітніх програм, орієнтованих на системі знань, тренінги у своїй основі передбачають розвиток навичок, самостійного засвоєння учасниками процесу нового досвіду [141]. Тому тренінги були включені до теоретичного компоненту запропонованої нами технології з метою отримання зворотної інформації про представлену на самостійне вивчення викладачем тему. Здійснювалася перевірка теоретичного матеріалу. А також тренінги входили як структурна частина до інформаційного блоку підготовчої частини заняття та проводилися щоразу на початку кожного тренування. Найчастіше використовувався груповий тренінг (дискусія та обговорення) – форма здобуття знань, до якої залучені всі учасники навчального процесу.

Для студенток економічних спеціальностей нами була запропонована така тематика тренінгів:

1. Фізична культура. Фізична культура людини.
2. Засоби фізичного виховання. Фізичні вправи.
3. Методичні рекомендації щодо запобігання травм у процесі фізичної підготовки.
4. Перша медична допомога при спортивних травмах.
5. Дихальні вправи у фізичному вихованні.
6. Загальні основи розвитку фізичних якостей людини.
7. Самоконтроль у фізичному вихованні.
8. Здоров'я людини. Види здоров'я.
9. Рухова активність.
10. Здоровий спосіб життя.
11. Шкідливі звички.

12. Історія розвитку рухливих ігор.
13. Правила гри та суддівство з волейболу.
14. Організації та методики проведення самостійних занять із фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
15. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей.

Детальний матеріал тренінгових занять подано в додатках (додаток Г).

Тренінгові заняття проводяться так. Спочатку викладач чи інструктор-методист з виду спорту надає студентам на самостійне вивчення теми тренінгових занять і дидактичний матеріал для їх опрацювання. Потім на тренінговому занятті у вигляді бесіди чи диспуту відбувається групове обговорення опрацьованих самостійно питань під керівництвом наставника та дається тема на наступне заняття. Таким чином, тренер-викладач контролює рівень засвоєння теоретичного матеріалу, який був запланований завчасно. За такої форми підтримується суб'єкт-суб'єктний зв'язок між викладачем і студентом.

У зв'язку з цим створення системи інформаційного забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді стає найважливішою передумовою розвитку інноваційних процесів у сфері освіти й культури. Структурна побудова фізичного виховання повинна зумовлюватися змістом його загальноосвітнього та специфічного компонентів. Спрямованість процесу на засвоєння студентами загальноосвітніх фізкультурних знань пов'язана із завданням створення в них цілісної уяви про фізичну культуру та її нерозривний зв'язок з іншими галузями знань. Теоретичний компонент позитивно впливає на фізкультурно-спортивну теоретичну підготовку молоді людини, її вміння застосовувати фізкультурно-спортивні знання в організації власної фізичної активності або в суспільній фізкультурній практиці. Теоретичний матеріал, що подавався студентам, був тісно пов'язаний із практичним.

Розробляючи технологію, ми пам'ятали, що вона повинна носити освітній характер. Ця особливість полягає в залученні студенток до здорового способу життя в цілому, додатково стимулюючи займатись улюбленим видом спорту,

серед яких є волейбол. Зосередження уваги на конкретному виді спорту є не випадковим, адже саме профільні заняття в подальшому сприяють формуванню зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом з великою вірогідністю подальших занять і після здобуття освіти у виші.

Сучасна система фізичного виховання детермінована задачами прикладної фізичної підготовки, незважаючи на комплексний підхід до реалізації всіх цінностей фізичної культури, не забезпечує їх використання для адаптації студентів до сучасних умов життєдіяльності. Тільки визнання, на наш погляд, необхідності індивідуалізації та диференціації у змістовій спрямованості фізичного виховання, засвоєння студентами інтелектуальних цінностей фізичної культури, її величезного валеологічного потенціалу, комунікативних, інформаційних та інших цінностей фізкультурної діяльності дозволяє вирішувати протиріччя між рівнем накопичених знань щодо проблем у розвитку фізичної культури особистості з одного боку та сучасною практикою фізичного виховання з іншого.

Як видно з рис. 4.3, у наших дослідженнях була запропонована спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання.

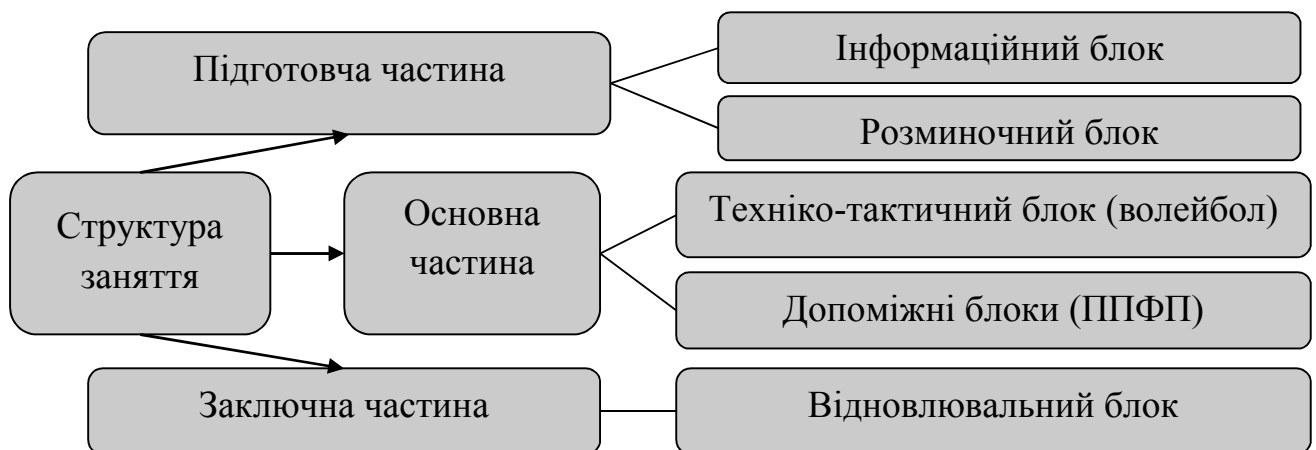


Рис. 4.3. Типова структура заняття за розробленою технологією фізичного виховання

Структура занять складалася з трьох загальноприйнятих частин, С. Лазоренко [141], В. Платонова [188], (підготовчої, основної, заключної), кожна з яких поділялася на блоки та розв'язувала певні завдання.

Кожне заняття починалося з повідомлення студенткам завдань. Підготовча частина заняття, за розробленою спортивно-орієнтованою технологією для студенток економічних спеціальностей, містила в собі інформаційний блок, який складався з повідомлення про завдання на занятті, вивчення термінології виду спорту, правил проведення змагань, використовувалися методичні вказівки щодо якості виконання вправ, правильної постави, чіткості виконання рухів тощо. Завдання розминочного блоку полягало в підготовці студентів до виконання основного навантаження, для чого використовували вправи загальнорозвиваючого характеру, вправи спеціальної фізичної підготовки, вправи на гнучкість з невеликою амплітудою рухів тощо.

Ми пам'ятали, що спортивно-орієнтована технологія повинна не тільки позитивно впливати на покращення ігрових можливостей студенток, а й підвищувати їх фізичне здоров'я.

Тому основна частина розробленої нами технології була розділена на два блоки: техніко-тактичний блок і допоміжний.

Техніко-тактичний блок був спрямований на вивчені техніки й тактики виду спорту, містив вправи, що сприяють збільшенню можливостей основних функціональних систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, містив імітаційні вправи тощо. Техніко-тактичний блок включав спеціальні елементи гри у волейбол, тренування окремих видів подач, захисту, загальних правил ведення гри. Навантаження супроводжувалося поступовим і послідовним нарощуванням інтенсивності за рахунок координаційної складності та амплітуди виконуваних рухів.

Допоміжний блок був спрямований на покращення рівня ППФП студенток економічних спеціальностей. На думку Л. П. Пилипея [183], передумовою для розвитку професійно важливих фізичних якостей є формування оптимального високого рівня здоров'я студентів. Тому допоміжний блок містив у собі вправи для розвитку, як загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також вправи для розвитку нервової, серцево-судинної та дихальної системи, вправи загальної та статичної витривалості, сили м'язів шії, плечового поясу й тулуба.

Основа залучення студенток до занять із фізичної культури та популяризації волейболу полягала в мотиваційному компоненті, у межах якого пояснювалася потреба в руховій активності, підвищувалася зацікавленість до видів рухової активності, зокрема щодо занять волейболом, розвивалося почуття потреби в самовдосконаленні, виховувалося розуміння підвищення рівня фізичного здоров'я.

Органічним завершенням заняття була заключна частина, яка містила відновлювальний блок, що включав вправи на релаксацію, вправи дихальної гімнастики тощо (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Структура одного заняття за розробленою спортивно-орієнтованою технологією фізичного виховання

Заняття				
Підготовча (15 хв.)		Основна (65хв.)		Заклучна (10 хв.)
1. Інформаційний блок	2. Розминочний блок	Техніко-тактичний блок	Допоміжний блок	Відновлювальний блок
1. Повідомлення про завдання на занятті, вивчення термінології виду спорту. 2. Правила проведення змагань. 3. Методичні вказівки щодо якості виконання вправ	1. Вправи загальнорозвиваючого характеру 2. Вправи спеціальної фізичної підготовки	1. Навчання техніці виконання вправ. 2. Імітаційні вправи. 3. Спеціальні елементи гри у волейбол	1. Вправи для розвитку загальної фізичної підготовки. 2. Вправи для розвитку професійно важливих фізичних якостей. 3. Вправи на розвиток спеціальної підготовленості	1. Вправи на релаксацію. 2. Вправи дихальної гімнастики
Методичні рекомендації				
Виконувати вправи загальнорозвиваючого характеру, вправи спеціальної фізичної підготовки, вправи на гнучкість з невеликою амплітудою рухів	Вправи виконувати в середньому й високому темпі з поступовим і послідовним нарощуванням інтенсивності	Рекомендується виконувати вправи в середньому темпі із середньою амплітудою рухів	Рекомендується виконувати вправи на релаксацію та вправи дихальної гімнастики	

Для того, щоб досягти максимальної ефективності й безпеки, ми вважаємо, що заняття повинно містити чіткі інструкції щодо використання вправ, їх частоти та інтенсивності.

Під час планування навантаження на кожне заняття нами було взято до уваги такі показники: рівень фізичної підготовленості кожної студентки, вікові особливості, що дало змогу обирати навантаження для спортсменів-початківців за умови чіткої корекції інтенсивності виконання вправ з боку викладача.

В основній частині заняття, запропоновані нами загально-підготовчі вправи постали переважно засобами загальної підготовки, вони спрямовані на збільшення можливостей основних функціональних систем, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, навчання техніці виконання вправ, правилам самоконтролю, страхування та самострахування.

Також нами доведено, що загально-підготовчі вправи обраного виду спорту не дозволяють у необхідному обсязі вдосконалювати силу, швидкість, витривалість, рухливість у суглобах так, як цього можна домогтися за допомогою спеціальних вправ.

До спеціальних підготовчих вправ належать і імітаційні вправи, які підбираються так, щоб дії студенток більше відповідали за координаційною структурою характерові виконання й особливо за кінематикою вибраній спортивній дисципліні. Серед безлічі спеціальних підготовчих вправ викладач повинен уміти не лише підбирати їх для вирішення конкретного поставленого завдання, але й створювати нові з частин, елементів, в'язок рухів. Це мають бути вправи, схожі за координацією, зусиллям, характером, амплітудою та іншими особливостями з вправою змагання. Проте всі засоби тренування повинні підбиратися з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається. Одні з них повинні далі покращувати вже сильні сторони спортсмена, інші засоби повинні підтягнути окремі відстаючі технічні дії або фізичні якості.

У таблиці 4.2 наведено зміст засобів, які нами було запропоновано для використання в основній частині заняття.

Таблиця 4.2

**Зміст основної частини заняття за розробленою
спортивно-орієнтованою технологією**

Зміст основної частини заняття	
Техніко-тактичний блок (волейбол)	Допоміжний блок (ППФП)
Загальні розвиваючі вправи	Укріплення стану здоров'я
Підготовчі вправи	Розвиток сили основних м'язових груп
Переміщення та стійка	Розвиток швидкості рухів
Верхня передача м'яча над собою	Розвиток комплексу базових для ППФП фізичних якостей
Верхня пряма подача	Розвиток точності рухів руками, пальців рук
Верхня бокова подача	Формування здатності швидко оволодіти навичками нових рухів
Нижня подача	Розвиток рухливості суглобів рук, пальців
Прийом м'яча знизу	Формування вестибулярної стійкості
Прийом м'яча зверху	Розвиток і вдосконалення розподілення й обсягу уваги
Подача м'яча на точність	Формування оперативного мислення
Прямий влучний удар	
Боковий влучний удар	Формування емоціональної стійкості й витривалості, витримки й самовладання
Нападаючий удар з переводом	
Відбивання м'яча кулаком біля сітки	
Блокування	Виховання цілеспрямованості й наполегливості
Одиночне блокування	
Групове блокування	Виховання дисциплінованості
Відвертаючі увагу дії та обманні прийоми	Формування перешкодостійкості
Гра від сітки	
Індивідуальні дії (у нападі та захисті)	Формування інтегральної витривалості
Групові тактичні дії (у нападі та захисті)	
Командні тактичні дії (у нападі та захисті)	Формування правильної постави
Підготовчі ігри	
Навчальні ігри у волейбол	Дихальні вправи
Психологічний настрій	



Тестування рівня фізичної підготовленості

Тому, залежно від переважної спрямованості спеціальні підготовчі вправи розділяються на ті, що сприяють освоєнню форми, техніці рухів в обраному виді

спорту, і на ті, що спрямовані на розвиток фізичних якостей (сили, пружкості, витривалості тощо). Такий розподіл є умовним, оскільки форма та вміст рухових дій часто тісно взаємозв'язані.

Задля зазначеним наданням можливостей випробувати свої сили забезпеченням емоційності заняття, стимулюванню результатів, ефективності заняття, вирішенню виховних завдань використовувалися фізкультурно-спортивні заходи.

У процесі проведення спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих і спортивних змагань необхідно максимально використовувати всі можливі для реалізації прикладної спрямованості фізичного виховання [97; 141; 147]. Перевага занять спортом у базовій галузі підтверджується в низці емпіричних досліджень. Так, Н. І. Турчина [246], узагальнюючи результати своїх досліджень, зробила висновок, що «студентський спорт є основним ціннісним фактором молодіжної субкультури».

Основний зміст змагань прикладного характеру – конкретні рухові дії та прийоми, характерні для певної спеціальності, тому що змагання – це сильнодіюча форма ППФП. Тут виконуються професійні якості (прагнення до перемоги, ініціативність, рішучість), здатність витримувати великі та граничні навантаження.

Як показало проведене нами раніше анкетування студенток економічних спеціальностей, їм до вподоби привабливість фізкультурно-спортивної діяльності та характер спортивної боротьби, що загалом становить (52, 2 %).

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати [54; 55; 66; 69; 71; 86; 96], що в більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності й подальшу професійну адаптацію. Дослідження провідних науковців [70; 73; 87; 97; 119] показали тісний зв'язок процесів фізичної та психічної підготовки спеціаліста. Тому фізичне виховання у ВНЗ повинно не тільки складатися із загальної фізичної підготовки, а й розвивати й поліпшувати основні психофізичні якості спеціальної фізичної та

професійно-прикладної підготовки. Л. П. Пилипей [182] вважає, що, окрім практичної реалізації ППФП, слід давати студентам теоретичні відомості про основні положення, зміст, шляхи практичної реалізації ППФП, яка організовується з урахуванням їх майбутньої спеціальності.

Для професійної діяльності фахівців, які працюють у закритих приміщеннях, особливо за комп'ютером, характерні: робота в умовах нестачі кисню, недостатнього освітлення; концентрація уваги; напруження зорового аналізатора в результаті різких переходів від монітора комп'ютера до паперових носіїв інформації; оперування природними та штучними мовами; різний ступінь розумового напруження. Одноманітна робоча поза сидячи характеризується нахилом голови та верхньої частини тулуба вперед, при цьому дихання поверхневе, м'язи шиї, плечового поясу й спини напружені та вкрай обмежена рухова активність. Виконується безліч різноманітних рухових дій руками й ногами обмеженої амплітуди з переважними елементами статичної напруги у вимушеній позі. Переважає праця наодинці.

Основними критеріями вибору засобів ППФП є:

- критерій цілеспрямованості (вплив на функціональні системи організму спеціальних вправ і конкретних умов роботи);
- критерій безпосередньої прикладності (вивчає форми рухів для даної професійної діяльності).

Тому розроблена нами спортивно-орієнтована технологія в основній частині заняття передбачала допоміжний блок, що містив вправи для покращення ППФП студентів економічних спеціальностей.

Для покращення професійно-важливих фізичних якостей студенток використовувалися такі засоби:

- для укріплення стану здоров'я: потягування, стретчинг, аеробні й загальнорозвиваючі вправи, швидкі пробіжки, елементи силової та дихальної гімнастики;
- для розвитку сили основних м'язових груп: загальноприйняті ізометричні, ізотонічні та змішані силові вправи з особистою вагою та обтяженнями;

- для розвитку швидкості рухів: повторне виконання рухів, біг на короткій дистанції, швидкі згинання й розгинання рук; максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну та його ловля з різних відстаней тощо;
- для розвитку комплексу базових для ППФП фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості): комплекси вправ основної гімнастики, спортивні ігри з м'ячем, атлетична гімнастика;
- для розвитку точності рухів руками, пальців рук: зжимання й розжимання пальців рук, еспандера, ручного динамометра, тенісного м'яча з різною швидкістю й напруженістю, ловля зжиманням пальців руки гімнастичної палиці, лінійки на заданій відмітці; ловля тенісного м'яча; ведення м'яча з визначеною викладачем висотою ведення; фішок за час тощо;
- для формування здатності швидко оволодіти навиками нових рухів, які виконуються руками, пальцями рук (спритність рук, пальців): різноманітні вправи для рук і пальців рук, що містять елементи новизни, виконуючи в незвичних умовах, із незвичних положень, зі зміною просторових меж, з ускладненням і додатковими рухами; знайомі рухові завдання, які виконуються в невідомих раніше сполученнях; жонглювання двох-трьох тенісних м'ячів, кидки й ловля м'яча з поворотом, ведення м'ячів різної ваги й діаметру двома руками тощо;
- для розвитку рухливості суглобів рук, пальців: змахи й ривки руками вгору, вниз, в сторони; згинання, розгинання, відведення рук на повну амплітуду; рухи вперед, назад; розтирання, розминання, згинання й розгинання пальців надавлювання іншою рукою, зжиманням малого м'яча тощо;
- для формування вестибулярної стійкості: колові рухи тулубом, куvirки, перевороти, стрибки з поворотом і навколо вертикальної осі, ходьба вузькою опорою;
- для розвитку й удосконалення розподілення й обсягу уваги: ходьба, біг у повільному, середньому та швидкому темпі з одночасним виконанням завдання для рук і ніг; естафетний біг у човниковому варіанті; перенос двох і більше м'ячів; одночасне ведення двох м'ячів тощо;

- для розвитку й удосконалення переключення уваги: переміщення прямою, колою, квадратом з чергуванням раніше зумовлених дій; ведення м'яча з обумовленим зміненням ритму, напрямку, швидкості, переміщення, сполучення прийомів ловлі, передачі, ведення, кидків у корзину; зміна за сигналом ігрових дій тощо.

- для розвитку й удосконалення концентрації уваги: біг, ведення м'яча вузьким коридором тощо;

- для розвитку й удосконалення стійкості уваги: тривалий біг, стрибки з лавки, багатократні кидки м'яча в корзину, довготривала гра з м'ячем;

- для формування оперативного мислення: вправи з рішенням різних рухових алгоритмічних і евристичних завдань із жорстким лімітом часу: виконання тактичних завдань гравця; естафети; подолання лабіринту, незнайомих смуг перепон; біг закритим маршрутом під уклін; волейбол через закриту сітку; лабіринтна гра;

- для формування емоціональної стійкості й витривалості, витримки й самовладання: вправи, які сприяють набуванню досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості: естафети, які вимагають сміливості, рішучості; подолання смуги перепон; падіння, кувирки з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, в умовах змагань;

- для виховання цілеспрямованості й наполегливості: багатокразовість точного виконання різних рухових завдань, незважаючи на постійно збиваючі фактори;

- для виховання дисциплінованості: суворе виконання всіх правил, що регламентують заняття фізичними вправами й виступами на змаганнях;

- для формування перешкодостійкості: участь у тренуваннях і змаганнях в умовах впливу різких зовнішніх подразників;

- для формування інтегральної витривалості: довготривала ходьба, біг, спортивні ігри з м'ячем.

Під час секційних занять за запропонованою спортивно-орієнтованою технологією фізичного виховання та для досягнення бажаного результату в

допоміжний блок нами було включено елементи фітнесу, а саме один з популярних у молоді видів – КРОСФІТ, який проводиться за коловим методом тренувань, що складається з постійно варійованих функціональних рухів, які виконуються з високою інтенсивністю, також використовувались атлетична гімнастика, стретчинг та роуп-скіпінг.

КРОСФІТ – спрямований на розвиток працездатності серцево-судинної та дихальної систем, витривалості, сили, гнучкості, швидкості, координації, точності. Комплекси вправ у КРОСФІТі комбінуються з різних видів спорту, наприклад: гирьовий спорт, важка атлетика, спортивна гімнастика, веслування (на спеціальному тренажері), легка атлетика, вправи з вагою власного тіла тощо. Впровадження елементів КРОСФІТу ми використовували для гармонійного фізичного розвитку, удосконалення фізичних якостей, а також щоб створити «змагальний дух» у колективі й мотивувати студентів до покращення своїх результатів.

Роуп-скіпінг – це вид аеробіки, який є одним із найбільш доступних і емоційних видів м'язової активності, що дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну й дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну та швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів. А також, у нашому випадку, для розвитку стрибучості та вибухової сили ніг студенток, які займалися на секційних заняттях за запропонованою технологією фізичного виховання.

Техніка рухів роуп-скіпінга ґрунтується на виконанні базових стрибків: на двох ногах; розвертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва (степ) нога та ін.

З метою розвитку силових здібностей студенток нами застосовувалися вправи атлетичної гімнастики з використанням різних засобів: боді-барів, гантелей, еспандерів, тренажерів. Атлетична гімнастика – це система гімнастичних вправ силового характеру, направлених на гармонійний фізичний розвиток людини й рішення конкретних приватних задач силовій підготовки. Дія силових гімнастичних вправ на тих, хто займається, може бути як загального

характеру (на організм в цілому), так і локального (на певну групу м'язів). Звідси й ефект занять може бути підтримуючо-тонізуючим або розвиваючим.

До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп гімнастичних вправ, відмінних характером і умовами виконання:

1-а група – вправи без обтяжувачів і предметів, пов'язаних із подоланням опору власної ваги тіла (ланки);

2-а група – вправи на снарядах масового типу й гімнастичного багатоборства;

3-а група – вправи з гімнастичними предметами певної конструкції та тяжкості (м'ячі, палиці, амортизації тощо);

4-а група – вправи із стандартними тими, обтяжувачами (гантелі, гирі, штанга);

5-а група – вправи з партнером (у парах, трійках);

6-а група – вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

Для контролю визначених показників і спостереження за динамікою досягнення необхідного результату нами також проводився вимір визначення кількісних показників здоров'я студенток економічних спеціальностей та визначення їх психофізичних якостей, остання особливо важлива для спеціалістів економічного фаху.

Ми переконані, що наша спортивно-орієнтована технологія може слугувати засобом виховання гармонійно розвиненої особистості студенток економічних спеціальностей, дозволить підвищити рівень їх здоров'я, сприятиме формуванню позитивної мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом, позитивно вплине на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей, підвищить показники їх фізичної, спортивно-технічної та теоретичної підготовленості.

Таким чином, кожне проведене заняття з фізичного виховання за нашою спортивно-орієнтованою технологією повинно бути спрямоване на вдосконалення психофізичних якостей, зміцнення показників здоров'я кожної студентки, на їх загальну фізичну підготовку, де метою є вибіркового характеру і

орієнтація на покращення показників витривалості, гнучкості, швидкості, постави. На кожному занятті обов'язково повинен урахуватись контроль адекватності навантажень, який ми проводили за показниками ЧСС і суб'єктивними відчуттями самих студенток.

Низька результативність фізичного виховання студентів пояснюється зменшенням обсягу годин на навчальні заняття з фізичного виховання у вузах у зв'язку з введенням кредитно-трансферної системи освіти.

Розроблена нами спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання була запропонована на один навчальний рік на основі теорії адаптації організму до зовнішніх умов, які постійно змінюються, і внутрішніх умов середовища, методичних принципів побудови оздоровчого та спортивного тренування [208], оцінки вихідного стану здоров'я студенток, річний план якої містив чотири етапи (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Структура річного циклу тренування за спортивно-орієнтованою технологією фізичного виховання студенток економічних спеціальностей

Річний план занять за спортивно-орієнтованою технологією	
Початковий етап: термін етапу – 6 тижнів (з 2 вересня по 13 жовтня)	Здійснювали оцінку вихідного рівня соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та професійно важливих якостей студенток. Приділяли увагу альтернативному підходу у виборі засобів і методів залежно від рівня здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей; пропонували вправи загально-розвиваючого спрямування, засвоєння техніки виконання базових вправ, у цілому забезпечуючи адаптацію студенток до фізичних навантажень. Підвищували зацікавленість до видів рухової активності, зокрема щодо занять волейболом, виховували розуміння підвищення рівня фізичного здоров'я. Вправи виконувалися в повільному темпі та поступовим збільшенням амплітуди рухів
Втягуючий етап: термін етапу – 7 тижнів (з 14 жовтня по 1 грудня)	Застосовували засоби й методи фізичного виховання, які б сприяли покращенню їх фізичної підготовленості, рівня здоров'я, ППФП, вирішувалися завдання подальшого вдосконалення адаптаційних процесів організму до підвищення фізичних навантажень, сприяти формуванню позитивної мотивації до занять із фізичного виховання нового покоління, здійснювалося вивчення термінології виду спорту, ознайомлювали з правилами проведення змагань

Продовження табл. 4.3

Тренувальний етап: термін етапу – 20 тижнів (з 2 грудня по 20 квітня)	Сприяли підвищенню тренованості студенток, підтримки їх загальної фізичної підготовленості та спеціального фундаменту на досягнутому рівні, вдосконаленню й закріпленню спортивної техніки, опануванню тактичних навичок і набуття досвіду змагань, підвищенню теоретичної підготовленості. Розроблявся календар спортивно-масових заходів, що істотно збільшує тижневий руховий режим студентів і ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки
Підтримуючий етап: термін етапу – 6 тижнів (з 21 квітня по 1 червня)	Спрямований на підтримку рівня спортивної працездатності тих, хто займається. На цьому етапі характерний такий вид діяльності, який дозволяє студенткам відпочити й підготуватися до успішної здачі сесії, без збитку для досягнутого рівня фізичних здібностей. На цьому етапі зменшується загальний об'єм та інтенсивність навантажень. Впроваджуються довгострокові завдання ППФП на період канікул, визначаються напрями, за якими повинна розвиватися ППФП.

Ураховуючи специфіку навчального процесу у ВНЗ, одним із найважливіших аспектів спортизованого фізичного виховання студентів є розподіл засобів і методів навчання в річному циклі навчально-тренувального процесу на чотирьох етапах підготовки.

Нами використовувався «послідовний» метод побудови тренування, який полягав у послідовному включенні в навчально-тренувальний процес засобів із більш високою швидкістю переміщень. Особливість такого річного циклу є цілеспрямована розвиваюча робота, підтримання досягнутого рівня підготовленості студентів, участь у змагальній діяльності. Кожен з етапів річного циклу підготовки був направлений на вирішення певних задач.

У структурі річного циклу тренувань за нашою технологією на кожному з етапів у основній частині заняття змінюється навантаження тільки в техніко-тактичному та допоміжному блоках. Здійснювалося планування відповідно до головних завдань кожного з етапів підготовки у поєднанні різних засобів і методів підготовки задля досягнення необхідного рівня підготовленості.

Головними завданнями початкового етапу були:

- вивчення контингенту студенток, рівня розвитку їх фізичних якостей та здійснювався добір адекватних засобів і методів фізичного виховання й

обсягів тренувального навантаження залежно від рівня фізичної підготовленості студенток;

- сприяти розвитку фізичних якостей і підвищити морфофункціональні можливості тих, хто займається;
- здійснити спортивну орієнтацію студенток до занять фізичною культурою та спортом, тобто ми ставили завдання залучити студентську молодь до регулярних занять фізичною культурою на основі формування в них потреби у фізкультурно-спортивній діяльності. Ми намагалися розкрити перед студентами всі можливості гри у волейбол з метою їх морального усвідомленого вибору в удосконаленні своєї спортивної майстерності в даному виді спорту;
- розвиток комплексу базових фізичних якостей для підвищення ППФП.

Виходячи з головних завдань початкового етапу тривалість техніко-тактичного блоку складала 25 хв., тоді як у допоміжному—40 хв. Відповідно, це сприяло поступовій адаптації організму до основних навантажень. Тому на цьому етапі ми застосовували вправи низької інтенсивності для збільшення можливостей основних функціональних систем.

Для розвитку фізичної підготовленості обрали – загально-розвивальні вправи, швидкі пробіжки, елементи силової та дихальної гімнастики, потягування, стретчинг. Крім того, ми здійснювали навчання адаптованості до технічних прийомів і способів гри у волейбол, правилам самоконтролю, страхування та самострахування.

Термін початкового етапу складав 6 тижнів.

Головними завданнями втягуючого етапу були:

- удосконалення адаптаційних процесів організму до підвищення фізичних навантажень;
- удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості й розвиток професійно важливих фізичних якостей;
- набуття студентками практичних умінь і навичок гри у волейбол;
- розвиток і вдосконалення особистісних якостей студенток: зібраності,

витримки, ініціативності, рішучості, вмінню швидко та правильно приймати рішення, а також працювати в колективі;

- підвищення теоретичної підготовленості студенток економічних спеціальностей, що дозволить студенткам правильно оцінити значення гри, розуміти об'єктивні закономірності процесу навчання, усвідомлено ставитися до занять, виконувати завдання викладача, проявляти самостійність і творчість у процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

На втягуючому етапі техніко-тактичний блок складав 35 хв., навантаження, тоді як допоміжний – 30 хв. відповідно, що забезпечувалося використанням вправ, спрямованих на підвищення працездатності систем і механізмів, які визначають рівень компонентів витривалості; швидкісно-силових якостей і гнучкості; становлення рухових умінь і навичок. Крім того, звертали увагу на якість виконання вправ, правильну поставу, чіткість виконання рухів, загальні правила ведення гри. Цей етап характеризується збільшенням об'єму навантаження за умови незначного приросту загальної інтенсивності.

Термін втягуючого етапу складав 7 тижнів.

Головними завданнями тренувального етапу були:

- забезпечити вдосконалене й варіативне володіння спортивною технікою в складних умовах, її індивідуалізацію, розвиток тих фізичних і вольових якостей, які забезпечують удосконалення технічної та тактичної майстерності спортсмена;

- формування спортивної культури особистості, підвищення показників технічної майстерності, спеціальної витривалості, силових якостей і швидкісної техніки виконання вправ, щоб зберігати найвищу спортивну форму до відповідальних змагань;

- реалізація запланованих результатів у основних змаганнях;

- психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей.

На тренувальному етапі техніко-тактичний блок складав навантаження 45 хв., при цьому допоміжний блок нараховував 20 хв. відповідно. На цьому етапі спеціальна підготовка невпинно росте за рахунок збільшення часу,

відведеного на виконання спеціально підготовлених і змагальних вправ. Цей етап характеризується використанням усієї сукупності засобів тренувального процесу, великим об'ємом інтенсивності, широким використанням занять із високими навантаженнями.

Згідно з планом спортивно масових заходів міста, області на навчальний рік, встановлено рівень змагань, які вважаються пріоритетними для участі жіночої збірної команди академії з волейболу. Головними вважають ті змагання, які мають комплексний залік в обласній універсіаді чи в міській спартакіаді серед вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації міста та області.

У системі відбору й підготовки членів жіночої збірної команди академії з волейболу на тренувальному етапі за нашою технологією ми використовували контрольні заходи шляхом проведення академіад між жіночими волейбольними командами факультетів, а також товариських зустрічей із командами-суперниками та волейбольними командами дитячо-юнацьких спортивних шкіл вікова категорія учнів становила не молодше 10–11 класів. Наполягали на навантаженнях певної спрямованості, щоб забезпечити досягнення найвищого рівня підготовленості до моменту головних змагань.

Тренувальні заняття за нашою технологією позитивно впливають не лише на покращення ігрових можливостей студенток, а й підвищують їх фізичне та функціональне здоров'я.

Зміст і форма фізичних вправ взаємопов'язані. Досконале оволодіння технікою фізичних вправ підвищує результат їх застосування, сприяє найбільш ефективному використанню фізичних здібностей. Багато вправ можна виконувати різними способами. Вибір способу залежить від індивідуальних особливостей тих, хто займається. Фізичні вправи несуть у собі гігієнічне значення. У поєднанні з раціональним режимом роботи, навчання, відпочинку, сну, харчування, фізичні вправи є однією з умов здорового способу життя й високої працездатності.

Термін тренувального етапу складав 20 тижнів (з 2 грудня по 20 квітня).

Головними завданнями підтримуючого етапу були:

- збереження належного рівня фізичних якостей і технічних навичок, створення умов для активного відпочинку;
- підтримання рівня спортивної працездатності студенток економічних спеціальностей.

На підтримуючому етапі, який складав 6 тижнів, допоміжний блок був із навантаженням у 35 хв. як і техніко-тактичний блок, який складав 30 хв., відповідно.

У цей період нами було запропоновано такий вид діяльності, який дозволяє студенткам відпочити й підготуватися до успішної здачі сесії без збитку для досягнутого рівня фізичних здібностей. Заняття протягом одного макроциклу повинні забезпечувати за умови затрати мінімальних засобів максимальний оздоровчий ефект, що проявляється в досягненні високого рівня фізичного стану й підтриманні цього рівня тривалий час. У цьому періоді характерним є збереження належного рівня фізичних якостей і технічних навичок, створення умов для активного відпочинку.

Вирішення завдань ППФП неможливо вирішити виключно за рахунок планових занять та обов'язкових заходів, що проводяться в режимі навчального дня, тому в канікулярний період нами було запропоновано студенткам проводити самостійні тренування з волейболу, на яких вони повинні підвищувати власну спортивну майстерність і фізичну підготовленість, укріплювати здоров'я. Заняття повинно супроводжуватись загальною фізичною підготовкою для ефективного вдосконалення навичок важливих для обраного виду діяльності.

На початковому етапі річного циклу тренувань у підготовчій частині заняття надавалась інформація студенткам стосовно термінології, що використовуються під час гри у волейбол (ознайомлення тривало 7 хвилин). Розминочний блок підготовчої частини заняття тривав 8 хвилин, в основу якого ми включали загальнорозвивальні вправи з різних вихідних положень (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Орієнтована структура одного заняття за розробленою спортивно-орієнтованою технологією на початковому етапі

Підготовча частина заняття		Основна частина заняття		Заключна частина заняття
Інформаційний блок (7 хв)	Розминочний блок (8 хв)	Техніко-тактичний блок (25 хв)	Допоміжний блок (40 хв)	Відновлювальний блок (10 хв)
1. Ознайомлення із спортивними термінами. 2. Вплив фізичних вправ на організм, необхідність їх виконання та зв'язок із подальшими результатами тренувань	1. Загальнорозвиваючи вправи з різних вихідних положень: повороти голови, нахили тулуба в різних напрямках, кругові оберти в плечових суглобах та руками, рухи стопою	1. Ознайомлення з технікою: прийому м'яча у волейболі; нападаючого удару; блокування; прийому м'яча знизу двома руками передпліччя. 2. Ігри з предметами (метання м'яча у ціль, ловля, відбивання м'яча). 3. Імітаційні ігри	1. Елементи силових та дихальної гімнастики. 2. Розвиток сили основних м'язових груп. 3. Аеробні вправи: біг, стрибки на скакалці	1. Вправи на релаксацію та відновлення дихання. 2. Аналіз пройденого матеріалу. 3. Домашнє завдання
Методичні вказівки				
	Вправи виконуються в повільному й середньому темпі з невеликою амплітудою рухів	Ураховувати контроль адекватності навантажень, ЧСС не перевищує 162 уд./хв та за суб'єктивним відчуттям студенток	Фізичні навантаження здійснювалися поступово та не викликали значного перенавантаження або перевтоми організму	Вправи виконуються в повільному темпі з великою амплітудою рухів з фіксацією положень і наступним розслабленням

Основна частина початкового етапу поділялася на два блоки: у техніко-тактичному блоці, який тривав 25 хвилин, ми пропонували вправи для ознайомлення з технічними прийомами гри у волейбол, включали ігри з предметами та імітаційні ігри.

Допоміжний блок тривав 40 хвилин, де виконувалися вправи з елементами силових та дихальної гімнастики, розвивали силу основних м'язових груп із дотриманням оптимальної ваги обтяження, виконувалися аеробні вправи: біг, стрибки на скакалці, застосовувались елементи фітнесу.

Заключна частина заняття на початковому етапі, до якої входив лише відновлювальний блок тривалістю 10 хвилин, передбачала вправи на релаксацію та відновлення дихання, що виконувались у повільному темпі, підводилися підсумки заняття.

Втягуючий етап нашої технології не відрізнявся від попереднього та двох наступних етапів за своєю структурою. Тривалість інформаційного, розминочного та відновлювального блоків теж була незмінна (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Орієнтована структура одного заняття за розробленою спортивно-орієнтованою технологією на втягуючому етапі

Підготовча частина заняття		Основна частина заняття		Заключна частина заняття
Інформаційний блок (7 хв)	Розминочний блок (8 хв)	Техніко-тактичний блок (35 хв)	Допоміжний блок (30 хв)	Відновлювальний блок (10 хв)
1. Ознайомлення із загальною та профільною термінологією. 2. Зміст і задачі етапів тренування та їх тривалість. 3. Основні цілі та задачі на сезон	1. Загально розвиваючі вправи з різних вихідних положень 2. Спеціальні фізичні вправи	1. Різноманітне виконання технічних прийомів і наявність значного об'єму рухів, що пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою. 2. Навчання техніці виконання вправ, основних рухів і прийомів для гри у волейбол. 3. Ознайомлення з тактичними діями гри у волейбол	1. Вправи на розвиток точності та швидкості рухів (біг на коротких відрізках із високою швидкістю). 2. Вправи на гнучкість: потягування, стретчинг. 3. Силкові вправи з особистою вагою. 4. Силкові вправи на тренажерах	1. Зниження навантаження та підготовка організму до подальшої діяльності. 2. Домашнє завдання
Методичні вказівки				
	Вправи виконуються в повільному й середньому темпі з невеликою амплітудою рухів	Слідкувати за технікою виконання вправ, вчасно робити виправлення помилок. Ураховувати контроль адекватності навантажень. ЧСС не перевищує 143 уд./хв,	Силкові вправи виконувати 3–4 вправи по 10 повторень. Контроль за самопочуттям за показниками ЧСС.	ЧСС повинно знижуватися від 160-170 до 120-130 уд./хв не більше ніж за 90 с.

В інформаційному блоці заняття на втягуючому етапі ми знайомили студенток із загальною та профільною (волейбольною) термінологією, етапами та тривалістю тренування, доводили до їх відома, які основні задачі та цілі необхідно буде виконати впродовж сезону.

До розминочного блоку за нашою технологією, окрім вправ загальнорозвиваючого характеру, були включені спеціальні фізичні вправи.

Різноманітне виконання технічних прийомів і наявність значного об'єму рухів, які пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою впроваджувались у навчальний процес за розробленою нами спортивно-орієнтованою технологією на втягуючому етапі техніко-тактичного блоку, який збільшився на 10 хвилин і загалом становив 35 хвилин на кожному занятті. За рахунок цього нами проводилося навчання техніці виконання вправ та ознайомлення з тактичними діями гри у волейбол.

Допоміжний блок зменшився за тривалістю до 30 хвилин, але при цьому інтенсивність навантажень почала збільшуватися. Були включені вправи для розвитку точності та швидкості рухів, (біг на коротких відрізках із високою швидкістю), а також нами додавалися вправи на гнучкість, силові вправи на тренажерах та з особистою вагою тощо.

У відновлювальному блоці ми слідкували за зниженням навантаження та підготовкою організму до подальшої діяльності,. Наприкінці студентки отримували домашнє завдання.

Значний вплив на результат занять фізичними вправами має особиста гігієна. Тому в інформаційному блоці тренувального етапу нами доцільним було проінформувати студенток про гігієнічне значення у процесі фізичного виховання, раціональний режим навчання, відпочинку, сну, харчування, а також довести до молоді важливість профілактики травматизму та можливі причини його виникнення.

Як видно з таблиці 4.6 техніко-тактичний блок у тренувальному етапі тривав 45 хвилин, що порівняно з попереднім етапом на 20 хв. більше. Це пов'язано зі збільшенням часу, що витрачається на вдосконалення техніко-тактичної підготовки, із широким застосуванням змагальних вправ і

безпосередньою участю студентів у різних змаганнях. Навантаження під час гри у волейбол на результат із повним складом команд ЧСС 175–190 уд./хв.

Таблиця 4.6

Орієнтована структура одного заняття за розробленою спортивно-орієнтованою технологією на тренувальному етапі

Підготовча частина заняття		Основна частина заняття		Заключна частина заняття
Інформаційний блок (7 хв)	Розминочний блок (8 хв)	Техніко-тактичний блок (45 хв)	Допоміжний блок (20 хв)	Відновлювальний блок (10 хв)
1. Гігієнічне значення у процесі фізичного виховання, раціональний режим навчання, відпочинку, сну, харчування тощо. 2. Профілактика травматизму	1. Загально розвиваючі вправи з різних вихідних положень. 2. Спеціальні фізичні вправи	1. Впровадження нових форм рухових дій (групова тактика та групові дії). 2. Відпрацювання техніки та тактики гри у волейбол. 3. Товариські зустрічі. 4. Участь у змаганнях різного рівня	1. Удосконалення професійно-важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей. 2. Вправи спеціальної витривалості, силових якостей і швидкісних здібностей	1. Дихальні вправи. 2. Зниження навантаження та підготовка організму до подальшої діяльності. 3. Домашнє завдання
Методичні вказівки				
	Вправи виконуються у повільному середньому темпі з невеликою амплітудою рухів	Наполягали на навантаженнях певної спрямованості, щоб забезпечити досягнення найвищого рівня підготовленості до моменту головних змагань. ЧСС 175-190 уд./хв	Збільшення інтенсивності, широке використання занять з високими навантаженнями	Різновиди самостійних занять для фізичного самовдосконалення. ЧСС повинно знижуватися від 160-170 до 120-130 уд./хв не більше ніж за 90 с

Нами нижче наведено зміст засобів техніко-тактичного блоку за рекомендаціями А. В. Беляєва, М. В. Савіна [20]. Використовувалися такі технічні прийоми з волейболу.

Подача. Під час виконання подачі особливе значення має якість точності, що залежить від відстані до цілі. Звідси однією із задач є передача на м'яч такої швидкості, щоб забезпечити його вільний політ із попаданням у задане місце. Відстань до цілі може регулюватися розташуванням гравця відносно задньої лінії.

Підкидання м'яча й безпосередньо удар по м'ячу:

- підкидати м'яч над собою на 0,6–0,8 м вище голови й виконувати удар; підкидання та направлення прицілювання знаходиться на одній лінії;

- здійснювати удар по м'ячу в найвищій точці майже прямою рукою;
- підкидувати на висоту 1,5 м та робити удар по задній частині м'яча ледь попереду гравця на висоті по довжині руки;
- підкидувати віще голови на 0,4–0,8 м. у 20–30 см перед тулубом;
- підкидувати на висоту 1–2 м, удар здійснювати в найвищій точці над головою, прямою рукою.

Прийом м'яча. Зазвичай виконується способом знизу двома руками. Загальною тактичною задачею прийому є: після атакуючих дій супротивника залишити м'яч у грі та направити його, по можливості, партнерові для розвитку власної атаки; після подачі суперника, прийняти м'яч та направити його на передню лінію, тобто виконати направлену передачу.

Під час прийому м'яча знизу двома руками прийнято приймати м'яч на передпліччя.

Передача м'яча. На практиці здійснюється як передача м'яча для нападаючого удару. Основою для успішної реалізації передачі слугує вибір вихідного положення відносно одного з нападаючих.

Для виконання ефективної передачі відокремлено такі рекомендації:

- для кистей доцільним є розташування у формі «ківш», кисті виносяться так високо, щоб великі пальці були розташовані на рівні лобу;
- руки в ліктях зігнуті, високе розташування рук і кистей дозволяє регулювати у направлення передачі.

Нападаючий удар. Дії гравця без м'яча під час вибору місця для нападаючого удару визначається: початковим положенням, переміщенням і вихідним ударом. Удар по м'ячу виконується прямою рукою в найвищій точці попереду гравця. Кут нахилу витягнутої руки найбільш оптимальний при 70–80°.

Блокування. Після того, як визначено направлення та висота для нападаючого удару супротивника, гравець переміщується в зону атаки, розташовується та приймає вихідне положення для стрибка на відстані від сітки, що дорівнює сумарній довжині передпліччя та кисті.

Для цілей навчання спортивним діям найбільше підходять організаційно-практичні проблемні ситуації. Методична дослідність опанування змістом ігрової діяльності на даний момент сформована. У загальних рисах вона зводиться до першочергового вивчення техніки й індивідуальних тактичних дій з подальшим переходом до вивчення групових, командних і тактичних дій.

При цьому в якості провідного використовується принцип керованого моделювання, який полягає в поступовому збільшенні кількості учасників та рівня їхньої активності. У якості додаткових таких принципів слід зазначити такі положення:

- процес початкового навчання змісту ігрової діяльності, який полягає в послідовному опануванні вміння розпізнавати окремі умови та діяти в них;
- оволодіння сенсомоторним компонентом дії, що вивчається;
- закріплення дії в умовах ускладнених обставин: збільшення невизначеності ситуації, різноманітності вихідних позицій, збільшення варіативності використання технічних прийомів;
- індивідуальна тактична підготовка, що є основним фундаментом формування вмінь до взаємодії з партнером.

Подібні описання правил ведення гри та виконання окремих дій були запропоновані студенткам як у теоретичному, так і в практичному матеріалі, що слугувало покращенню загального процесу тренувань.

У допоміжному блоці нами використовувалися вправи для збільшення силових здібностей, а саме широко використовувалися вправи з різним обладнанням (гантелі, набивні м'ячі, резинові еспандери тощо). Особлива увага приділялася розвитку ППФП студентів економічних спеціальностей, до яких належать координаційні здібності та вправи загальної витривалості. З цією метою нами використовувалися біг на короткі дистанції, пробігання 20 метрових відрізків з прискоренням, човниковий біг, елементи роуп-скіпінгу, тощо. Тривалість допоміжного блоку в тренувальному етапі становила 20 хвилин.

У процесі проведення заняття ми керувалися методичними вказівками щодо якості виконання вправ, акцентували увагу на вихідному положенні, також включалися моменти виправлення помилок, вносячи корекцію.

У відновлювальному блоці нами використовувалися вправи на відновлення дихання, вправи на релаксацію.

В інформаційному блоці заключного – підтримуючого етапу річного циклу за запропонованою технологією фізичного виховання студенток економічних спеціальностей ми доводили до їх відома, яким чином можна зберегти належний рівень фізичних якостей і технічних навичок, підтримання рівня спортивної форми, формування навичок самовдосконалення, інтересу до фізичної культури, стану особистого здоров'я тощо. Розминочний блок зберіг за собою форму вправ передбачених на попередніх етапах тренувань.

У техніко-тактичному блоці тренувань за нашою технологією інтенсивність навантаження та тривалість знизилася відносно попереднього етапу й становила 30 хвилин. Для того щоб зберегти належний рівень фізичних якостей і технічних навичок, нами пропонувалися нескладні технічні прийоми й тактичні дії, темп гри при цьому був помірний (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Орієнтована структура одного заняття за розробленою спортивно-орієнтованою технологією на підтримуючому етапі

Підготовча частина заняття		Основна частина заняття		Заклучна частина заняття
Інформаційний блок (7 хв.)	Розминочний блок (8 хв)	Техніко-тактичний блок (30 хв)	Допоміжний блок (35 хв)	Відновлювальний блок (10 хв)
1. Збереження належного рівня фізичних якостей і технічних навичок. 2. Підтримання рівня спортивної форми. 3. Формування у студентів навичок самовдосконалення на фоні виховання мотивації, інтересу до фізичної культури, стану особистого здоров'я	1. Загально розвиваючі вправи з різних вихідних положень. 2. Спеціальні фізичні вправи	1. Нескладні технічні прийоми й тактичні дії, темп гри помірний	1. Заняття повинні забезпечувати за умови затрати мінімальних засобів тренування максимальний оздоровчий ефект	1. Повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення
Методичні вказівки				
	1. Загально розвиваючі вправи з різних вихідних положень. 2. Спеціальні фізичні вправи	Збереження належного рівня фізичних якостей та технічних навичок ЧСС (100-120 уд./хв)	Досягнення високого рівня фізичного стану й підтриманні цього рівня	

Допоміжний блок складав 35 хвилинне тренування, яке забезпечувало за умови затрати мінімальних засобів тренування максимальний оздоровчий ефект задля досягнення високого рівня фізичного стану та його підтримання.

Повільна ходьба, дихальні вправи та вправи на розслаблення ми використовували у відновлювальному блоці заключної частини заняття підтримуючого етапу.

Усе вищесказане сприятиме формуванню в студентів навиків самовдосконалення, інтересу до занять фізичними вправами та спортом, стану особистого здоров'я та до подальшого використання фізичної підготовки у своєму повсякденному житті.

З огляду на вищеперераховані проблеми форм фізичного виховання студентів, а також не досить сприятливі соціальні умови, першочерговим завданням кафедр має бути створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення на фоні виховання мотивації, інтересу до фізичної культури, стану особистого здоров'я. Адже на сьогодні, пріоритетним є залучення студента до навчально-виховного процесу, його підготовка не тільки до складання нормативів, а й до подальшого використання фізичної підготовки у своєму повсякденному житті.

4.2. Динаміка показників соматичного здоров'я студенток під впливом занять за запропонованою технологією

Для перевірки ефективності спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі переважного застосування волейболу в межах вирішення завдань роботи поряд з іншими методами, за методикою Г. Л. Апанасенка [11], нами було проведене дослідження, що дозволило вивчити динаміку показників соматичного здоров'я під впливом запропонованого експериментального фактору.

У дослідженні взяли участь студентки економічних спеціальностей II курсу «УАБС НБУ» міста Суми, з яких були сформовані дві експериментальні групи та

одна контрольна група дівчат (надалі E_1 у кількості 24 особи, E_2 у кількості 25 осіб і K у кількості 25 осіб). Фізичне виховання студенток експериментальних груп відбувалося відповідно до розробленої нами спортивно-орієнтованої технології. В експериментальній групі E_1 основною формою проведення занять за запропонованою технологією фізичного виховання були академічні заняття, а в експериментальній групі E_2 спортивно-орієнтована технологія на основі переважного застосування волейболу додатково містила засоби фітнесу, яка нами була впроваджена в позанавчальний час (секційні заняття), загальний обсяг яких складав 6 годин на тиждень для всіх груп.

Студентки контрольної групи навчалися відповідно до програми розробленої кафедрою фізичного виховання «УАБС НБУ». Усі учасники експерименту були поставлені у рівні умови за кількістю та тривалістю занять на тиждень.

Дослідження проводилися на початку вересня та в кінці травня 2012–2013 навчального року. Рівень соматичного здоров'я визначався за індексом соматичного здоров'я (ІСЗ), який складається із суми балів масового, життєвого, силового індексів, проби Мартіне та індексу Робінсона. Автор методики Г. Л. Апанасенко [11] виділяє п'ять рівнів соматичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього й високий рівні.

Результати вихідних даних обстеження рівня фізичного здоров'я студенток експериментальних і контрольної груп на початку навчального року показали, що між експериментальними й контрольною групами суттєві відмінності в переважній більшості відсутні ($P > 0,05$) (табл. 4.8).

Отже, як видно з табл. 4.8, де відображені дані про позитивний вплив на рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу за такий малий період часу відведений на її впровадження в дію.

Таблиця 4.8

**Порівняльна характеристика рівня соматичного здоров'я (РСЗ)
студенток контрольної та експериментальних груп на початку та в кінці
експерименту**

Група	Етапи експерименту						Різниця (%)	t-критерій Студента	р
	Вересень			Травень					
	ІСЗ		РСЗ	ІСЗ		РСЗ			
	$\bar{x}$	σ		$\bar{x}$	σ				
	Статистичні показники								
К (n=25)	5,08	0,15	нижче середнього	5,24	0,16	Нижче середнього	3,05	1,69	>0,05
Е ₁ (n=24)	5,21	0,15	нижче середнього	6,83	0,19	середній	23,78	9,09	<0,05
Е ₂ (n=25)	5,28	0,15	нижче середнього	7,0	0,21	середній	24,57	8,42	<0,05

У контрольній групі студентки відвідували академічні заняття з фізичного виховання відповідно до вимог навчальної програми. Рівень соматичного здоров'я в цій групі залишився незмінним протягом навчального року та відповідає рівню нижче за середній. На початку експерименту у вересні 2012 року індекс соматичного здоров'я дорівнював $5,08 \pm 0,15$ бали, а у травні 2013 року – $5,24 \pm 0,16$ бали. Відсоткова різниця покращень показників індивідуального рівня здоров'я студенток контрольної групи мала випадковий характер ($p > 0,05$) і становила лише 3,05 %.

На відміну від контрольної, після реалізації запропонованої нами технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, рівень соматичного здоров'я студенток експериментальних груп вірогідно підвищився ($p < 0,05$).

Так, у експериментальній групі Е₁ індекс соматичного здоров'я на початку навчального року (вересень 2012 р.) становив $5,21 \pm 0,15$ бали, а в кінці (травень 2013 р.) – $6,83 \pm 0,19$ бали. У відсотковому виразі показник індексу соматичного здоров'я студенток даної групи збільшився на 23,78 % (рис. 4.1).

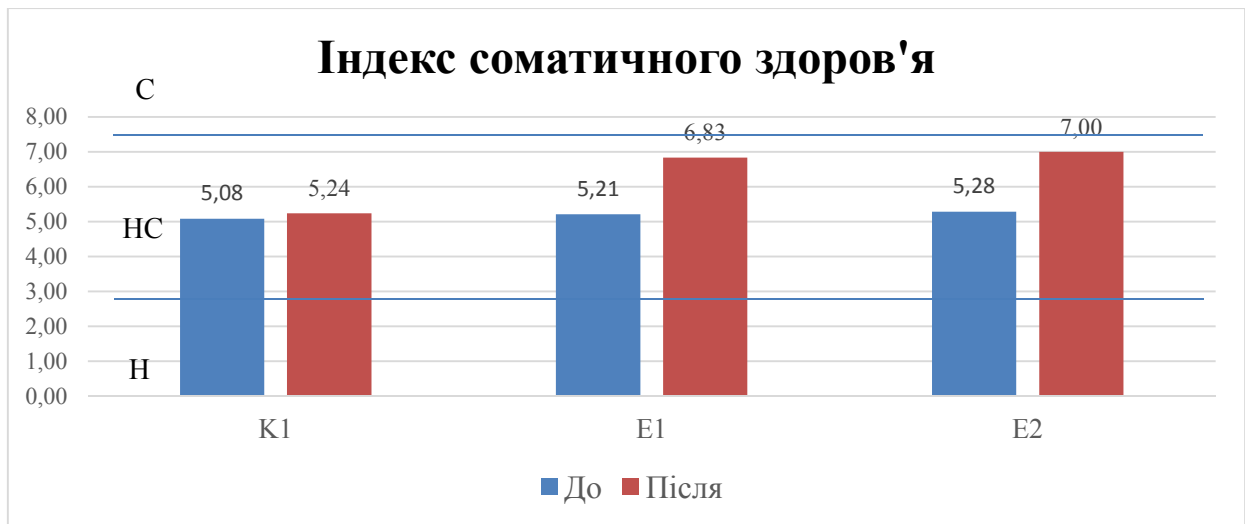


Рис. 4.4. Динаміка показників індексу соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей під впливом спортивно-орієнтованої технології

Індекс соматичного здоров'я в експериментальній групі E₂ на початку дослідження становив $5,28 \pm 0,15$ бали, а в кінці – $7,0 \pm 0,21$ бали, а позитивні зміни становили 24,57 %. Підсумовуючи отримані результати, нами виявлено, що рівень соматичного здоров'я в експериментальних групах після впровадження спортивно-орієнтованої технології на основі переважного застосування волейболу підвищився з рівня нижче за середній до середнього рівня. Необхідно зазначити, що більш виражений позитивний ефект спостерігався у групі E₂, заняття за запропонованою спортивно-орієнтованою технологією фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу додатково містили засоби фітнесу, а технологія впроваджена в позаурочну форму занять.

Такі результати мають логічне пояснення. Після виконання головних завдань розробленої нами технології у студенток експериментальних груп підвищився інтерес до регулярних занять фізкультурно-спортивною діяльністю за рахунок використання в навчальному процесі засобів і методів спортивного тренування та змагальної діяльності, збільшенням кількості студенток, які почали займатися самостійними формами занять фізичною культурою та спостерігалася тенденція до зниження пропусків занять.

Аналіз складових індексу соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей показав, що відбулися статистично вірогідні зміни в показниках

життєвого індексу дівчат експериментальної груп E_1 ($p < 0,01$) та експериментальній групі E_2 ($p < 0,05$), (табл. 4.9). Зміни життєвого індексу проаналізовані нами на початку експерименту в досліджуваних студенток показали що: у групі E_1 ($n=24$) на початку експерименту даний індекс становив $2,21 \pm 0,18$ балів, у групі E_2 ($n=25$) дорівнював $2,08 \pm 0,18$ бали. Після впровадженого експериментального фактору показники підвищилися в експериментальній групі E_1 на 14,5 % та становлять $2,58 \pm 0,13$ балів, в експериментальній групі E_2 показники індексу підвищилися на 10,3 % та відповідно становлять $2,32 \pm 0,17$ бали. Покращення показників життєвого індексу відбулося за рахунок зменшення ваги та збільшення життєвої ємності легень студенток експериментальних групи. Натомість у контрольній групі статистична вірогідність у показниках даного індексу не спостерігалася ($P > 0,05$).

Аналіз отриманих даних (табл. 4.9) показав, що за пробою Мартіне (час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с) за навчальний рік у всіх експериментальних групах відбулися позитивні зміни, але не однаковими темпами. Так, у групі E_1 зрушення відбулися на 16,67 % але розбіжності між вихідними показниками й даними в кінці основного експерименту статистично невірогідні ($p > 0,05$), натомість у групі E_2 відбулося статистично вірогідне збільшення – на 28,57 %, про що свідчать результати експерименту ($p < 0,05$). У той час як у контрольній групі студенток достовірних змін не спостерігалася ($p > 0,05$).

Індекс зросту-маси (масовий індекс) як показник співвідношення довжини й маси тіла важливий показник рівня соматичного здоров'я студенток. Дослідження виявило статистично вірогідне покращення масового індексу в експериментальній групі E_1 ($p < 0,05$) та в експериментальній групі E_2 ($p < 0,01$), Як видно з табл. 4.9, середній показник масового індексу в E_1 до експерименту становив $0,46 \pm 0,16$ бали, наприкінці експерименту цей індекс зріс до $0,29 \pm 0,11$ бали, покращення у відсотках відбулося на 57,14 %. У групі E_2 до експерименту показник масового індексу дорівнював $0,44 \pm 0,13$ бали, після експерименту, студентки, які займалися за запропонованою технологією, показник індексу покращили до $0,08 \pm 0,06$ бали, що на 81,8 % більше порівняно з початком експерименту. Покращення показників масового індексу відбулося за рахунок

нормалізації маси тіла студенток експериментальних груп. Масовий індекс у кінці експерименту збільшився на 4,76 % і в контрольній групі дівчат, але вірогідність у показниках даного індексу не спостерігалася ($p > 0,05$).

Таблиця 4.9

Динаміка складових індексу соматичного здоров'я студенток на початку та в кінці експерименту

Група	Час проведення	Масовий індекс	Життєвий індекс	Силовий індекс	Індекс Робінсона	Проба Мартіне	ІСЗ	Рівень СЗ
К (n=25)	До	$-0,88 \pm 0,16$	$2,52 \pm 0,18$	$1,92 \pm 0,28$	$0,44 \pm 0,27$	$1,08 \pm 0,08$	$5,08 \pm 0,15$	НС
	Після	$-0,84 \pm 0,14$	$2,52 \pm 0,18$	$2,04 \pm 0,25$	$0,44 \pm 0,27$	$1,08 \pm 0,08$	$5,24 \pm 0,16$	НС
	t _{крит}	0,57	0	1,81	0	0	1,69	
	p	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
	Зміни	4,76%	0,00%	5,88%	0,00%	0,00%	3,05%	
Е ₁ (n=24)	До	$-0,46 \pm 0,16$	$2,21 \pm 0,18$	$1,83 \pm 0,3$	$0,58 \pm 0,3$	$1,04 \pm 0,18$	$5,21 \pm 0,15$	НС
	Після	$-0,29 \pm 0,11$	$2,58 \pm 0,13$	$2,29 \pm 0,23$	$1 \pm 0,29$	$1,25 \pm 0,14$	$6,83 \pm 0,19$	С
	t _{крит}	2,14	3,71	3,82	2,32	1,42	9,09	
	p	$p < 0,05$	$p < 0,01$	$p < 0,001$	$p < 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,001$	
	Зміни	57,14%	14,52%	20,00%	41,67%	16,67%	23,78%	
Е ₂ (n=25)	До	$-0,44 \pm 0,13$	$2,08 \pm 0,18$	$2,28 \pm 0,23$	$0,36 \pm 0,28$	$1 \pm 0,22$	$5,28 \pm 0,15$	НС
	Після	$-0,08 \pm 0,06$	$2,32 \pm 0,17$	$2,52 \pm 0,18$	$0,84 \pm 0,27$	$1,4 \pm 0,16$	$7,0 \pm 0,21$	С
	t _{крит}	3,67	2,3	2,75	2,75	2,09	8,24	
	p	$p < 0,01$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,001$	
	Зміни	81,82%	10,34%	9,52%	57,14%	28,57%	24,57%	

Як видно з табл. 4.9, у результатах силового індексу виявлено статистично вірогідну різницю в експериментальних групах Е₁ ($p < 0,001$) та Е₂ ($p < 0,05$) під впливом спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу. У групі Е₁ показник індексу сили на

початку експерименту становив $1,83 \pm 0,3$ бали, а після експерименту – $2,29 \pm 0,23$ бали, що свідчить про його збільшення на 20 %. У другій експериментальній групі E_2 показники індексу сили на початковому рівні дорівнювали $2,28 \pm 0,23$ бали, наприкінці дослідження становили $2,52 \pm 0,18$ бали, у відсотковому співвідношенні показники зросли на 9,52 %. Контрольна група K обстежених студенток у вересні місяці показала такі дані – $1,92 \pm 0,28$ бали, силовий індекс змінився в кінці навчального року й становить – $2,04 \pm 0,25$ бали, у відсотковому відношенні констатовано незначне покращення – 5,88 % із вірогідністю $t_{\text{крит}} 1,81$ ($p > 0,05$).

Критерій резерву та економізації функції серцево-судинної системи за індексом Робінсона розцінювався нами як важливий показник соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей. Проаналізовані нами показники індексу Робінсона в майбутніх економісток показали що: у групі E_1 ($n=24$) на початку експерименту він становив $0,58 \pm 0,3$ бали, у групі E_2 ($n=25$) дівчат $0,36 \pm 0,28$ балів. Наприкінці травня місяця показник підвищився в експериментальній групі E_1 на 41,67 % та становить $1,0 \pm 0,29$ балів, а в експериментальній групі E_2 показник індексу підвищився на 57,14 % та відповідно становить $0,84 \pm 0,27$ бали. Дослідження проведене нами за цей період часу виявило статистично вірогідне покращення індексу Робінсона в обох експериментальних групах ($p < 0,05$).

Вірогідність у показниках контрольної групи залишилася незмінна ($p > 0,05$). Так, показник на початку експерименту становив $0,44 \pm 0,27$, а в кінці експерименту дорівнював $0,44 \pm 0,27$ без змін у відсотках відповідно.

Таким чином, отримані нами результати експериментальних досліджень свідчать про високу ефективність запропонованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, що дає підставу рекомендувати її для впровадження в навчальний процес інших вищих навчальних закладів освіти економічного профілю.

4.3. Зміни рівня фізичної підготовленості студенток у результаті застосування спортивно-орієнтованої технології

Для розв'язання однієї із задач нашої дисертаційної роботи нами були проведені експериментальні дослідження, які дають можливість всебічно охарактеризувати рівень фізичної підготовленості студенток за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

Фізична підготовленість є результатом рухової активності людини, її інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму. Для визначення впливу спортивно-орієнтованої технології на фізичну підготовленість студенток нами були підібрані такі вправи-тести, які б дали змогу більш повно визначити рівень функціонування окремих систем організму та рівень розвитку таких фізичних якостей, як: сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

Контрольні та експериментальні групи студенток ($n = 74$), були сформовані таким чином, що за рівнем фізичної підготовленості вони вірогідно не відрізнялися на початку експерименту. Оцінка рівня їх фізичної підготовленості здійснювалася за системою тестів ЄВРОФІТ. Уніфікована методика контролю фізичної підготовленості ЄВРОФІТ включає 10 рухових тестів, а саме: для визначення статичної сили м'язів згиначів кисті використовується тест «динамометрія кисті»; для визначення статичної рівноваги – тест «фламінго», для перевірки рівня швидкості рухів – «частота постукувань» та біговий тест (5х10м); для визначення фізичної працездатності – тест «PWC₁₇₀», для встановлення рівня загальної витривалості – «біг по 20 метровому відрізку», силової витривалості рук і плечового поясу – тест «вис на поперечині», вибухової сили – тест «стрибок у довжину з місця», для визначення сили м'язів черевного пресу – піднімання тулуба в сід за 30 с, для перевірки рівня розвитку гнучкості застосовується тест «нахил тулуба вперед». У методиці проведення тестування ми керувалися загальними положеннями, опублікованими у працях провідних фахівців [127].

На думку Т. Ю. Круцевич [127], найбільший рівень відповідності завданням педагогічного контролю фізичного виховання студентів має перцентильний метод. Незалежно від характеру ознак цей метод дає змогу визначити осіб із середніми, високими й низькими показниками за допомогою таблиць центильного типу. Тому, керуючись рекомендаціями провідних вчених у галузі фізичного виховання та спорту, нами було використано 20-бальну оцінку результатів тестування фізичної підготовленості студенток за запропонованими тестами. Щодо оцінки розподілу центильних меж ми розподілили 50 % обсягів результатів від 25 до 75 перцентиля на 10 балів, від 10 до 25 та від 75 до 90 перцентиля – на 3 бали, а інші обсяги від 3 до 10 та від 90 до 97 на 2 бали.

Таким чином, це дало змогу виділити п'ять рівнів: від 3 до 10 центиля – низький рівень, від 10 до 25 – нижче середнього, від 25 до 75 – середній рівень, від 75 до 90 – вище середнього, а від 90 до 97 – високий рівень.

За допомогою отриманих результатів початкового тестування фізичної підготовленості нами були окремо розроблені для кожної досліджуваної групи перцентильні оціночні шкали відповідно до тестів. Результати перцентильного аналізу та шкали оцінки показників фізичної підготовленості подані в табл. 4.10.

У системі тестів ЄВРОФІТ для визначення загальної (кардіореспіраторної) витривалості використовується тест «човниковий біг», що виконується на 20 метровій дистанції. Тест починають виконувати з дуже швидкої ходьби, а закінчують бігом на швидкість, яку може витримати студентка. Кількість 20 метрових відрізків буде характеризувати рівень розвитку загальної витривалості.

Як видно з табл. 4.10, розвиток кардіореспіраторної витривалості вважається низьким, якщо кількість відрізків становить менше 34; результат у межах від 34 до 38 відрізків, у групі К відповідає рівню нижче за середній; для групи E_1 – 34 до 36, а для групи E_2 – 34 до 37; від 39 до 49 відрізків у дівчат групи К та від 37 до 47 у групі E_1 , показники групи E_2 від 38 до 50 відрізків, слід вважати середнім рівнем; до рівня вище за середній необхідно відносити, якщо кількість відрізків у дівчат групи К становить від 50 до 53, а у студенток групи E_1 від 48 до 50, у групі E_2 від 51 до 52; до високого рівня загальної витривалості відносять

результати, коли кількість відрізків становить більше 53 у дівчат групи К, в групі Е₁ більше 50, в групі Е₂ більше 52.

Для визначення фізичної працездатності в системі тестів ЄВРОФІТ використовується тест «PWC₁₇₀». Проведення цього тесту полягає у виконанні навантаження трьох ступенів потужності на велоергометрі, а тривалість усієї роботи 9 хвилин. Згідно табл. 4.10, до низького рівня цієї якості слід віднести результати, коли показники становлять у групі К менше 1,2 Вт кг, у дівчат групи Е₁ менше 1,25 Вт кг, у студенток Е₂ менше ніж 1,19 Вт кг; результат у групі К від 1,21 до 1,29 Вт кг, у групі Е₁ від 1,26 до 1,47 Вт кг, у групі Е₂ дівчат від 1,2 до 1,46 Вт кг – необхідно вважати результати виконання тесту до рівня нижче за середній.

У межах від 1,3 Вт кг до 1,77 Вт кг для групи К, групі Е₁ від 1,48 до 1,71, та у групі Е₂ від 1,47 Вт кг до 1,71 Вт кг – відноситься до середнього рівня; показники, що становлять у дівчат групи К – 1,78 – 2,23 Вт кг.

У групі Е₁ – від 1,72 до 1,89 Вт кг, у групі Е₂ від 1,81 до 2,04 – рівень вище середнього; до високого рівня за результатами перцентильного аналізу слід відносити результати більше ніж 2,24 Вт кг у дівчат групи К, більше 1,9 Вт кг у групі Е₁, більше ніж 2,05 у групі Е₂.

Ступінь розвитку статичної рівноваги визначався за допомогою тесту «фламінго», зміст якого полягає в збереженні рівноваги. Нами здійснена реєстрація кількості спроб, необхідних для збереження рівноваги протягом однієї хвилини. Більше 12 спроб у всіх досліджуваних групах відносять до низького рівня; від 11 до 10 спроб у дівчат груп К, у групі Е₁ від 11 до 9 спроб та у групі Е₂ від 12 до 11 спроб необхідно вважати рівнем нижчим за середній; у межах від 9 до 8 спроб у дівчат групи К, від 8 до 7 спроб у групі Е₂ та від 10 до 7 спроб у групі Е₁ дівчат відноситься до середнього рівня; результати від 7 до 5 спроб у групі К та групі Е₁, у групі Е₂ від 6 до 5 – рівень вище середнього; до високого рівня за результатами перцентильного аналізу слід відносити менше 5 спроб у всіх групах.

Таблиця 4.10

**Перцентильні оціночні шкали показників фізичної підготовленості
студенток відповідно до тестів (n = 74)**

Тести	Група	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
20-метровий відрізок, кількість разів	К	< 34	34 – 38	39 - 49	50 – 53	>53
	Е ₁	< 34	34 – 36	37 - 47	48 – 50	>50
	Е ₂	< 34	34 – 37	38 - 50	51 – 52	>52
PWC ₁₇₀ , Вт/кг	К	≤ 1,2	1,21 - 1,29	1,3 - 1,77	1,78 - 2,23	≥ 2,24
	Е ₁	≤ 1,25	1,26 - 1,47	1,48 - 1,71	1,72 - 1,89	≥ 1,9
	Е ₂	≤ 1,19	1,2 - 1,46	1,47 - 1,8	1,81 - 2,04	≥ 2,05
Фламінго, спроби	К	> 12	11 – 10	9 - 8	7 – 5	<5
	Е ₁	>12	11 – 9	8 - 7	6 – 5	<5
	Е ₂	> 12	12 – 11	10 - 7	6 – 5	<5
Частота постукування, с	К	>14,9	14,9 - 14,4	14,3 - 12,4	12,3 - 11,7	<11,7
	Е ₁	> 14,9	14,9 - 14,5	14,4 - 13,4	13,3 - 12,2	< 12,2
	Е ₂	> 14,7	14,7 – 14,1	14,0– 13,1	13 - 12,6	<12,6
Нахил тулуба, см	К	≤ 12,2	12,3 - 12,9	13 - 15,3	15,2 - 15,4	>15,4
	Е ₁	≤ 12	12,1 - 12,7	12,8 - 15,1	15,2 - 15,4	>15,4
	Е ₂	≤ 12,2	12,3 – 13	13,1 - 15,8	15,9 - 16,5	>16,5
Стрибок у довж., см	К	≤ 141,9	142 - 151,5	151,6 - 189	190 - 200,5	>200,5
	Е ₁	≤ 143,6	143,7 - 152,3	152,4 - 190,6	190,7 - 203,8	>203,9
	Е ₂	≤ 141,9	142 – 153	153,1 - 182,4	182,5 - 203,4	>203,5
Динамометрія, кг	К	< 17	17 – 18	19 - 20	21 – 23	>23
	Е ₁	<17	17 – 18	19 - 21	22 – 23	>23
	Е ₂	< 18	18 – 19	20 - 21	22 – 23	>23
Підйом тулуба, раз	К	< 13	13 – 14	15 - 18	19 – 21	>21
	Е ₁	< 13	13 – 14	15 – 18	19 – 21	>21
	Е ₂	< 13	13 – 14	15 - 17	18 – 20	>20
Вис на зігнутих руках, с	К	≤ 0	0,1 – 2,9	3 - 10	10,1 – 12,9	≥ 13
	Е ₁	≤ 0	0,1 - 2,7	2,8 - 9	9,1 - 12,3	≥12,3
	Е ₂	≤ 0	0,1 - 1,9	2 - 9	9,1 - 10,3	≥10,3
Човниковий біг 10x5 м, с	К	≤ 21,5	21,6 - 20,8	20,9 - 18,4	18,5 - 17,4	≥ 17,5
	Е ₁	≤ 21,7	21,8 - 20,7	20,5 - 18,2	18,3 - 17,1	≥17,2
	Е ₂	≤ 20,5	20,6 - 19,1	19,2 - 16,6	16,7 - 16,0	≥ 16,1

Для визначення швидкості рухів руками нами використовувався тест «частота постукувань», зміст якого полягає у швидкому виконанні 25 циклів ударів по гумових дисках однією рукою. Як видно з табл. 4.10, слід вважати низьким рівнем швидкості рухів, якщо 25 циклів виконується більше, аніж за 14,9 секунди в дівчат груп К та E_1 та більше за 14,7 секунди у групі E_2 ; нижче середнього – від 14,9 до 14,3 секунди у групі К, від 14,9 до 14,4 секунди у групі E_1 та від 14,7 до 14,0 секунди у групі E_2 ; до середнього слід відносити, якщо тест виконується в межах від 14,4 до 12,3 секунди в дівчат групи К, від 14,4 до 13,4 у групі E_1 та від 14,1 до 13,0 у групі E_2 ; до рівня вище за середній відносять результат, що становить для групи К від 12,3 до 11,7 секунди, у дівчат групи E_1 – 13,4 – 12,1 секунди та 13,0 – 12,6 секунд у групі E_2 ; високим рівнем можна вважати, якщо студентки виконують цей тест менше, ніж за 11,8 секунди у групі К, менше, ніж 12,2 у групі E_1 та менше за 12,7 у групі E_2 .

Статична сила м'язів згиначів кисті визначалася за допомогою тесту «динамометрія кисті». Якщо показники сильнішої руки становлять менше 17 кг у дівчат групи К досліджуваних у групі E_1 та менше 18 кг у групі E_2 , то результати слід відносити до низького рівня; до рівня нижче за середній слід віднести такий результат, коли показник становить від 17 до 18 кг у групі E_1 та в контрольній групі, у студенток групи E_2 – від 18 кг до 19 кг; в інтервалі від 19 кг до 20 кг у показниках групи К, у дівчат групи E_1 – від 19 кг до 21 кг, у групі E_2 від 20 кг до 21 кг, – середній рівень; якщо показники становлять від 21 кг до 23 кг у групі К, у групі E_1 та групі E_2 від 22 кг до 23 кг, їх слід відносити до рівня вище середнього; високим рівнем виконання цього тесту необхідно вважати такий, коли показник у дівчат становить більше 23 кг у дівчат усіх груп.

За допомогою тесту «вис на поперечині» нами визначався рівень розвитку силової витривалості рук і плечового поясу. Як видно з табл. 4.10, до низького рівня розвитку цієї фізичної якості слід віднести результат, коли час виконання студентками цього тесту – становить 0 секунд; якщо час виконання студентками в дівчат групи К від 0,1 до 2,9 секунди та від 0,1 до 2,7 секунди у групі E_1 , у групі E_2 від 0,1 до 1,7 секунди – вважається рівнем нижче середнього; середнім рівнем

виконання тесту слід вважати, якщо утримання на поперечині коливається в межах від 3 секунд до 10 секунд у дівчат групи К, у студенток групи E_1 в межах від 2,8 секунди до 9 секунд, у групі E_2 від 2 секунд до 9 секунд; у студенток групи К показник від 10,1 до 12,9 секунди, у групі E_1 від 9,1 до 12,3 секунди, у групі E_2 результат від 9,1 до 10,3 секунди – це слід вважати рівнем вище за середній; високим рівнем виконання тесту необхідно вважати такий, коли показник у групі К вище ніж 13 секунд, у дівчат групи E_1 більше, ніж 12,3 секунди, в експериментальній E_2 становить більше 10,3 секунди.

Для того, щоб оцінити швидкісні якості студенток ми скористалися тестом «човниковий» біг 10х5, у якому досліджувані виконували 5 циклів (вперед і назад), долаючи 10 метрові відрізки. Як видно з табл. 4.10, до низького рівня виконання зазначеного тесту в групі К відносять результати пробігання дистанції більше, ніж 21,5 секунди. У групі E_1 , згідно перцентильної шкали, результат виконання більше, ніж 21,7 секунди відповідає низькому рівню, у групі E_2 – більше, ніж 20,5 секунди. Час, подоланий студентками в тестуванні швидкості, відповідає рівню нижче за середній у групі K_1 – від 21,6 до 20,8 секунди, у групі дівчат E_1 від 21,8 до 20,7 секунди, для групи E_2 від 20,6 до 19,1 секунди. До рівня нижче за середній відносять показники швидкості у групі К від 20,9 до 18,4 секунди, у групі E_1 дівчата від 20,5 до 18,2 секунди, а групи E_2 від 19,2 до 16,6. Якщо рівень швидкості в контрольній групі буде становити від 18,5 до 17,4 секунди, у групі E_1 від 18,3 до 17,1 секунди, а у групі E_2 від 16,7 до 16 секунд, такі показники будуть відповідати рівню вище за середній. До високого рівня швидкості слід віднести час подолання відрізків для групи К менше, ніж за 17,5 секунди, для групи E_1 – менше ніж за 17,2 секунди, а для групи E_2 менше ніж 16,1 секунди.

За допомогою системи тестів ЄВРОФІТ, щоб визначити рівень сили та силової витривалості м'язів тулуба студенток, нами було використано тест – «підіймання тулуба в сід разів». Протягом 30 секунд наші досліджувані двох експериментальних та однієї контрольної групи робили максимальну кількість повторювань піднімаючи й опускаючи тулуб, починаючи вправу з положення лежачи.

Як видно з табл. 4.10, до низького рівня розвитку сили м'язів тулуба відносять результат виконання даного тесту менше 13 повних циклів за заданий період часу. Результат від 13 до 14 повторювань відповідає рівню нижче за середній. За відведений час (30 секунд) кількість циклічних повторювань у групі К та E_1 становить від 15 до 18 разів, а у групі E_2 – від 15 до 17 разів, цей показник відносять до середнього рівня. Здійснюючи вправу з результатом від 19 до 21 разів у групі К та групі E_1 , від 18–20 разів у групі E_2 повторювань результати відносяться до рівня вище за середній. До високого рівня слід відносити результати в групі К та E_1 більше, ніж 21 разів, у групі E_2 більше 20 повторень.

Для визначення рівня розвитку гнучкості нами застосовувався тест «нахил тулуба вперед» із положення сидячи. Обстежувані намагалися відсунути руками лінійку, як можна далі, згинаючи тулуб. Згідно розроблених нами перцентильних шкал, якщо результат нахилу тулуба становить менше 12,2 см. для групи К, групи E_1 – 12 см, у групі E_2 не менше 12,2 см, такі показники слід віднести до низького рівня. До рівня нижче за середній відносять результати у групі К від 12,3 до 12,9 см, у групі E_1 від 12 до 12,7 см, у групі E_2 від 12,3 до 13 см. Середньому рівню розвитку гнучкості відповідають показники у групі К від 13 до 15,3 см, у групі E_1 від 12,8 до 15,1 см, у групі E_2 від 13,1 до 15,8 см. Якщо показники становитимуть у групі К та E_1 від 15,2 до 15,4 см, а у групі E_2 від 15,9 до 16,5 см, то необхідно вважати рівень виконання вправи вище за середній. До високого рівня відносять результати у групах К та E_1 більше ніж 15,4 см, у групі E_2 більше ніж 16,5 см.

Визначення вибухової сили ми вимірювали за допомогою тесту «стрибок у довжину з місця». Із вихідного положення стійка ноги нарізно, пальці ніг поза стартовою лінією, учасниці експерименту виконували стрибки вперед намагаючись приземлитися якнайдалі. Як видно з табл. 4.10, до низького рівня розвитку вибухової сили відносять такі результати: у групі К та групі E_2 до 141,9 см, у групі E_1 до 143,6 см. До рівня нижче за середній – у групі К від 142 до 151,5 см, у групі E_1 – від 143,7 до 152,3 см, у групі E_2 – від 142 до 153 см. Якщо результати становлять у групі К від 151,6 до 189 см, у групі E_1 від 152,4 до 190,6 см, а у групі E_2 від 153,1 до 182,4 см, то такі показники відповідають

середньому рівню. Результати від 190 до 200,5 см у групі К, від 190,7 до 203,8 у групі Е₁ см, від 182,5 до 203,4см у групі Е₂ – відносять до рівня вище за середній. До високого рівня розвитку вибухової сили слід віднести показники, що перевищують у групі К 200,5 см, у групі Е₁ 203,9 см, а у групі Е₂ – 203,5 см.

Оцінка результатів повторного тестування здійснювалася згідно розроблених раніше оціночних перцентильних шкал фізичної підготовленості студенток, приведених у табл. 4.10.

Як видно з рис. 4.5, результати досліджень у тесті «човниковий біг по 20 метровому відрізьку» свідчили, що показники на початку експерименту знаходяться на низькому рівні та дорівнювали від 4 до 8 %.

Наприкінці року, у групі К та групі Е₂ кількість студенток, які виконували даний тест на низькому рівні зменшилася на 4,0 %, натомість у групі Е₁ дівчат зменшилася кількість студенток, які виконують даний тест на низькому рівні зменшилася на 8 %.

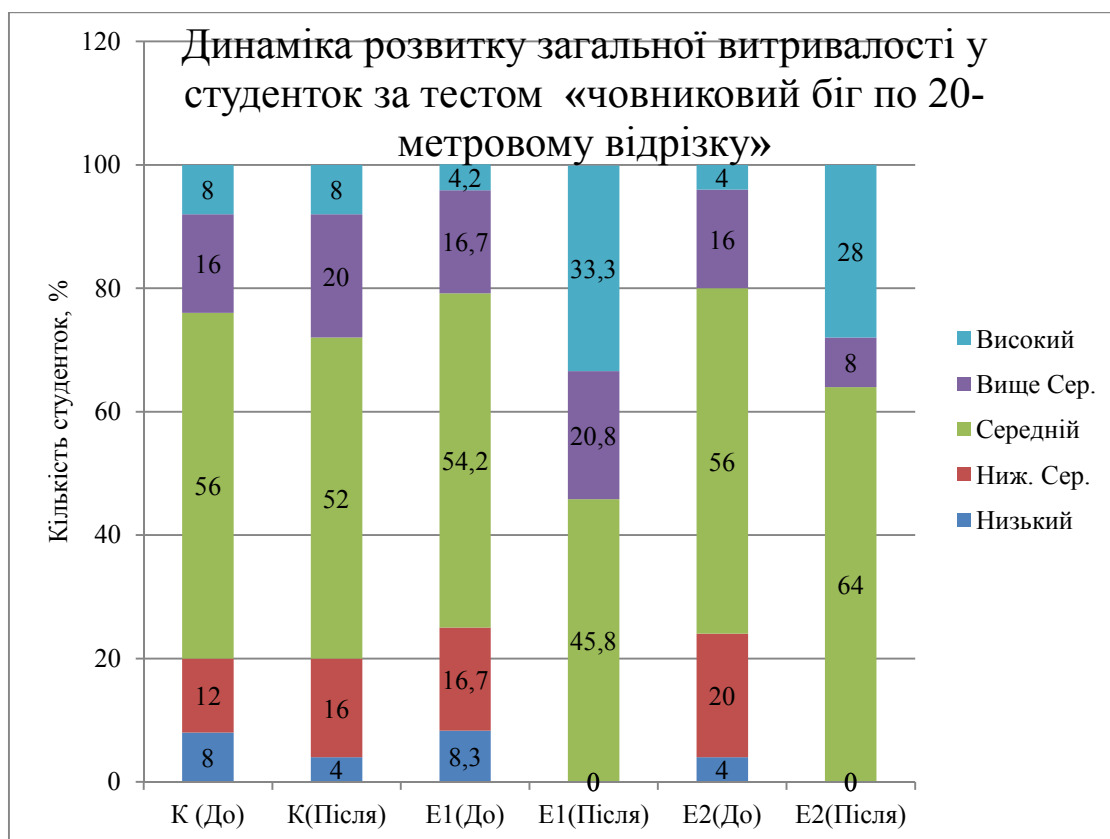


Рис. 4.5. Динаміка розвитку загальної витривалості у студенток за тестом «човниковий біг по 20 метровому відрізьку» в контрольних та експериментальних групах (%)

Показники кількості студенток, які виконували тест «човниковий біг по 20 метровому відрізьку» на рівні нижче середнього у контрольній групі, практично не змінилися, порівняно з вихідним рівнем.

Натомість зменшилася кількість студенток на 16,7 % в групі E₁ та на 20 % у групі E₂, які виконують даний тест на рівні нижче за середній. Кількість досліджуваних, які виконують цей тест на середньому рівні у групі К становить 52 %, що, порівняно з початковим етапом, значно не змінилося; у групі E₁ – 45,8 %, що на 8,3 % менше, аніж за даними попереднього зрізу, за рахунок збільшення кількості студенток, які виконують даний тест на рівні вище за середній та високому рівні.

В експериментальній групі E₂ після впровадження розробленої нами технології кількість студенток, які виконують тест на середньому рівні становить 64 %, на рівні вище за середній – 8 % та на високому рівні – 28 %.

Аналіз результатів проведення тесту «фламінго» (рис 4.6) дає можливість зробити висновок, що після експерименту збільшилася кількість дівчат, які виконують цей тест на високому рівні, а саме – в групі E₁ на 37,5 %, у групі E₂ на 32 %, натомість, у групі К кількість студенток збільшилося лише на 4 %.

На початку року показники в тестуванні дівчат, які виконують цей тест на високому рівні, становили 4 % у групах К та E₁, у групі E₂ – 8 %, після впровадження спортивно-орієнтованої технології спостерігається позитивна динаміка: у групі E₁ ці показники становили 41,7 %, у групі E₂ – 40 % та в групі К – 8 %. Щодо рівня вище середнього, то в групі E₁ результати тестування становлять 29,2 %, що на 8,3 % вище, аніж на першому етапі досліджень; у групі E₂ ці показники покращилися на 4 % та становлять 12 %. Стосовно показників у групі К, то на кінець навчального року, вони покращилися на 4 % і становлять 24 %. Кількість дівчат, які виконують тест «фламінго» на середньому рівні у групі К, дорівнює 44 %, що на 8 % менше, порівняно з початковим тестуванням; у групі E₁ дівчат – 16,7 %, що на 33,3 % менше; у групі E₂ кількість дівчат зменшилася на 12 % та становить 48 %.

Простежується тенденція до зменшення кількості студенток, які виконують даний тест на рівні нижче за середній. У групі E₁ показники зменшилися на 4,2 %, у групі E₂ на 12 %, а в контрольній збільшилися на 4 %.

Нами зафіксовано порівняно з початковим етапом досліджень, зменшення числа дівчат у групі E₁ на 8,3 %, у групі E₂ – 12 %, які виконують цей тест на низькому рівні, у той час, як у контрольній групі спостерігається покращення цього показника на 4 %.

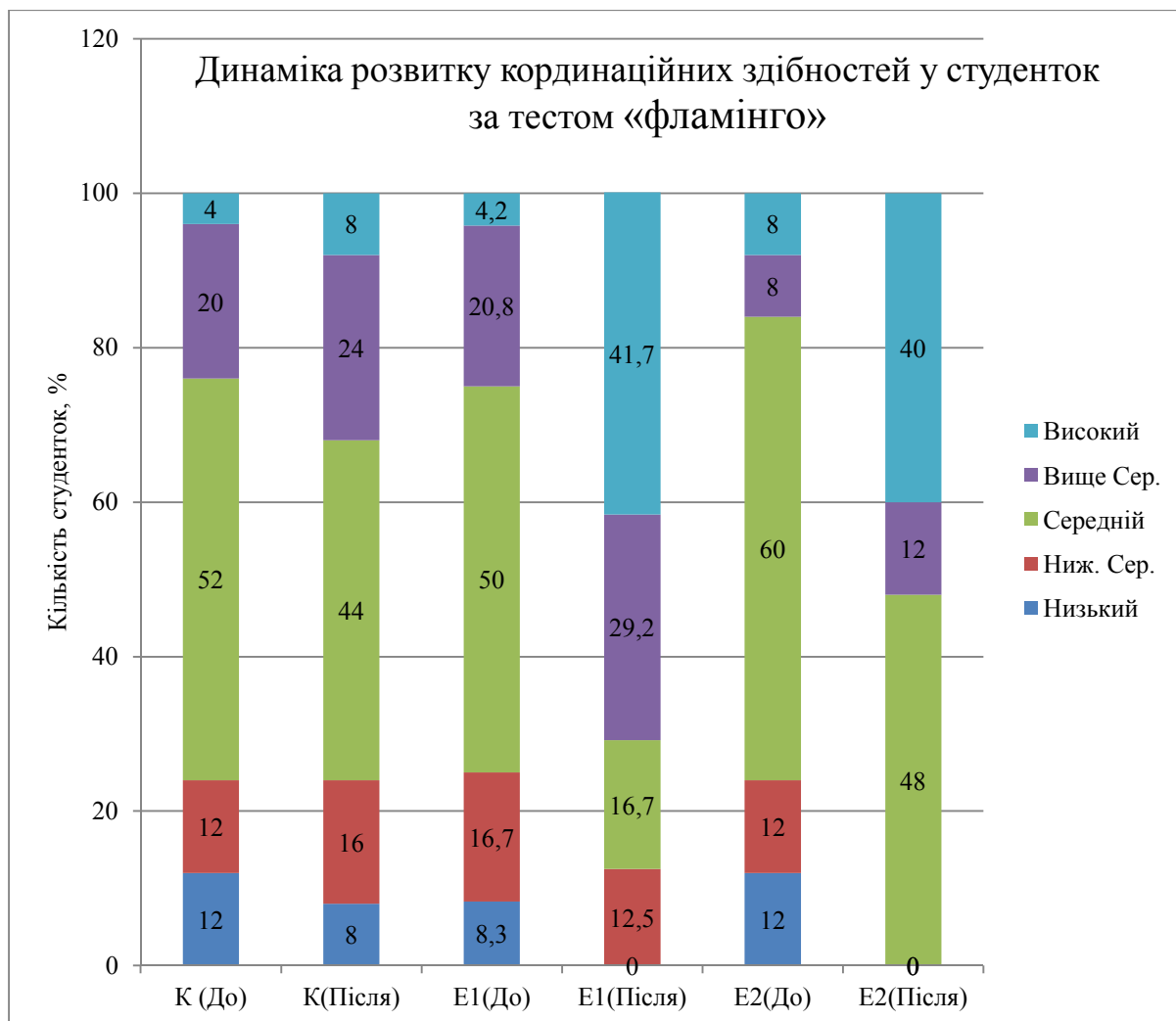


Рис. 4.6. Динаміка розвитку координаційних здібностей у студенток за тестом «фламінго» в контрольних та експериментальних групах (%)

Також нами було виявлено зниження числа дівчат, які виконували тест «частота постукувань» на середньому рівні: у групі E₁ на 20,8 % та в групі E₂ на 28 % (рис. 4.7). Після впровадження технології показники швидкісних здібностей на середньому рівні становлять: у групі K – 52,0 %, у групі E₁ – 29,2 % та в групі

E_2 – 36,0 % від загальної кількості дівчат. Порівнюючи наші дані з таблицею оціночних шкал ми бачимо, що на рівні вище за середній виконують цей тест 24 % дівчат групи К, що на 4,0 % вище; у групі E_1 – 37,5 %, що на 16,7 % більше, аніж на початковому етапі досліджень; в групі E_2 цей показник зменшився на 8,0 % та становить 4 %.

Як видно з рис. 4.7, після впровадження спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, відбулися позитивні зміни на високому рівні у групі E_1 та в групі E_2 , у той час як у групі К цей показник не змінився. Кількість дівчат групі E_1 збільшилася на 16,7 % та становить 20,8 %, а в групі E_2 отримані дані дорівнюють 60 %, що на 56 % вище, порівняно з попереднім тестуванням.

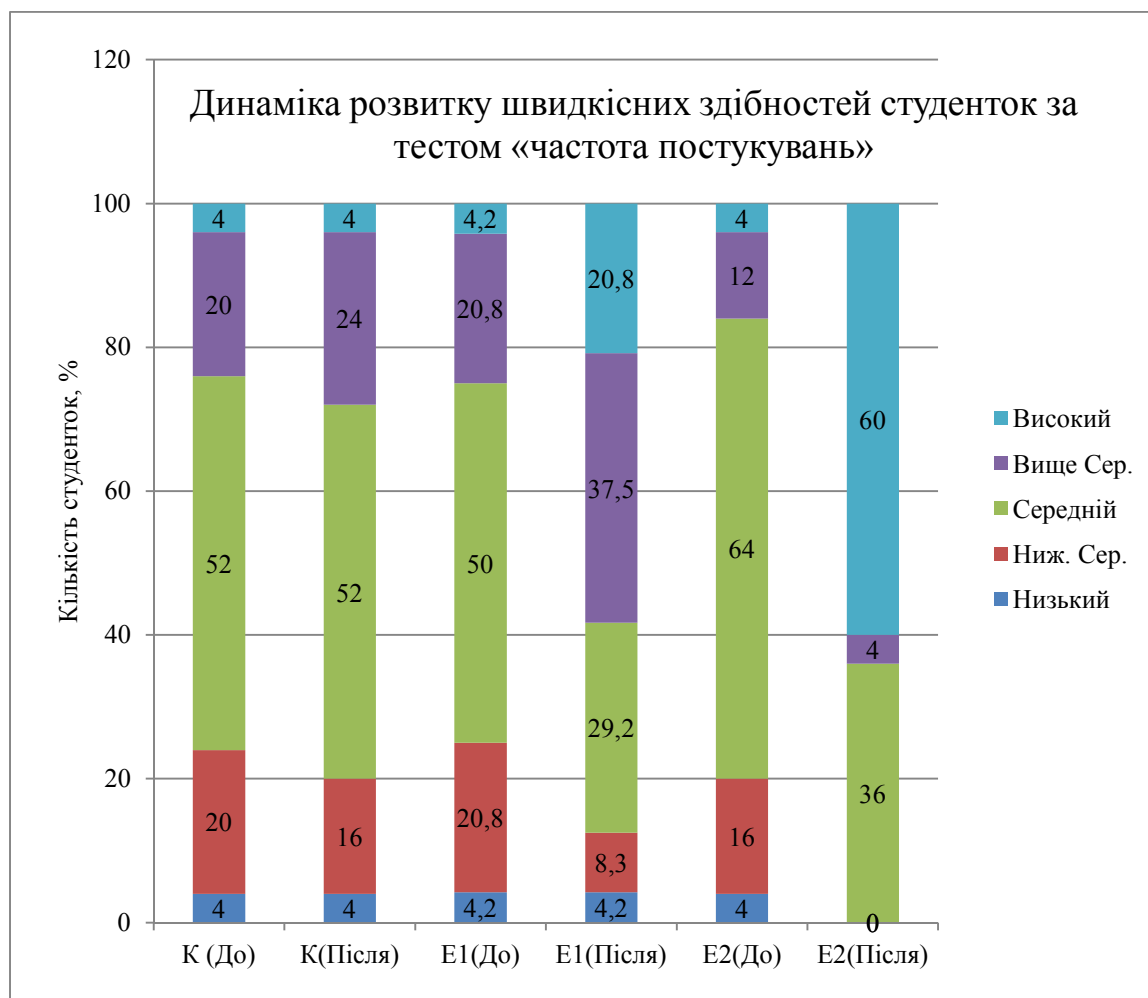


Рис. 4.7. Динаміка розвитку швидкісних здібностей студенток за тестом «частота постукувань» у контрольних та експериментальних групах (%)

Результати досліджень у тесті «частота постукувань» показали, що в обох експериментальних групах відбулися позитивні зміни у показниках на низькому та нижче середнього рівнях.

Так знизилася кількість студенток у групі E_1 на 12,5 % та у групі E_2 на 16 %, які виконують даний тест на рівні нижче за середній, натомість у контрольній групі покращення відбулися лише на 4 %.

Як видно з рис. 4.8, кількість студенток, які виконують тест «нахил тулуба вперед» на низькому рівні та рівні нижче за середній, після експерименту в контрольній групі становить 4 % та 28 % відповідно. Натомість в експериментальних групах, після впровадження експериментального фактору, нами не зафіксовано жодної студентки, яка виконує даний тест на низькому та нижче середнього рівнях.

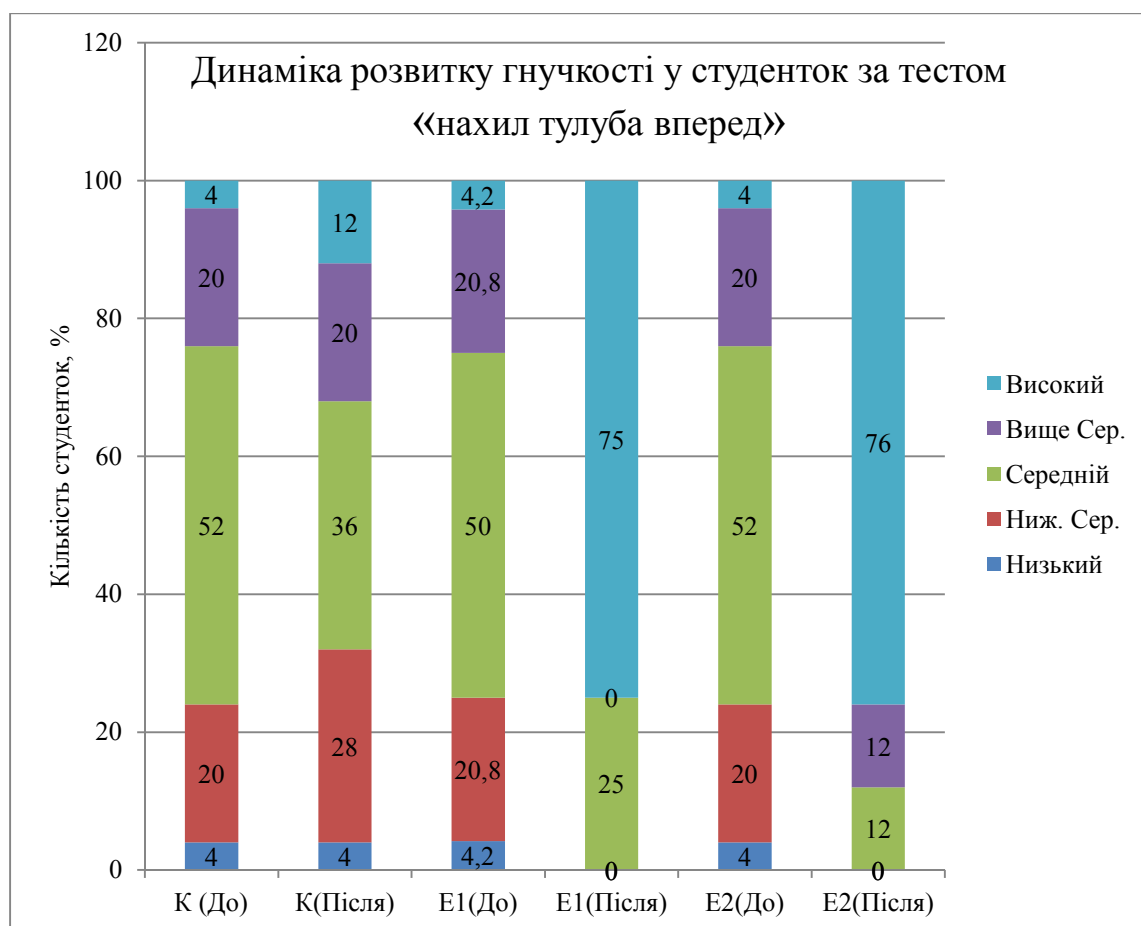


Рис. 4.8. Динаміка розвитку гнучкості студенток за тестом «нахил тулуба» в контрольних та експериментальних групах (%)

Після експерименту 25 % дівчат групи E_1 , та 12 % групи E_2 виконують тест на гнучкість на середньому рівні. Збільшилася кількість студенток експериментальних груп, які виконують даний тест на високому рівні, а саме у групі E_1 результати покращилися на 75 %, у групі E_2 – на 76 %.

Хочемо зазначити, що такий високий приріст у показниках гнучкості може бути пов'язано з тим, що нами було запропоновано використовувати в допоміжному блоці вправи стретчингу для розвитку цієї якості.

Як видно з рис. 4.9, за результатами тестування вибухової сили нами зафіксовано позитивні зміни в усіх експериментальних групах. Так, після впровадження нашої технології, змінилася кількість студенток, які виконують даний тест на низькому та нижче за середній рівнях.

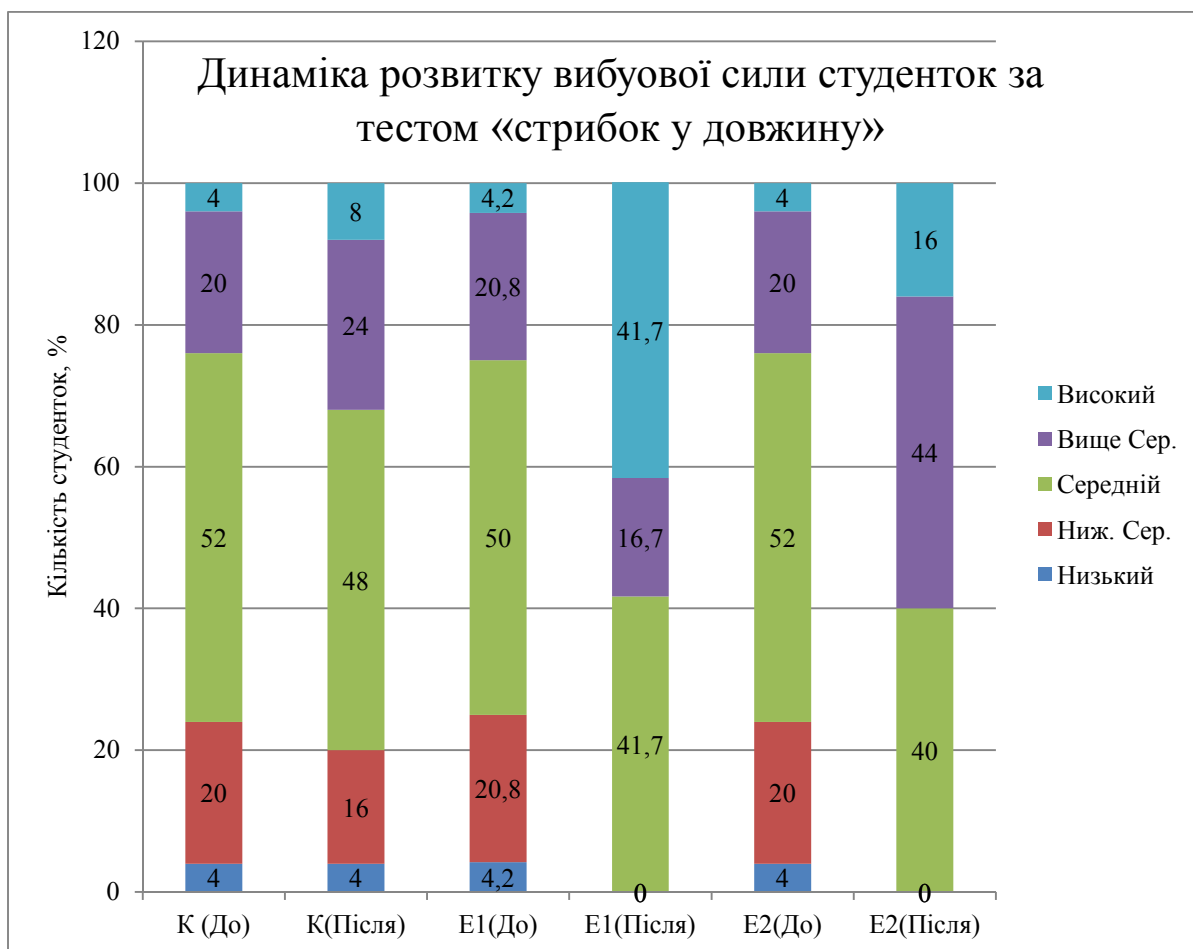


Рис. 4.9. Динаміка розвитку вибухової сили студенток за тестом «стрибок у довжину» в контрольних та експериментальних групах (%)

На початку року кількість дівчат, які виконують тест на рівні нижче за середній, в експериментальній групі E₁ становила 20,8 %, у групі E₂ – 20 %, а після експерименту в групі E₂ покращення відбулося на 20 %, у групі E₁ на 20,8 %, також нами встановлено, що в контрольній групі цей показник покращився на 4 %. У самий час нами встановлено, що показники тесту покращилися в експериментальних групах за рахунок збільшення кількості студенток, які виконують даний тест на рівні вище за середній та високому рівні. Так у групі E₁ на високому рівні тест виконують 16,7 % студенток, у групі E₂ 44 % дівчат. Натомість у контрольній групі, тест виконують 24 % дівчат у показниках вибухової сили рис. 4.9.

Порівнюючи показники попереднього та повторного тестування сили м'язів кисті за перцентильною шкалою оцінки, ми бачимо (рис. 4.10), що кількість студенток, які виконують тест «динамометрія кисті» на низькому рівні, у групі K зменшилася на 4,0 %, у групі E₁ на 8,3 %, у групі E₂ відповідно на 20 %.

Аналізуючи показники сили сильнішої руки, кількість дівчат, які виконують даний тест на низькому рівні, становить у групі K 4,0 %, в експериментальних групах нами не зафіксовано жодної студентки, які б виконували даний тест на цьому рівні. Аналіз результатів початкового етапу дослідження свідчить, що показники сили сильнішої руки знаходилися на рівні нижче за середній і становили у групі K – 16,0 %, наприкінці навчального року покращення в показниках спостерігається на 12,0 %. Після експерименту зменшилася кількість дівчат, які виконують цей тест на рівні нижче за середній, у групі E₁ на 8,3 %.

Наприкінці навчального року показники сили руки, які відповідають середньому рівню фізичної підготовленості, покращилися в обох експериментальних групах. Зменшилася кількість дівчат, які виконують тест «динамометрія кисті» на середньому рівні: у групі E₁ на 54,2 %, у групі E₂ на 44 % та становлять 12,5 % і 16 % відповідно до кожної групи.

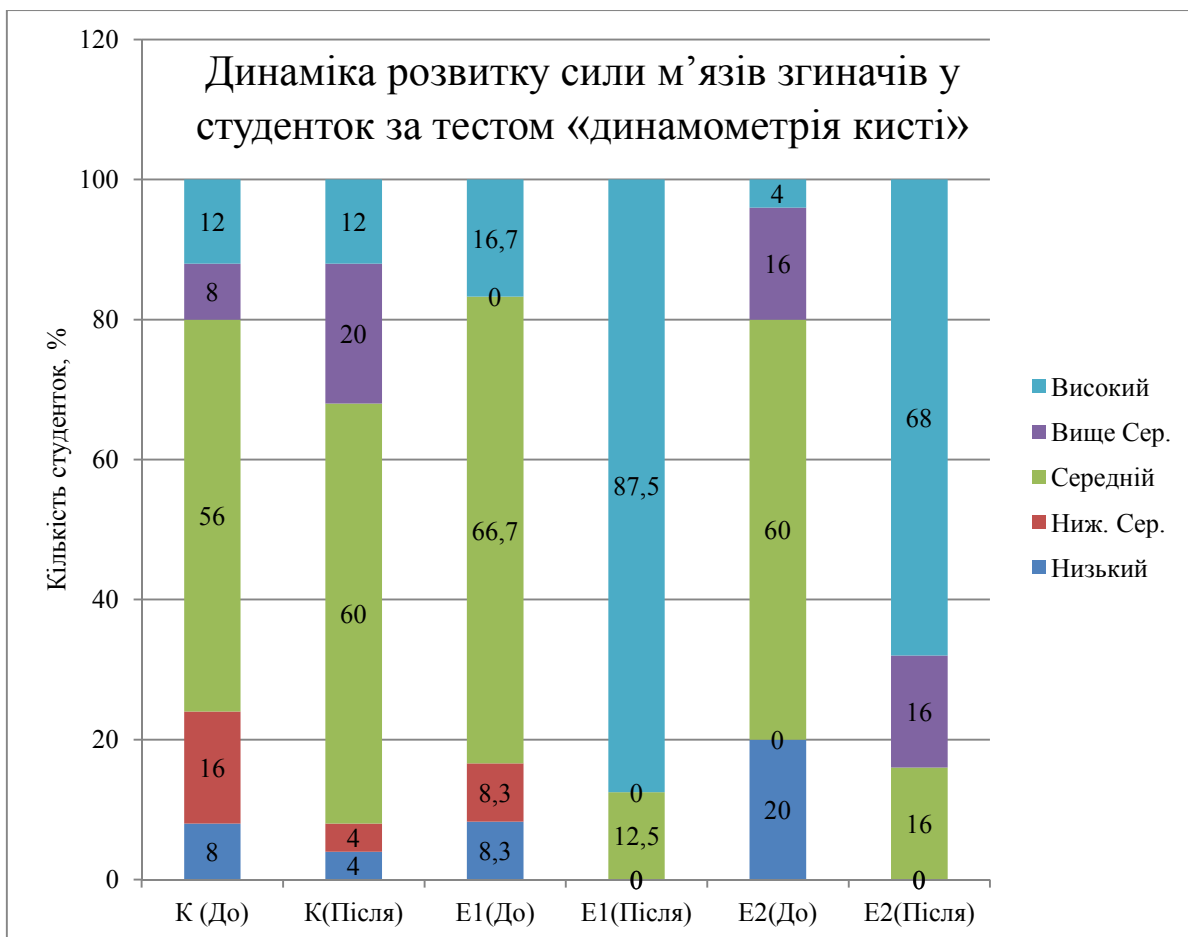


Рис. 4.10. Динаміка розвитку сили м'язів згиначів у студенток за тестом «динамометрія кисті» в контрольній та експериментальних групах (%)

Після впровадження технології збільшилася кількість дівчат, які виконують тест «динамометрія кисті» на високому рівні у групі E₁ на 70,8 %, у групі E₂ на 64 %, натомість у контрольній групі показники не змінилися (рис. 4.10).

Як видно з рис. 4.11, за результатами проведеного тесту «вис на поперечині» на низькому рівні цей тест виконують 8,0 % студентки в групі К, що порівняно з початком експерименту на 4,0 % менше. Натомість, в експериментальних групах після впровадження спортивно-орієнтованої технології не було виявлено дівчат, які виконують цей тест на низькому рівні. Після експерименту нами не було виявлено жодної студентки у групах E₁ та E₂, які виконують тест «вис на поперечині» на рівні нижче за середній також не спостерігалось, тоді як у групі К навпаки збільшилася

кількість студенток на 4 %. Після експерименту в групі К 68,0 % дівчат виконували цей тест на середньому рівні, у групі E₁ дівчат – 50,0 %, а в групі E₂ – 56,0 %.

Позитивна динаміка спостерігалась у тесті «вис на зігнутих руках» на рівні вище за середній. У групі К показники не змінились, у групі E₁ нами встановлено збільшення кількості студенток, які виконують даний тест на рівні вище за середній на 8,3 %, натомість, у групі E₂ цей показник залишився не змінним. Нами не було виявлено дівчат в групі E₁ та К, які виконували даний тест на високому рівні, натомість покращилися показники у групі E₂ на 8 % (рис. 4.11).

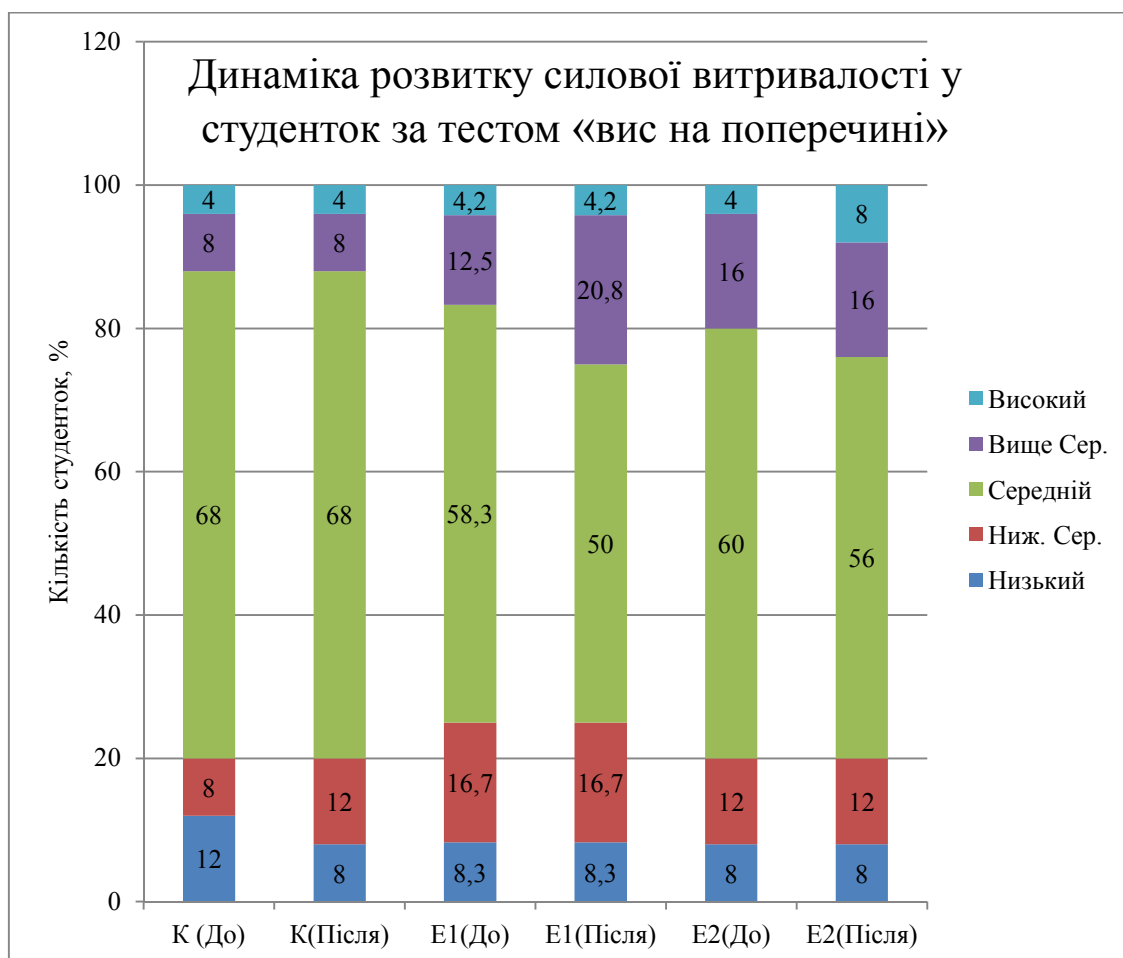


Рис. 4.11. Динаміка розвитку силової витривалості у студенток за тестом «вис на поперечині» в контрольних та експериментальних групах (%)

У розвитку спритності за тестом «човниковий біг» нами спостерігається позитивна динаміка досліджуваних груп (рис. 4.12).

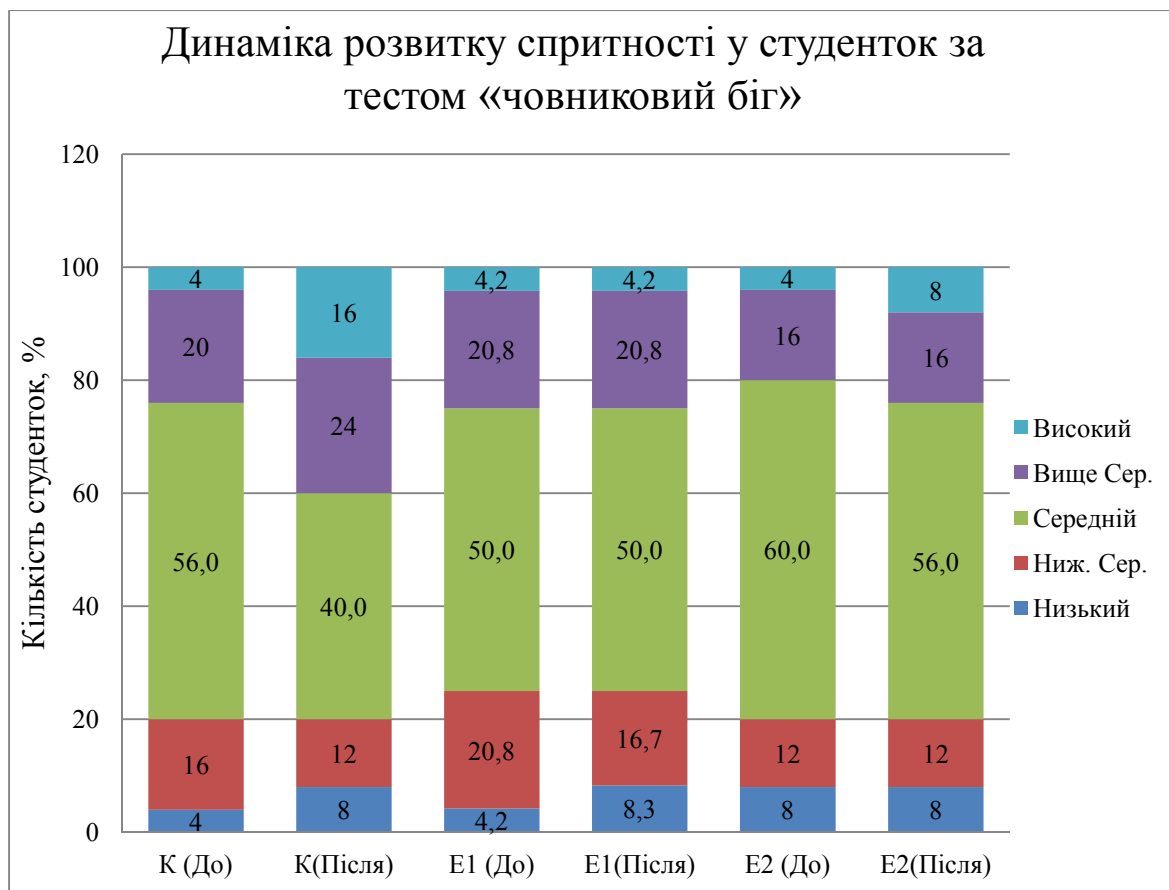


Рис. 4.12. Динаміка розвитку спритності у студенток за тестом «човниковий біг» в контрольних та експериментальних групах (%)

Так, на початку експерименту на низькому рівні виконували цей тест у групі К – 4,0 %, у групі E₁ – 4,2 %, у групі E₂ – 4,0 %. Після впровадження спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу нами зафіксовано покращення показників у групі E₁ на 4,2 %, у групі E₂ на 4,0 %, тобто наприкінці експерименту нами не виявлено жодної студентки, яка виконувала цей тест на низькому рівні, натомість у кінці навчального року показники в контрольній групі погіршилися на 4 %.

Після експерименту зменшилася кількість студенток у всіх трьох групах, які виконують цей тест на рівні нижче середнього. А саме у групі К покращилися показники на 4 %, у групі E₁ – на 16,7 %, у групі E₂ – на 16,0 %. Після проведеного експерименту в групі К – 40 % студенток економічних спеціальностей виконували тест «човниковий біг» на середньому рівні, у групі E₁ – 20,8 %, у групі

E_2 – 16,0 %, що, порівняно з початком експерименту, менше на 16,0 % у групі К, на 29,2 % у групі E_2 на 44,0 % у групі E_1 .

Як видно з рис. 4.13, по завершенню експерименту не зафіксовано жодної студентки в експериментальних групах, яка виконує тест «піднімання в сід» на низькому та нижче середнього рівнях, у той час як у контрольній групі 12,0 % студенток мають показники, що відповідають низькому рівню, та 8,0 % – що відповідають нижче середнього рівня.

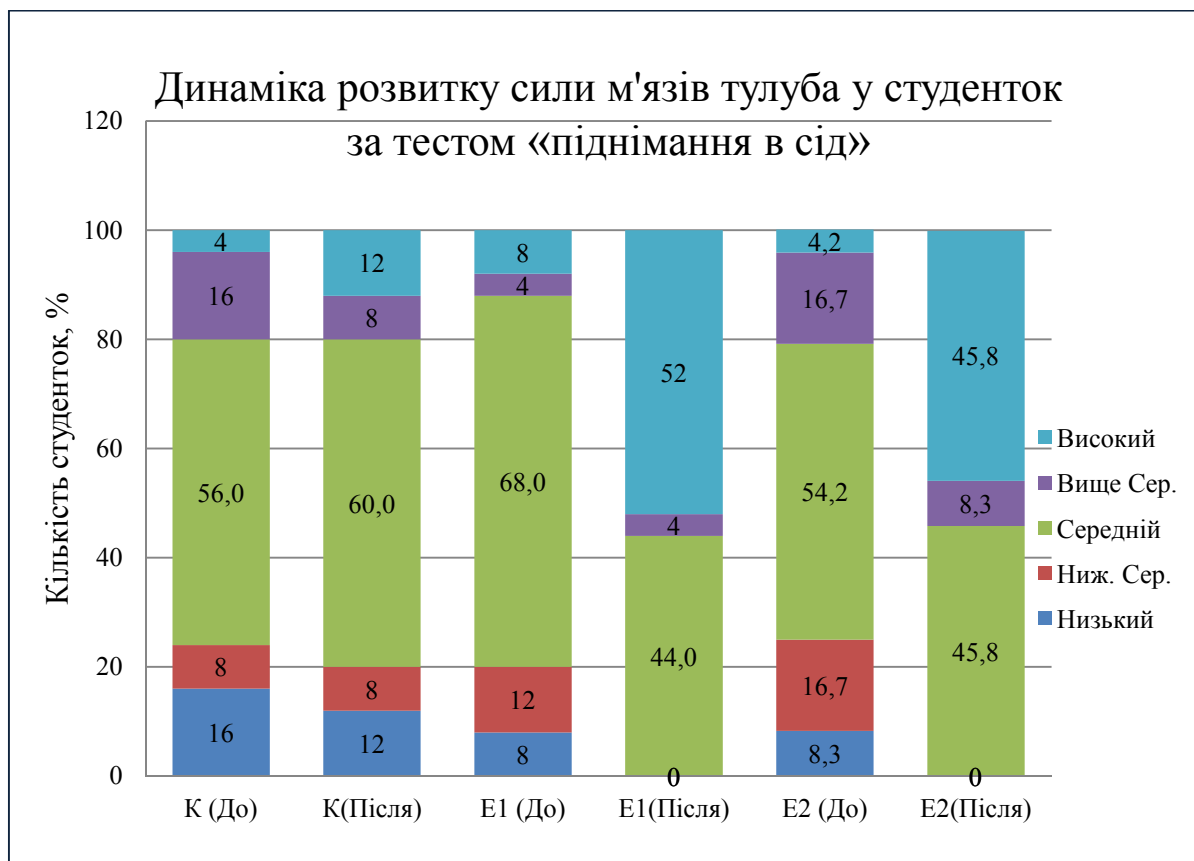


Рис. 4.13. Динаміка розвитку сили м'язів тулуба у студенток за тестом «піднімання в сід» у контрольних та експериментальних групах (%)

Порівнюючи наші дані з таблицею оціночних шкал, ми бачимо, що на середньому рівні виконують цей тест 60 % дівчат контрольної групи, 44,0 % дівчат групи E_1 та 45,8 % дівчат групи E_2 . Показники на рівні вище середнього становлять у контрольній групі студенток 8,0 %, у групі E_1 – 4,0 %, у групі E_2 – 8,3 %.

Простежувалася тенденція до збільшення кількості студенток, які виконують тест «піднімання в сід» на високому рівні: у групі К вона становить 12,0 %, у групі E₁ – 52,0 %, а в групі E₂ дорівнює 45,8 %, що на 8,0 % більше ніж у групі К, на 44,0 % у групі E₁ та 41,7 % у дівчат групи E₂ від початкового тестування (рис. 4.13).

У кінці експерименту зафіксовано 4 % дівчат у контрольній групі, які виконують тест «PWC₁₇₀» на низькому рівні. В експериментальних групах показники зменшились: у групі E₁ на 4,0 %, у групі E₂ на 4,2 % (рис. 4.14).

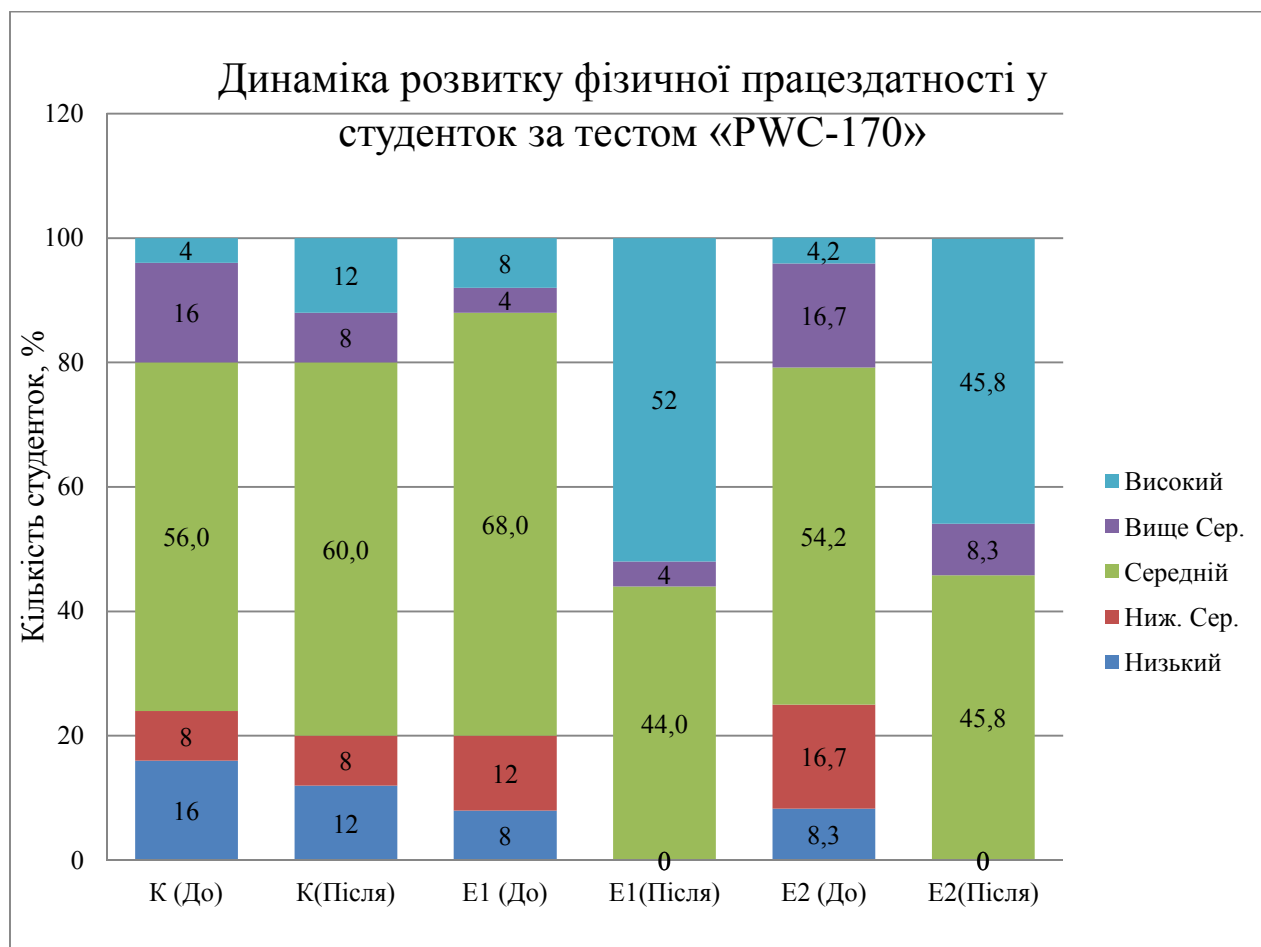


Рис. 4.14. Динаміка розвитку фізичної працездатності у студенток за тестом «PWC- 170» у контрольній та експериментальній групах (%)

Як видно з рис. 4.14, на початку експерименту між показниками фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ контрольної та експериментальних груп студенток вірогідної різниці не виявлено ($p > 0,01$).

Після впровадження педагогічного експерименту нами були відмічені статистично-вірогідні зміни в усіх експериментальних групах ($p < 0,01$) порівняно з контрольною групою.

Результати тестування швидкості рухів руками за тестом «частота постукувань» показали, що приріст показників у групі E_1 становить 5,4 %, у групі E_2 – 8,1 %, натомість у групі К він дорівнює 0,9 %. У ході аналізу результатів вірогідними, порівняно з початком експерименту, виявилися показники в групі E_1 ($p < 0,001$) та в групі E_2 ($p < 0,001$).

Результати тесту «фламінго» свідчать про вірогідні зміни у групі E_1 на 35,5 %, у групі E_2 на 44,9 %, натомість показники в контрольній групі покращилися лише на 2,9 %. Порівняно з початком експерименту, динаміка приросту в експериментальних групах свідчить про вірогідність різниці ($p < 0,001$). Натомість у контрольній групі достовірних змін не відбулося ($p > 0,05$).

У системі тестів ЄВРОФІТ витривалість визначається за допомогою «човникового бігу по 20 метровому відрізку». Отримані після експерименту дані свідчать, що студентки в групі E_1 та в групі E_2 мають вірогідно ($p < 0,001$) вищий рівень розвитку витривалості порівняно з початковим етапом. Приріст цього показника становить: у контрольній групі – 0,4 %, у групі E_1 – 9,7 %, а в групі E_2 – 9,5 %.

Після впровадженого експериментального фактору нами були відмічені статистично вірогідні зміни за тестом «динамометрія» в усіх досліджуваних групах дівчат ($p < 0,001$). Результати тестування сили м'язів кісті показали, що приріст показників у групі E_1 становить 17,3 %, у групі E_2 – 16,4 %, натомість у контрольній групі він дорівнює 2,2 %. У ході аналізу матеріалів дослідження вірогідними порівняно з початком навчального року виявилися показники в експериментальних групах ($p < 0,001$) та контрольній групі дівчат ($p < 0,05$).

Як видно з таблиці 4.11, позитивні зміни в розвитку силової витривалості нами були відмічені в усіх експериментальних групах: у групі E_1 цей показник,

порівняно з початковим етапом, збільшився на 5,3 %, у групі E₂ на 7,4 % ($p < 0,05$), натомість у контрольній групі статистично вірогідної різниці в показниках розвитку силової витривалості нами не виявлено ($p > 0,05$), а результат покращився лише на 2,78 %.

За тестом «човниковий біг 5 x 10» ми визначили динаміку в показниках розвитку спритності. Після експерименту темпи покращення в групі E₁ складають 16,2 %, у групі E₂ – 18,7 %, а в групі К цей показник збільшився на 1,6 % (табл. 4.4). Динаміка приросту в усіх групах дівчат, порівняно з початком дослідження, свідчить про вірогідну різницю ($p < 0,05$).

Як видно з табл. 4.11, результати проведення тесту «піднімання в сід за 30с» характеризуються позитивними змінами в досліджуваних групах: у групі E₁ покращення силових якостей становить 18,8 %, у групі E₂ – 19,1 %, натомість у контрольній групі показники збільшилися лише на 3,2 %, ($p < 0,01$). Результати в групі E₁ складають $19,96 \pm 2,39$ разів та в групі E₂ – $19,21 \pm 2,72$ разів, а в групі К – $16,68 \pm 2,58$ рази. Необхідно зазначити, що тенденцію до зростання силових можливостей відзначену в експериментальних групах ($p < 0,001$), можна пояснити тим, що значну увагу у впровадженій технології ми приділяли саме розвитку силових здібностей, використовуючи широкий спектр засобів і методів їх розвитку.

Позитивна динаміка показників гнучкості в експериментальних групах також вказує на вірогідну різницю ($p < 0,001$). Так, результати в тесті «нахил тулуба» у студенток контрольної групи показали приріст на 1,14 %, у групі E₁ – 23,17 %, у групі E₂ показники поліпшилися на 25,34 % порівняно з початком експерименту.

Покращення показників у розвитку гнучкості пов'язано із застосуванням у нашій технології вправ стретчингу, як у розминочному, так і в допоміжному блоці. На нашу думку, саме це спричинило такий високий приріст цієї якості.

Таблиця 4.11

**Результати тестування фізичної підготовленості студенток за
системою ЄВРОФІТ до та після експерименту**

Тести	Група	N	До експерименту	V (%)	Після експерименту	V (%)	Приріст (%)	p
20-метровий відрізок, кількість разів	K	25	45,04 ± 6,37	14,14	45,2 ± 6,23	13,79	0,36	> 0,05
	E ₁	24	42,71 ± 6,1	14,28	46,83 ± 5,21	11,12	9,66	< 0,001
	E ₂	25	43,76 ± 6,51	14,87	47,92 ± 4,91	10,24	9,51	< 0,001
PWC ₁₇₀ , Вт/кг	K	25	1,58 ± 0,33	20,86	1,6 ± 0,31	19,45	1,32	> 0,05
	E ₁	24	1,59 ± 0,2	12,35	2,22 ± 0,38	13,33	35,52	< 0,001
	E ₂	25	1,6 ± 0,26	16,26	2,16 ± 0,29	16,96	38,15	< 0,001
Фламінго, спроби	K	25	8,72 ± 1,9	21,84	8,48 ± 2,08	24,58	2,83	< 0,05
	E ₁	24	8,58 ± 1,82	21,15	6,33 ± 2,43	38,3	35,53	< 0,001
	E ₂	25	9,04 ± 2,03	22,46	6,24 ± 1,51	24,16	44,87	< 0,001
Частота постукування, с	K	25	13,27 ± 1,16	8,71	13,14 ± 1,15	8,75	0,97	> 0,05
	E ₁	24	13,78 ± 0,84	6,08	13,08 ± 0,98	7,46	5,38	< 0,01
	E ₂	25	13,56 ± 0,67	4,97	12,54 ± 0,75	5,96	8,14	< 0,001
Нахил тулуба, см	K	25	14 ± 1,12	8,03	14,16 ± 1,49	10,5	1,14	> 0,05
	E ₁	24	13,91 ± 1,21	8,71	17,14 ± 2,06	12,03	23,17	< 0,001
	E ₂	25	14,45 ± 1,55	10,74	18,11 ± 1,87	10,34	25,34	< 0,001
Стрибок у довж., см	K	25	170,21 ± 20,34	11,95	170,33 ± 20,58	12,08	0,07	> 0,05
	E ₁	24	169,85 ± 18,99	11,18	189,33 ± 18,95	10,01	11,47	< 0,001
	E ₂	25	169,94 ± 19,2	11,3	187,78 ± 18,19	9,69	10,5	< 0,001
Динамометрія, кг	K	25	20,08 ± 1,8	8,97	20,52 ± 1,64	7,97	2,19	< 0,05
	E ₁	24	20,46 ± 1,96	9,56	24 ± 1,5	6,27	17,31	< 0,05
	E ₂	25	20 ± 1,61	8,04	23,28 ± 1,65	7,07	16,4	< 0,05
Підйом тулуба, разів	K	25	16,16 ± 2,34	14,48	16,68 ± 2,58	15,45	3,22	< 0,01
	E ₁	24	16,8 ± 2,43	14,48	19,96 ± 2,39	11,97	18,81	< 0,001
	E ₂	25	16,13 ± 2,11	13,1	19,21 ± 2,72	14,15	19,12	< 0,001
Вис на зігнутих руках, с	K	25	2,88 ± 1,56	54,27	2,96 ± 1,51	51,12	2,78	> 0,05
	E ₁	24	2,33 ± 1,43	61,48	2,46 ± 1,56	63,45	5,36	< 0,05
	E ₂	25	2,68 ± 1,63	60,67	2,88 ± 1,76	61,23	7,46	< 0,05
Човниковий біг 10x5 м, с	K	25	19,34 ± 1,35	6,99	19,03 ± 1,73	9,08	1,62	< 0,05
	E ₁	24	19,59 ± 1,58	8,05	16,87 ± 2,13	12,65	16,16	< 0,001
	E ₂	25	18,11 ± 1,55	8,55	15,26 ± 2,08	13,61	18,72	< 0,001

Після проведеного педагогічного експерименту ми спостерігали динаміку до покращення швидкісно-силових якостей за тестом «стрибок у довжину з місця». Результати за цим тестом становлять: $170,21 \pm 20,34$ см у групі К, $189,33 \pm 18,95$ см у групі E_1 та $169,94 \pm 19,89$ см – у групі E_2 .

У групі E_1 дівчат приріст після експерименту становить 11,47 %, у групі E_2 – 10,05 %, а в контрольній групі студенток нами не зафіксовано покращення в показниках розвитку швидкісно-силових якостей.

Необхідно відмітити, що в групі E_1 та групі E_2 виявлено тенденцію покращення в показниках швидкісної сили. Отримані результати (табл. 4.11) у групі E_1 та групі E_2 студенток економічних спеціальностей свідчать про їх достовірну різницю ($p < 0,001$).

За тестом ««PWC₁₇₀» ми визначили рівень розвитку кардіореспіраторної системи в студенток. Ураховуючи рекомендації провідних учених щодо професіограми спеціалістів економічного фаху в розробленій спортивно-орієнтованій технології, ми цілеспрямовано розвивали дану якість. Результати тестування в контрольній групі становить $1,6 \pm 0,31$ Вт кг, що на 1,3 % більше, ніж на початку навчального року, ($p > 0,05$) у групі E_1 дівчат – $2,16 \pm 0,29$ Вт кг, що на 35,52 % вище, у групі E_2 – $2,22 \pm 0,38$ Вт кг та 38,15 % більше порівняно з вихідним тестуванням, ніж на початковому етапі ($p < 0,001$) (табл. 4.11).

4.4. Вплив розробленої технології фізичного виховання на розвиток професійно-важливих психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей

З метою оцінки ефективності розробленої спортивно-орієнтованої технології на розвиток важливих для професійної діяльності економістів психологічних якостей і психічних станів було досліджено динаміку їх змін у процесі педагогічного експерименту (табл. 4.12 – 4.15) у контрольній та експериментальних групах.

Для визначення впливу технології на рівень розумової працездатності студенток економічних спеціальностей нами використовувалася коректурна проба за допомогою таблиць з кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова [85].

Дана методика, на думку М. В. Макаренко [154], Т. Ю. Круцевич [127] дозволяє вивчити об'єм, концентрацію, стійкість і переключення уваги. Використання такої методики характеризує швидкість та кількість переробленої зорової інформації. Обстежуваним пропонувалося переглянути таблицю зліва направо, закреслювати як можна швидше та точніше кільця з положенням розриву в одному з двох напрямків 6 та 9, орієнтуючись на циферблат годинника. Усі можливі місця розриву можна визначити, як розрив на 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11 та 12 годин. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих знаків, концентрація – зроблених помилок. Бланк включав 10 рядків по 20 кілець із прорізом, спрямованим у різні напрямки, які були розташовані в довільному порядку.

Під впливом спортивно-орієнтованої технології відбулися статистично вірогідні зміни в показниках кількості переглянутих знаків (N). У групі E₁ на початку дослідження показник об'єму уваги (N) дорівнював $78,08 \pm 6,33$ знаки, у кінці дослідження становив $81,88 \pm 6,31$ ($p > 0,05$), відбулося покращення на 4,86 %. У другій експериментальній групі на початку експерименту показник N дорівнював $75,76 \pm 5,36$ переглянутих знаків, а після експерименту збільшилася кількість переглянутих знаків до $80,16 \pm 5,0$ ($p < 0,001$), приріст становить у відсотковому відношенні – 5,88 %. Натомість у студенток групи K статистично вірогідних змін не відбулося ($p > 0,05$).

Аналіз кількості неправильно закреслених знаків (B) у групах E₁ та E₂ на початку експерименту складав $1,52 \pm 1,29$ та $1 \pm 1,08$ відповідно, а в контрольній групі $0,76 \pm 0,93$ знаки. Після впровадженого експериментального фактору відбулися достовірні зміни в показниках концентрації уваги в усіх експериментальних групах дівчат ($p < 0,05$). Отже, у кінці навчального року в

групі E_1 показник становить $0,71 \pm 0,69$ знаків, у групі E_2 – $0,06 \pm 0,65$ знаки. Отримані нами дані свідчать про високий рівень концентрації уваги у процесі тестування.

Контрольна група обстежених студенток у кінці експерименту показала такі дані: (В) дорівнює $0,8 \pm 0,87$ знаки, що свідчить про погіршення в показниках на 5,26 % ($p > 0,05$).

За допомогою обраної методики нами виявлено, що коефіцієнт точності (КТ) опрацювання зорової інформації. У групі E_1 величина КТ на початку навчального року складала $0,68 \pm 0,26$ ум.од. та в кінці експерименту $0,85 \pm 0,12$ ум.од., виявлено покращення на 26,36 % ($p < 0,001$). У групі E_2 до впровадження запропонованої технології показники становили $0,71 \pm 0,17$ ум.од., а після – $0,85 \pm 0,11$ ум.од., що на 18,9 % вище ($p < 0,001$). Натомість у групі К статистично вірогідних змін не відбулося ($p > 0,05$).

За показниками коефіцієнту продуктивності контрольна група обстежених в вересні місяці студенток показала такі дані – $55,91 \pm 17,17$ ум.од., у кінці року цей показник зріс на 2,7 % і складав $55,42 \pm 18,17$ ум.од., ($p > 0,05$). Коефіцієнт продуктивності (КП) в експериментальних групах достовірно зріс порівняно з початком експерименту. Так, КП на початку року у групі E_1 становив $52,54 \pm 20,25$ ум.од., у групі E_2 – $54,14 \pm 13,78$ ум.од., а вже після експерименту у групі E_1 – $69,85 \pm 10,98$ ум.од., що вище на 32,93 % ($p < 0,001$), а у групі E_2 показник (КП) дорівнював $68,13 \pm 10,32$ ум.од., покращення становить 25,85 % ($p < 0,001$).

Як видно з таблиці 4.12, наприкінці експерименту показник швидкості опрацювання зорової інформації достовірно підвищився порівняно з його початком в обох експериментальних групах. Отже, у групі E_1 у вересні місяці цей показник (ШОЗІ) складав $3,32 \pm 0,64$ біт/с, у кінці навчального року – $3,83 \pm 0,36$ біт/с, що на 15,24 % більше ($p < 0,001$). У групі E_2 на початку року показник (ШОЗІ) – $3,21 \pm 0,5$ біт/с, наприкінці дослідження – $3,69 \pm 0,39$ біт/с, показник швидкості опрацювання покращився на 14,62 % ($p < 0,001$). У

контрольній групі статистично вірогідних змін у цьому показнику не констатовано ($p > 0,05$).

Розрахункові показники часу аналізу одного знака на початку експерименту у групі E_1 складали $0,26 \pm 0,02$ секунди, а в кінці дослідження $0,25 \pm 0,02$ секунди. В експериментальній групі E_2 до експерименту показники коливались у межах $0,27 \pm 0,02$, а після впровадження експериментального фактору, дорівнювали $0,25 \pm 0,02$ секунди. Отже, в обох експериментальних групах констатовано статистично вірогідні зміни в показниках ($p < 0,001$). Натомість у контрольній групі показники залишилися без змін ($p > 0,05$), про що свідчать дані таблиці 4.12.

Проведені дослідження дають підставу припустити, що впровадження спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як: концентрація, стійкість, переключення уваги, швидкості переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні студенткам економічних спеціальностей.

Констатовано, що спортивно-орієнтована технологія позитивно вплинула на швидкість нервових процесів студенток економічних спеціальностей, а також спостерігалася позитивна динаміка в показниках швидкості запам'ятовування в обох експериментальних групах. Але найбільш виражений позитивний ефект нами було виявлено в другій експериментальній групі, де формою проведення були секційні заняття. Цьому сприяло, на нашу думку, використання ігрової та змагальної діяльності, а також включення в допоміжний блок розробленої нами технології комплексу вправ фітнесу для підвищення професійно-важливих фізичних якостей. Поліпшення рухомості нервових процесів сприяє покращенню швидкості запам'ятовування.

Таблиця 4.12

Динаміка показників швидкості переробки зорової інформації у процесі педагогічного експерименту

 $\bar{x} \pm \sigma$

Група	N	N Кількість переглянути х знаків	A Кількість правильних знаків	B кількість неправильн их знаків	C Кількість пропущених знаків	ЧАОЗ Час аналізу знака (с)	ШОЗІ Швидкість опрацювання зорової інформації (біт/с)	КТ Коефіцієнт точності (ум.од.)	КП Коефіцієнт продуктив- ності (ум.од)	S Пропускна здатність зорової сенсорної системи (с)
До експерименту										
К	25	80,08 ± 6,9	9,32 ± 2,3	0,76 ± 0,93	1,4 ± 1	0,25 ± 0,02	3,44 ± 0,49	0,7 ± 0,22	55,91 ± 17,17	1,87 ± 0,25
E ₁	25	75,76 ± 5,36	10,96 ± 2,11	1 ± 1,08	1,44 ± 1,04	0,27 ± 0,02	3,21 ± 0,5	0,71 ± 0,17	54,14 ± 13,78	1,72 ± 0,24
E ₂	24	78,08 ± 6,33	12,13 ± 2,01	1,5 ± 1,29	1,46 ± 1,38	0,26 ± 0,02	3,32 ± 0,64	0,68 ± 0,26	52,54 ± 20,25	1,71 ± 0,35
Після експерименту										
К	25	80,68 ± 6,39	9,88 ± 2,3	0,8 ± 0,87	1,36 ± 1,04	0,25 ± 0,02	3,49 ± 0,55	0,71 ± 0,22	57,42 ± 18,17	1,89 ± 0,28
Приріст		0,75%	6,01%	5,26%	-2,86%	-0,87%	1,34%	1,17%	2,70%	0,87%
p		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
E ₁	25	80,16 ± 5	13,04 ± 1,74	0,6 ± 0,65	0,8 ± 0,76	0,25 ± 0,02	3,69 ± 0,39	0,85 ± 0,11	68,13 ± 10,32	1,98 ± 0,2
Приріст		5,81%	18,98%	-40,00%	-44,44%	-5,60%	14,82%	18,90%	25,85%	15,47%
p		< 0,001	< 0,001	< 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
E ₂	24	81,88 ± 6,31	14 ± 2,06	0,71 ± 0,69	0,67 ± 0,76	0,25 ± 0,02	3,83 ± 0,36	0,85 ± 0,12	69,85 ± 10,98	2,03 ± 0,2
Приріст		4,86%	15,46%	-52,78%	-54,29%	-4,68%	15,24%	26,37%	32,93%	19,05%
p		> 0,05	< 0,001	> 0,05	> 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Тому можна зробити висновок, що запропонована нами спортивно-орієнтована технологія на основі переважного застосування волейболу може бути рекомендована як ефективний засіб підвищення психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

Для визначення оцінки швидкості розумових процесів і продуктивності розумових операцій студенток економічних спеціальностей нами було обрано методику «арифметичний рахунок».

Обстежуваним було пред'явлено бланки, на яких сформовано 70 арифметичних задач (додаток В-2). Студенткам було запропоновано, згідно методики, здійснити прості арифметичні дії за 10-ти хвилинний відрізок часу.

Студентки повинні були відповідно до завдань робити всі дії виконувати в умі, а отримані ними результати записувати під смугою.

Отже, як видно з таблиці 4.13, респонденти групи К на початку експерименту в середньому правильно вирішили $23,84 \pm 3,01$ задач, а в кінці експерименту цей показник погіршився на 4,75 %, що становить $22,76 \pm 2,55$ задач ($p < 0,001$). Обстеження показало, що студентки контрольної групи знаходяться на рівні нижче за середній та становить 4 бали з 9-ти можливих.

Обстежені дівчата у групі Е₁ на початку навчального року за заданий відрізок часу показали результат $24,21 \pm 3,09$ правильних відповідей, а наприкінці року кількість правильно вирішених задач у середньому зросла до рівня $27,33 \pm 2,82$ ($p < 0,001$), показник покращився на 11,43 %, що свідчить про покращення рівня швидкості розумових процесів до середнього рівня.

Студентки групи Е₂, які займалися на секційних заняттях за запропонованою технологією фізичного виховання, на початку навчального року, тобто у вересні місяці, правильно обрахували прості арифметичні задачі та показник у середньому складав $24,4 \pm 2,52$ задач, а наприкінці року нами констатовано статистично вірогідні позитивні зміни в цьому

показнику ($p < 0,001$) у травні місяці, він становив $28,64 \pm 2,48$ правильно виконаних задач, приріст дорівнює 14,8 %. Можна зазначити, що показник також зріс до середнього рівня.

Таблиця 4.13

Динаміка показників швидкості розумових процесів і продуктивності розумових операцій студенток економічних спеціальностей у процесі педагогічного експерименту (n=74)

Група	N	До експерименту	V (%)	Після експерименту	V (%)	Приріст (%)	p
К	25	$30,08 \pm 3,96$	13,16	$28,8 \pm 3,34$	11,6	-4,44	$< 0,001$
E ₁	25	$30,84 \pm 3,22$	10,45	$32,44 \pm 3,18$	9,79	4,93	$< 0,001$
E ₂	24	$30,58 \pm 4$	13,08	$32,29 \pm 3,5$	10,82	5,29	$< 0,001$

Методика «шкали», розроблена Б. Л. Покровським [23], дозволила нам вивчити особливості оперативної пам'яті студенток. Для її проведення ми використовували спеціальні бланки (додаток В-3), на яких зображено 9 приладів зі стрілками. Під цими приладами зображено 10 квадратів – завдань, у середині кожного розміщено 9 кілець і стрілка, яка показує, в якій послідовності потрібно виконувати завдання. Верхній ряд кілець відповідає верхнім приладам, середній ряд – середнім і нижній ряд – нижнім відповідно.

Сутність даної методики полягає у складанні подумки, за указаною на квадраті стрілкою, показання приладів, одночасно розраховуючи ціну поділки кожної шкали та утримуючи при цьому в пам'яті попередню суму показників. Отримані результати необхідно одразу записати над відповідним квадратом. На виконання цього завдання відводиться 6 хвилин часу.

Як видно з табл. 4.14, студентки групи К під час виконання цього завдання на початку дослідження показали, що студентки в середньому правильно

вирішили завдання з результатом $5,16 \pm 0,55$ завдань, а наприкінці експерименту їх показник погіршився на 5,74% та в середньому становить $4,88 \pm 0,6$ правильно вирішених завдань ($p < 0,01$), що можливо пов'язано з перевтомою в кінці навчального року в передсесійний період і відповідає рівню нижче за середній.

Таблиця 4.14

Динаміка показників оперативної пам'яті студенток економічних спеціальностей у процесі педагогічного експерименту (n=74)

Група	N	До експерименту	V (%)	Після експерименту	V (%)	Приріст (%)	p
К	25	$6,84 \pm 0,85$	12,43	$6,52 \pm 0,77$	11,81	-4,91	<0,01
E ₁	24	$6,75 \pm 0,68$	10,01	$6,88 \pm 0,74$	10,78	1,82	>0,05
E ₂	25	$7 \pm 0,82$	11,66	$7,4 \pm 0,5$	6,76	5,41	<0,001

Величина оцінки показника оперативної пам'яті за даною методикою у групі E₁ на початку навчального року становила в середньому $5,08 \pm 0,41$ завдань, а в кінці року – $6,88 \pm 0,74$, що на 26,06 % вище, отриманий нами результат виявився вірогідним ($p > 0,001$). Як видно з таблиці 4.14, у другій експериментальній групі на початку нашого дослідження цей показник коливався в діапазоні $5,24 \pm 0,6$ правильно вирішених завдань, а в кінці дослідження, становив $7,4 \pm 0,5$ завдань. Констатовано статистично вірогідні зміни в цьому показнику ($p < 0,001$), приріст дорівнює 29,19 %.

Якщо оцінити результати психофізичного обстеження, то швидкість розумових процесів, продуктивність розумових операцій та оперативна пам'ять студенток економічних спеціальностей, порівняно з початком навчального року та його кінцем, що в групах E₁, де основною формою проведення занять були академічні заняття за запропонованою нами технологією фізичного виховання та E₂, де спортивно-орієнтована технологія на основі переважного застосування волейболу, що додатково містила засоби фітнесу, яка була впроваджена в позанавчальний час, підвищилися з 4 балів із

9-ти можливих і відповідали рівню нижче за середній до 5-ти балів, та вдосконалили свій рівень до середнього.

Натомість студентки контрольної групи дівчат, які займалися за програмою розробленою кафедрою фізичного виховання «УАБС НБУ», за підсумками отриманих нами даних, показники до та після експерименту залишилися на рівні нижче за середній та становили 4 бали.

Отже, виходячи з отриманих нами результатів двох вищеописаних тестів, ми маємо позитивні зміни в розумових процесах обстежуваних експериментальних груп. Це свідчить, що запропонована нами спортивно-орієнтована технологія позитивно вплинула на процеси мислення студенток економічних спеціальностей в середньому на 5 % у бік збільшення. Упродовж навчального року фізичне, психічне, інформаційне навантаження суттєво впливає на психічний стан студенток, тому показовими можуть бути зміни їх самопочуття, активності й настрою.

Для визначення емоційного стану студенток ми використовували методику САН («Самопочуття-активність-настрій»). Дівчатам пропонувалося 10 пар прикметників, де необхідно було обвести цифру, яка характеризує їх домінуючий емоційний стан на даний момент.

Як видно з таблиці 4.15, на початку навчального року всі показники САН в контрольній та експериментальних групах були майже однакові та знаходилися на рівні 5,4–6,4 бали, що свідчить про гарний стан досліджуваних, які прийшли на заняття після канікул.

Так, наприкінці навчального року нами зафіксовано погіршення в показнику «самопочуття» контрольної групи дівчат на 0,4 % ($p > 0,05$). Активність у дівчат групи К на початку експерименту знаходилась у межах $5,21 \pm 0,42$ бали, а в кінці експерименту спостерігали спад у активності студенток до $5,13 \pm 0,47$, що на 1,56 % нижче ($p > 0,05$). Величина оцінки «настрою» на початку експерименту становила $6,44 \pm 0,78$ бали, а наприкінці дослідження цей показник становив $6,5 \pm 0,65$, що на 0,92 % вище ($p > 0,05$).

Показник емоційного стану студенток експериментальної групи E_1 на початку навчального року показав, що їх самопочуття було на рівні $5,35 \pm 0,3$ бали, а в кінці року становило $6,1 \pm 0,23$ бали, що на 12,3 % вище ($p < 0,001$).

Показник «активності» дівчат у групі E_1 на початку навчального року коливався в межах $5,81 \pm 0,53$ бали, наприкінці року дещо погіршився та становив $5,71 \pm 0,54$ бали, ($p < 0,01$). Оцінка в показнику «настрою» у групі E_1 у вересні місяці становила $6,41 \pm 0,29$ бали, а в кінці року цей показник зріс до $6,98 \pm 0,22$ бали, що на 8,17 % вище ($p < 0,001$).

В експериментальній групі E_2 величина оцінки «самопочуття» на початку навчального року становила $5,34 \pm 0,33$ бали, а в кінці навчального року показник зріс до $5,81 \pm 0,48$ бали, що на 8,09 % вище ($p < 0,01$). Показник «активності» в даній групі у вересні місяці складав $5,47 \pm 0,19$ бали, наприкінці навчального року, складав $5,48 \pm 0,16$ бали, що на 0,18 % вище ($p > 0,05$). У таблиці 4.15 показано зміни емоційного стану студенток групи E_2 , які відбулись у показнику «настрою» на початку та в кінці експерименту, вони становлять $6,47 \pm 0,47$ бали та $6,77 \pm 0,4$ бали відповідно, що на 4,43 % вище ($p < 0,01$).

У таблиці 4.15 показано зміни емоційного стану студенток групи E_2 , які відбулись у показнику «настрою» на початку та в кінці експерименту, вони становлять $6,47 \pm 0,47$ бали та $6,77 \pm 0,4$ бали відповідно, що на 4,43 % вище ($p < 0,01$).

Отже, нами констатовано, що в показниках САН у групах E_1 та E_2 відбулися схожі зміни. Так, самопочуття та настрої студенток зросли відносно їх активності.

Дані зміни можемо пояснити тим, що на початку експерименту у вересні місяці студентки прийшли до вишу відпочившими після тривалих канікул і три показники САН були приблизно на однаковому рівні. По мірі зростання втоми, співвідношення між цими показниками змінюється за рахунок зниження їх активності порівняно з настроєм і самопочуттям. Відносні

зниження активності студенток можемо пояснити розумовим навантаженням у навчальному процесі та передсесійному періоді.

Таблиця 4.15

Динаміка показників психічного стану студенток економічних спеціальностей у процесі педагогічного експерименту (n=74)

		К	E ₁	E ₂
Самопочуття	До	5,27±0,82	5,35±0,3	5,34±0,33
	Після	5,25±0,86	6,1±0,23	5,81±0,48
	Приріст, %	-0,38	12,3	8,09
	p	>0,05	<0,001	<0,01
Активність	До	5,21±0,42	5,81±0,53	5,47±0,19
	Після	5,13±0,47	5,71±0,54	5,48±0,16
	Приріст, %	-1,56	-1,75	0,18
	p	>0,05	<0,01	>0,05
Настрій	До	6,44±0,78	6,41±0,29	6,47±0,47
	Після	6,5±0,65	6,98±0,22	6,77±0,4
	Приріст, %	0,92	8,17	4,43
	p	>0,05	<0,001	<0,01

Підвищення настрою зумовлюється емоційним усвідомленням виконаної ними справи в навчанні. Щодо їх самопочуття, то на нашу думку, позитивний приріст у показниках САН можемо пояснити впливом спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання, за рахунок якої відбулося покращення загального фізичного, психологічного та емоційного станів. У контрольній групі значних відносних змін у показниках САН не відбулося, тому можемо наголосити, що наша технологія мала позитивний вплив на самопочуття та настрої дівчат.

Висновки до розділу 4

Результати дослідження ефективності запропонованого експериментального фактору показали, що впроваджена нами спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу дозволяє визначити її перевагу над діючою на даний час програмою з фізичного виховання у ВНЗ.

1. Річний цикл навчально-тренувального процесу за запропонованою технологією розподілявся на чотири етапи підготовки: початковий, втягуючий, тренувальний та підтримуючий і був направлений на вирішення певних задач. Структура кожного етапу була різна за терміном та засобами тренування. Вирішувалися задачі: покращення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей, а також підвищення показників спортивно-технічної та теоретичної підготовленості студенток, підтримці рівня їх спортивної працездатності та спрямовану на рівень розвитку професійно-важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

Таким чином, можемо наголосити на тому, що нами було логічно завершено розробку спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі переважного застосування волейболу.

2. Так, нами встановлено, що під впливом занять за розробленою нами технологією для студенток економічних спеціальностей відбулося вірогідне підвищення рівня соматичного здоров'я студенток експериментальних груп ($p < 0,05$). Індекс соматичного здоров'я у групі E_1 збільшився на 23,78 %. Схожа тенденція, але з дещо кращими результатами спостерігалась і у групі E_2 , де заняття проводилась у вільній секційній формі та додатково використовувались засоби фітнесу, ІСЗ збільшився на 24,57 %.

РСЗ студентів контрольної групи лишився на тому самому рівні – нижче за середній, а покращення склало 3,05 %.

3. Оцінка рівня фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей нами здійснювалася за системою тестів ЄВРОФІТ використанням перцентильного методу оцінювання.

У студенток експериментальних груп упродовж навчального року відбулися статистично достовірні ($p < 0,05 - 0,001$) зміни, порівняно з початком експерименту, за всіма тестами системи ЄВРОФІТ. Запропонована нами спортивно-орієнтована технологія поліпшила показники загальної фізичної підготовленості в групі E_1 у середньому на 17,8 %, у групі E_2 на 19,8 %, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості за перцентильними шкалами. Так, значні зрушення відбулись у тестах «фламінго», де середні показники зросли на 40,2 %, та в тесті «піднімання в сід» середні показники збільшилися на 19 %, а результати відповідають рівню вище за середній. Крім того, вірогідно підвищилися, порівняно з початком експерименту, показники фізичної працездатності в експериментальних групах студенток у тесті «PWC-170». Натомість у контрольній групі показники покращились у середньому лише на 1,7 % та відповідають середньому рівню.

Нами також встановлено, що найбільш позитивні зміни в показниках фізичної підготовленості спостерігаються в групі E_2 , у якій використовувалися волейбол та елементи фітнесу під час секційних занять.

4. Застосування спортивно-орієнтованої технології вплинуло на процес розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей, позитивними зрушеннями в показниках стали:

– коефіцієнт точності (КТ) підвищився в групі E_1 на 26,36 % ($p < 0,001$) та в групі E_2 на 18,9 % відбулися статистично вірогідні зміни в цьому показнику ($p < 0,001$). Натомість у групі К статистично вірогідних змін не відбулося ($p > 0,05$);

– в обох експериментальних групах констатовано статистично вірогідні зміни в показниках ($p < 0,001$). Показник коефіцієнту продуктивності (КП) у групі E_1 зріс на 32,93 %, у групі E_2 25,85 %, тоді як у групі К статистично вірогідних змін не відбулося ($p > 0,05$);

– розрахункові показники часу аналізу (ЧАОЗ) достовірно підвищився в обох експериментальних групах ($p < 0,001$), у групі E_1 складали $0,26 \pm 0,02$ секунди, а в кінці дослідження $0,25 \pm 0,02$ секунди. В експериментальній групі E_2 до експерименту показники коливались у межах $0,27 \pm 0,02$ секунди, а після впровадження експериментального фактору дорівнювали $0,25 \pm 0,02$ секунди. Натомість у групі К показники залишилися без змін ($p > 0,05$)

– показник (ШОЗІ) у групі E_1 в кінці навчального року збільшився на 15,24 % ($p < 0,001$), у групі E_2 на 14,62 % ($p < 0,001$). У контрольній групі статистично вірогідних змін у цьому показнику не констатовано ($p > 0,05$).

5. Показник емоційного стану студенток групи E_1 покращився на 12,3 % ($p < 0,001$), а в групі E_2 став вище на 8,09 % ($p < 0,01$). Настрій студенток групи E_1 став покращився на 8,17 % ($p < 0,001$), у групі E_2 на 4,43 % ($p < 0,01$). Показник «активності» дівчат у групі E_1 дещо погіршився й становив $5,71 \pm 0,54$ бали, ($p < 0,01$) у групі E_2 навпаки став вищим і складав $5,48 \pm 0,16$ бали, що на 0,18 % ($p > 0,05$).

6. Швидкість розумових процесів і продуктивність розумових операцій студенток економічних спеціальностей групи К достовірно погіршилася на 4,75 %, ($p < 0,001$). Натомість в експериментальних групах цей показник зріс у межах 5 %, констатовано статистично вірогідні позитивні зміни ($p < 0,001$). Величина оцінки показника оперативної пам'яті у групі E_1 на початку навчального року стала вищою на 1,82 %, але отриманий нами результат виявився статистично невірогідним ($p > 0,05$). У другій експериментальній групі, констатовано статистично вірогідні зміни ($p < 0,001$), приріст дорівнює 5,41 %.

Проведені дослідження дають підставу констатувати, що впровадження спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу може бути рекомендована як ефективний засіб підвищення рівня соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, таких психофізичних якостей, як: швидкість розумових процесів і розумових операцій, оперативна пам'ять, емоційного стану студенток економічних спеціальностей.

За результатами застосування спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей було опубліковано наступні статті [55; 223; 225; 226].

РОЗДІЛ V

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Серед багатьох важливих актуальних проблем, які потребують обґрунтування в науково-дослідній роботі в галузі фізичної культури, особливе місце, на думку, Н. Н. Завидівської (2001), Т. Ю. Круцевич (2008), Н. В. Москаленко (2010), Л. П. Пилипея (2010), Ж. Л. Козіної (2013), належить визначенню нових шляхів для зміцнення здоров'я студентів, профілактики захворюваності й травматизму, дотримання основ здорового способу життя, фізичної та психічної підготовки до ведення активного, повноцінного життя та професійної діяльності. За результатами аналізу наукової літератури можемо зазначити, що більше 50 % студентів мають низький рівень фізичної підготовленості (М. В. Базилевич, 2010), а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві (В. К. Бальсевич, 2000). Основні чинники негативного впливу на стан здоров'я студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою та спортом, відсутність спеціальних знань про засоби підтримання й контролю фізичної підготовленості, здорового способу життя (А. І. Драчук, 2001).

Сьогодні в літературі існує велика кількість робіт, присвячених питанню вдосконалення фізичного виховання студентської молоді (Н. І. Ізмайлова (2005), Канішевський (2008), Т. Ю. Круцевич (2008), Т. С. Бондар (2010), В. М. Ефимова (2010)). Їх велика кількість свідчить, швидше, про відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у ВНЗ. Підтвердженням цього є численні дослідження В. Гумен (2003), Л. В. Вовк (2010), В. И. Домбровського (2011), О. Я. Дубинської, І. О. Салатенка (2014), присвячені оптимізації фізичного виховання студентів, але незважаючи на цей факт, дотепер кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося.

Так, наукові роботи Є. О. Котова (2003), О. Ю. Фанигіної (2005), С. А. Лазоренка (2011), Ж. Л. Козіної (2013), В. О. Темченка (2015) були

присвячені корекції фізичної підготовленості студентської молоді з використанням різних видів спорту як засіб зміцнення здоров'я. В окремих роботах А. І. Драчук (2001), П. Кожевнікової (2009), А. П. Козицької (2007), Є. А. Захаріної (2008) є лише загальні вказівки для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості щодо додаткових занять з фізичного виховання. Також вивчалася проблема впливу рухової активності на фізичний стан студенток (В. В. Романенко (2003)), корекції фізичного стану студентів засобами фізичного виховання (О. В. Дрозд (1998), С. А. Савчук, (2002), Н. Я. Бондарчук (2006)), диференційованого підходу до фізичного виховання студентів різних біогеохімічних зон Закарпаття. Автор Л. П. Долженко (2007), обґрунтувала модельні характеристики різних рівнів фізичного стану студентів. А в ході своїх досліджень Л. Г. Кайдалова (1987) розробила особистісно-орієнтовану технологію навчання. Вона наполягає на тому, що особистісно-орієнтоване навчання надає можливості кожному студенту з урахуванням його здібностей, нахилів, інтересів, цілей і ціннісних орієнтацій, реалізувати себе в пізнавальній та навчальній діяльності; стимулює студента для самовиховання й самовдосконалення.

Непопулярність фізичних вправ у ВНЗ пояснюється відсутністю у студентів навичок, досвіду рухової активності, нерівноцінними значеннями фізичного виховання порівняно з іншими професійними предметами, відсутністю можливості для вибору бажаних видів рухової активності (модних видів спорту), незадовільною діагностикою психофізичного стану першокурсників, застосуванням традиційних методів ведення занять, у яких відсутнє дидактичне обґрунтування.

Велика кількість робіт присвячені вдосконаленню ППФП із використанням різних засобів: спортивних ігор, аеробіки, легкої атлетики, експериментально підтверджено ефективність таких навчальних програм у роботах А. І. Драчука (2001), Е. Г. Лукавенко (2004), В. Завійської, Л. Лукашевич (2004), В. Гумен (2005), Ю. П. Сергієнка (2005). Такі вчені, як: Г. М. Гагаєва (1969), Б. І. Без'язичний (1998), Е. І. Маляр (2008) виявили, що

використання засобів футболу сприяє покращенню психофізичних якостей податківців. Значна частина робіт присвячена вивченню психофізіологічних якостей інженерів-електромеханіків, дані питання висвітлені в роботах Н. П. Байкова, (2001), В. А. Кабачкова, А. Ф. Рожновського (1986), Е. А. Полухіна, В. Д. Котенка (1989), раціонального рухового режиму плавскладу Н. М. Кобозева (1978), Л. А. Самохвалова (1984).

У роботах В. К. Бальсевича, Л. І. Лубишевої (2003), Л. Б. Андрющенко, І. В. Лосєва, І. В. Орлан (2004), Н. І. Турчиної (2008) підтверджено ефективність застосування засобів спортивного тренування. Автори вказують, що для розвитку фізичних якостей і функціональної підготовки спортивне тренування має високу ефективність.

Професором Л. П. Пилипеєм (2013) вперше здійснено систематизацію напрямів підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах згідно з вимогами до психофізіологічних особливостей професійної діяльності, а також розроблена програма ППФП для спеціальної фізичної підготовленості й підвищення функціональних можливостей зорового аналізатора студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Він наголошує, що одним із головних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є формування нових підходів із використанням засобів, сучасних видів спорту для розвитку необхідних психофізичних якостей із тих видів спорту, якими бажають займатися студенти.

Ю. О. Остапенко (2015) обґрунтував програму ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей спрямованої на набуття вмінь і навичок професійно-прикладної спрямованості з метою проведення оздоровчо-профілактичних заходів в умовах виробництва.

Тому, незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів Л. І. Лубишевої (2003), С. В. Радаєвої (2008), Н. І. Турчиної (2008), Л. П. Пилипея (2009), М. В. Базилевич (2010), актуальною є розробка нових технологій, спрямованих на покращення рівня здоров'я, підвищення показників фізичної підготовленості та рівня професійно важливих

психофізичних якостей студентів економічних спеціальностей із використанням засобів і методів спортивного тренування.

Тому досліджувана проблема є досить актуальною.

У результаті проведення досліджень мета даної дисертаційної роботи була досягнута. Запропонована спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу призвела до статистично-вірогідного збільшення показників індексу соматичного здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості й позитивно вплинула на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей.

Мета даної дисертаційної роботи була досягнута завдяки вирішенню всіх завдань, запланованих на початку дисертаційного дослідження. Шляхом проведення аналізу наукової літератури вивчено проблему пошуку ефективних шляхів психофізичного вдосконалення студентів економічних спеціальностей.

За допомогою анкетування визначено, що інтерес до занять фізичним вихованням як навчальними, так і позанавчальними формами занять можна підвищити, якщо в якості засобів використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю у студентів економічних спеціальностей. На основі проведеного моніторингу рухових уподобань і власного особистого досвіду роботи нами була розроблена спортивно-орієнтована технологія для студенток економічних спеціальностей та перевірена її ефективність.

Після проведених наукових досліджень було отримано три групи даних, які підтверджують результати інших авторів, доповнюють теоретичні положення та є абсолютно новими.

1. Підтверджуючі результати.

У наш час ученими ведуться пошуки нових шляхів удосконалення процесу фізичного виховання, його оптимізації та інтенсифікації (І. І. Заплішний (2007), Є. Захаріна (2008), С. Г. Защук, Т. В. Івчатова. (2010)), а також методів і засобів, що активізують зацікавленість студентів не тільки

до навчальних занять, а й формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами (В. И. Ильинич (1976), А. І. Драчук (2001), В. Гумен (2003), Н. І. Ізмайлова (2005), Н. Я. Бондарчук (2006), Т. В. Івчатова. (2010)), впроваджується принцип диференційованості в поєднанні з принципом індивідуалізації, ураховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності, що дає можливість значно підвищувати ефективність процесу фізичного виховання (В. А. Кабачков (1984)). Провідними науковцями у сфері фізичної культури та спорту (Н. В. Москаленко (2005), Т. Ю. Круцевич (2008), С. А. Литвинов (2008), О. Ю. Марченко (2010), Д. М. Міщук (2010)), наголошується, що оптимізації процесу фізичного виховання можлива лише за допомогою впровадження нових засобів, методів і технологій у навчальний процес.

Нами *підтверджено* узагальнення низку досліджень (М. Б. Зыков (1978), О. В. Зеленюк, А. В. Бикова, Л. Л. Тюркина (2008), Р. Т. Раєвський (1999), І. П. Випасняк (2013), Ж. Л. Козіна (2013), Б. М. Мицкан (2014), Ю. О. Остапенко (2015)), що сьогодні організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна щодо підвищення фізичної підготовленості й розвитку професійно-важливих фізичних якостей студентів.

Індекс соматичного здоров'я, визначений під час проведення констатувального експерименту, у студенток економічних спеціальностей окремих ВНЗ Сумського регіону підтвердили дослідження Л. П. Пилипея (2008), С. А. Лазоренка (2011) про низький рівень соматичного здоров'я студенток українських вишів.

За допомогою експрес-системи оцінки рівня здоров'я, розробленої Г. Л. Апанасенком (1985), нами визначався індекс соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей, який складається з масового, життєвого й силового індексів, індексу Робінсона та проби Мартіне.

За результатами аналізу тестування рівня соматичного здоров'я студенток перших – четвертих курсів у процесі занять із фізичного виховання підтверджено те, що діюча диференційна система оцінки успішності з

навчальної дисципліни «Фізичне виховання» не сприяє покращенню рівня здоров'я та не є дієвим засобом підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Нами підтверджено результати досліджень С. В. Радаєва (2008), Н. І. Турчина (2008), Т. А. Базилюк (2013), В. О. Темченко (2015) щодо переваги спортивно-орієнтованого фізичного виховання порівняно з традиційними заняттями, що виражається в більшій зацікавленості студентів до занять фізичними вправами як результат покращення рівня здоров'я, фізичної підготовленості.

Провідними науковцями Л. П. Пилипей (2010), Ю. О. Остапенко (2015) підтверджено, що фізичне виховання у ВНЗ повинно складатися не тільки із загальної фізичної підготовки, а й розвивати й поліпшувати основні психофізичні якості спеціальної фізичної та професійно-прикладної підготовки, що є тісним зв'язком процесів фізичної та психічної підготовки спеціаліста.

Нами отримано результати показників психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей двох ВНЗ м. Суми. Дані показали, що швидкість розумових процесів і розумових операцій, оперативної пам'яті, а також їх психічного стану знаходиться на рівні нижче за середній та потребують удосконалення.

Результати психологічних тестувань із визначення обсягу, розподілу та переключення уваги, розумової працездатності студентів підтвердили дані Б. І. Без'язичного, О. В. Сірого (1998), Е. І. Маляра (2008), Н. І. Турчиної (2011), Л. П. Пилипея (2008) про ефективність використання спортивних ігор в процесі ППФП студентів.

2. Доповнюючі результати.

До другої групи отриманих нами даних належать результати проведення моніторингу рухових уподобань студенток економічних спеціальностей. Отримані нами результати доповнюють дослідження Т. Ю. Круцевич (2000), Л. П. Пилипей (2008), Н. В. Петренко (2012) про вікову структуру мотивів та

інтересів студентів до фізичної культури.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів студенток економічних спеціальностей свідчить, що можна виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. Результати анкетування показали, що студентки хотіли б організовано займатися спортивними іграми (у своїй більшості ними обрано саме волейбол), у яких зацікавлена переважна більшість респондентів, що складає – 30,5 % опитаних. Серед популярних видів рухової активності у студенток також виявлено різні види фітнесу, на що вказує 27,1 %.

У дисертаційних дослідженнях С. В. Остроушко (1999), Н. Завидівської (2001), Н. І. Фалькової (2002), Ю. О. Остапенко (2015), Н. В. Петренко (2016) ідеться про необхідність і доцільність створення авторських програм та експериментальних методик ППФП студентів ВНЗ економічних спеціальностей. Ці дані проаналізовані і доповнені в нашому дослідженні на прикладі застосування спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу.

До другої групи належать дослідження рівня фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей, яка здійснювалася за допомогою системи тестів ЄВРОФІТ. Під час проведення дослідження ми керувалися рекомендаціями провідних фахівців у галузі фізичного виховання І. Дрозд (2006). За даними професора Л. П. Сергієнка (2001), для тестування рухових здібностей необхідно використовувати комплекс тестів. Це пов'язано з тим, що практично всі фізичні якості є комплексними, тобто складаються з окремих складових, на що вказує В. О. Грушевський (2007).

Оцінка результатів тестування фізичної підготовленості нами здійснювалася методом перцентильного аналізу з розробкою 20-бальної системи оцінювання, що характеризує якісний рівень фізичної підготовленості – низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий, про що свідчить Т. В. Івчатова (2010).

У студенток експериментальних груп упродовж навчального року відбулися статистично достовірні ($p < 0,05 - 0,001$) зміни, порівняно з

початком експерименту, за всіма тестами системи ЕВРОФІТ. Запропонована нами спортивно-орієнтована технологія поліпшила показники загальної фізичної підготовленості в групі E_1 у середньому на 17,8 %, у групі E_2 на 19,8 %, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості за перцентильними шкалами. Так, значні зрушення відбулись у тестах «фламінго», де середні показники зросли на 40,2 %, та в тесті «піднімання в сід» середні показники збільшилися на 18,9 %, а результати відповідають рівню вище за середній. Крім того, вірогідно підвищилися порівняно з початком експерименту, показники фізичної працездатності в експериментальних групах студенток у тесті «PWC₁₇₀». Натомість у контрольній групі показники покращились у середньому лише на 1,7 % та відповідають середньому рівню.

Результати дослідження ефективності запропонованого експериментального фактору показали, що впроваджена нами спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу дозволяє визначити її перевагу над діючою на даний час програмою з фізичного виховання у ВНЗ.

До другої групи належать дослідження впливу розробленої технології на рівень соматичного здоров'я студенток. Так, нами встановлено, що під впливом занять за розробленою нами технологією для студенток економічних спеціальностей відбулося вірогідне підвищення рівня соматичного здоров'я студенток експериментальних груп ($p < 0,05$). Індекс соматичного здоров'я у групі E_1 збільшився на 23,78 %. Така сама тенденція спостерігалась і в групі E_2 , де заняття проводились у вільний від навчання час, ІСЗ збільшився на 24,57 %.

РСЗ студентів контрольної групи лишився на тому самому рівні – нижче за середній, а покращення склало 3,05 %.

3. Результати, що отримані вперше.

Уперше розроблено й науково обґрунтовано спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, спрямовану на психофізичне вдосконалення студенток

економічних спеціальностей, підвищення рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Технологія складалася з теоретичного та практичного матеріалів, що слугувало покращенню рівня обізнаності студенток економічних спеціальностей та їх психофізичному вдосконаленню. Теоретичний матеріал подавався в ході практичних занять, що входило до інформаційного блоку в підготовчий частині кожного заняття. Практичний матеріал представлений в основній частині розробленої технології фізичного виховання поділявся на техніко-тактичний і допоміжний блоки, які сприяють збільшенню можливостей основних функціональних систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, навчання техніці виконання вправ і покращенню рівня розвитку психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

Річний цикл навчально-тренувального процесу за запропонованою технологією розподілявся на чотири етапи підготовки: початковий, втягуючий, тренувальний та підтримуючий і був направлений на вирішення певних задач. Структура кожного етапу була різна за терміном та засобами тренування. Вирішувалися задачі підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, обізнаності у сфері фізичної культури та спорту, підтримки рівня спортивної працездатності та професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей.

Актуальними даними ми вважаємо висновки таких провідних учених, як: доктор педагогічних наук О. М. Пэхота (2003), який розуміє педагогічну технологію, як концепцію взаємовпливу нових засобів і методів навчання й підходу до організації навчання. Інші науковці О. В. Іващенко та А. В. Забора (2006), розглядають педагогічну технологію у фізкультурній освіті. За такого підходу педагогічна технологія виступає як система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності, для ефективного забезпечення якої повинні розв'язуватися проблеми, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і практичних умінь у сфері фізичного виховання. На думку цих науковців, визначаючи концепцію технологій, що зберігають здоров'я, необхідно взяти

за основу вивчення фізичного, психічного та соціального компонентів здоров'я людини. А. П. Конох та О. Л. Притула (2010) визначають поняття «педагогічна технологія», що включає в себе технологію навчання та виховання, яка є засобом організації освітнього процесу та орієнтується на широкий спектр методів і засобів навчання, що застосовуються в навчальному процесі зі студентами.

У наших дослідженнях ми розуміємо спортивно-орієнтовану технологію як системне поняття, що є синтезом сучасних науково-обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, і новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, їх мотиваційних пріоритетів, фізичної підготовленості. Концептуальною основою є використання засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування, змагальної діяльності, тренувального навантаження, для підвищення показників фізичної, теоретичної підготовленості студенток, формування позитивної мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом як результат покращення соматичного здоров'я.

Особливість такої технології полягає в можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять із фізичного виховання, так і на секційних заняттях, у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування порівняно, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями з волейболу.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів студенток показав, що переважна її більшість хотіли б організовано займатися спортивними іграми, серед яких обрано саме волейбол, а також серед популярних видів рухової активності є різні види фітнесу. Тому під час впровадження спортивно-орієнтованої технології в секційних заняттях нами додатково були включені в допоміжний блок елементи фітнесу.

У наших дослідженнях шляхом педагогічного експерименту вперше доведено, що комплексне використання волейболу й елементів фітнесу під час

реалізації спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання дозволяє отримати більш виражений позитивний ефект у підвищенні соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та психофізичного вдосконалення студенток економічних спеціальностей, ніж заняття за чинною програмою фізичного виховання.

Нами визначено шляхом експерименту більш ефективні форми занять і методи розвитку й удосконалення психофізичних якостей, які є необхідними для успішної подальшої професійної діяльності фахівців економічного профілю, що проявляються в реалізації спортивно-орієнтованої технології під час секційних занять зі студентками ВНЗ.

Уперше за допомогою отриманих результатів початкового тестування фізичної підготовленості для кожної досліджуваної групи нами були окремо розроблені перцентильні оціночні шкали відповідно до уніфікованої системи тестів ЄВРОФІТ, яка включала в себе 10 рухових тестів.

У студенток експериментальних груп упродовж навчального року відбулися статистично достовірні ($p < 0,05 - 0,001$) зміни, порівняно з початком експерименту, за всіма тестами системи ЄВРОФІТ. Запропонована нами спортивно-орієнтована технологія поліпшила показники загальної фізичної підготовленості в групі E_1 у середньому на 17,8 %, у групі E_2 на 19,8 %, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості за перцентильними шкалами.

Нами встановлено, що під впливом занять за розробленою технологією відбулося вірогідне підвищення рівня соматичного здоров'я студенток експериментальних груп ($p < 0,05$). Індекс соматичного здоров'я у групі E_1 збільшився на 23,78 %. Така сама тенденція спостерігалась і у групі E_2 , де заняття проводилась у вільний від навчання час, ІСЗ збільшився на 24,57 %.

Проведені дослідження дають підставу припустити, що впровадження спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу може бути рекомендована як ефективний засіб підвищення рівня соматичного здоров'я, фізичної

підготовленості, таких психофізичних якостей, як: концентрація, стійкість, переключення уваги, швидкості переробки інформації та прийняття рішення, а також рівня емоційного стану студенток економічних спеціальностей, та на їх психофізичне вдосконалення.

Результати за запропонованою спортивно-орієнтованою технологією фізичного виховання свідчать про високу ефективність експериментальної технології, яка може бути рекомендована для інших вищих навчальних закладів освіти економічного профілю.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що існуюча система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами, вона не забезпечує професійну готовність випускників до виробничої діяльності в подальшому житті. Це, насамперед, пов'язано зі знеціненням соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту, недооціненням у ВНЗ соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та спорту, залишковим принципом її фінансування.

У зв'язку з цим виникла необхідність критичного перегляду організації та змісту фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ. Змінити ситуацію, що склалася, можливо в межах реалізації спортивно-орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання передових методик, напрацьованих у галузі фізичного виховання студентів і спорту. Такимчином, розроблення спортивно-орієнтованих технологій є перспективним напрямом удосконалення фізичного виховання студентів задля підвищення рівня здоров'я, показників фізичної підготовленості та психофізичного вдосконалення.

2. Результати анкетування під час вивчення ставлення до занять із фізичного виховання показали, що 40,2 % опитаних відвідують заняття без особливого бажання, 39,5 % студенток – позитивно ставляться до предмету «фізичне виховання», у той самий час, як 20,3 % зазначили, що їм заняття з фізичного виховання взагалі не подобаються.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів студенток економічних спеціальностей свідчить, що можна виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. Результати анкетування показали, що студентки хотіли б організовано займатися спортивними іграми, у яких зацікавлена

переважна більшість респондентів, що складає – 30,5 % опитаних. Серед популярних видів рухової активності у студенток виявлено різні види фітнесу, на що вказує 27,1 % із них. Ці дані були враховані у процесі розробки спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей.

3. Результати дослідження свідчать, що абсолютна більшість студенток має низький і нижче за середній рівень соматичного здоров'я ($IC3 \leq 3$ бали), який, не зважаючи на певне відсоткове коливання, має стійку тенденцію до погіршення протягом усього періоду навчання.

4. Показники психофізичного розвитку студенток економічних спеціальностей відповідають рівню нижче за середній та говорять про те, що нині діюча система професійно-прикладної фізичної підготовки є неефективною та потребує вдосконалення за рахунок упровадження в навчальний процес нових технологій фізичного виховання.

5. За результатами констатувального експерименту нами розроблена спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу, спрямована на психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей. Концептуальною основою технології є використання засобів й методів фізичного виховання та спортивного тренування для психофізичного вдосконалення студенток економічних спеціальностей.

Особливість такої технології полягає в можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і на секційних заняттях, у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування порівняно з традиційними заняттями з волейболу.

6. Технологія складалася з теоретичного та практичного матеріалу. Перший слугував для покращення рівня обізнаності студенток економічних спеціальностей у галузі фізичної культури, спорту та здорового способу

життя. Практичний матеріал, представлений в основній частині розробленої технології, поділявся на техніко-тактичний і допоміжний блоки, де вирішувалися завдання покращення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей, а також підвищення показників спортивно-технічної та теоретичної підготовленості.

7. Проведений педагогічний експеримент показав, що під впливом занять за розробленою нами технологією для студенток економічних спеціальностей відбулося вірогідне підвищення рівня соматичного здоров'я в експериментальних групах ($p < 0,05$). Індекс соматичного здоров'я у групі E_1 збільшився на 23,78 %. Схожа тенденція спостерігалась і у групі E_2 , де заняття проводилась у секційній формі та додатково використовувалися засоби фітнесу (індекс соматичного здоров'я збільшився на 24,57 %).

8. У студенток експериментальних груп упродовж навчального року відбулися статистично достовірні ($p < 0,05 - 0,001$) позитивні зміни, порівняно з початком експерименту, за всіма тестами системи ЄВРОФІТ. Запропонована нами спортивно-орієнтована технологія поліпшила показники загальної фізичної підготовленості в групі E_1 у середньому на 17,8 %, в групі E_2 – на 19,8 %. Значні зрушення відбулись у тестах «фламінго», де середні показники зросли на 40,2 %, та в тесті «піднімання в сід», де середні показники збільшилися на 19 %, а результати відповідали рівню вище за середній. Крім того, вірогідно підвищилися показники фізичної працездатності в експериментальних групах студенток у тесті «PWC₁₇₀» (у середньому на 35 %). Натомість у контрольній групі показники покращилися лише на 1,7 % та відповідають середньому рівню.

9. Застосування спортивно-орієнтованої технології вплинуло на процес розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей, про що свідчать позитивні зміни в таких показниках, як:

- коефіцієнт точності, що підвищився у групі E_1 на 26,36 % ($p < 0,001$) та у групі E_2 на 18,9 % ($p < 0,001$);
- коефіцієнт продуктивності, який зріс у групі E_1 на 32,93 % ($p < 0,001$), а у групі E_2 – на 25,85 % ($p < 0,001$);
- час аналізу одного знаку у групі E_1 , який на початку навчального року складав $0,26 \pm 0,02$ секунди, а в кінці дослідження $0,25 \pm 0,02$ секунди. В експериментальній групі E_2 до експерименту показник коливався в межах $0,27 \pm 0,02$, а після впровадження експериментального фактору дорівнював $0,25 \pm 0,02$ секунди. Отже, в обох експериментальних групах констатовано статистично вірогідні зміни ($p < 0,001$). Натомість у групі К показник залишився без змін ($p > 0,05$);
- показник швидкості опрацювання зорової інформації, який у групі E_1 в кінці навчального року збільшився на 15,24 % ($p < 0,001$), а у групі E_2 на 14,62 % ($p < 0,001$).

У результаті експерименту самопочуття студенток групи E_1 покращилося на 12,3 % ($p < 0,001$), а у групі E_2 покращилося на 8,09 % ($p < 0,01$). Настрій студенток групи E_1 покращився на 8,17 % ($p < 0,001$), а у групі E_2 на – 4,43 % ($p < 0,01$). Тоді як «активність» дівчат у групі E_1 дещо погіршилась і становила $5,71 \pm 0,54$ бали ($p < 0,01$), а у групі E_2 недостовірно покращилась ($p > 0,05$).

Проведені дослідження дають підставу констатувати, що спортивно-орієнтована технологія фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу може бути рекомендована як ефективний засіб підвищення рівня соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, таких психофізичних якостей, як: об'єм, розподіл та переключення уваги, швидкість розумових процесів і розумових операцій, оперативна пам'ять, а також емоційного стану студенток економічних спеціальностей. Цьому сприяло, на нашу думку, використання ігрової та змагальної діяльності, а також включення в допоміжний блок розробленої нами

технології комплексу вправ фітнесу для підвищення професійно-важливих фізичних якостей.

У подальшій перспективі актуальною вважаємо розроблену спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання, яка позитивно впливатиме на розвиток психофізичних якостей студенток інших спеціальностей.

Список використаної літератури

1. Аванесов В. С. Тесты в социологическом исследовании / В. С. Аванесов. – М. : Наука, 1982. – 380 с.
2. 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.
3. Акимова В. О. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций «Болонского процесса» / В. О. Акимова, И. И. Вржесневский, Н. И. Турчина // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : междунар. науч.-метод. конф. : сб. науч. трудов. – Белгород : БГТУ, 2004. – С. 37–39.
4. Акімова В. О. Використання відновлювальних засобів у режимі дня студентів : метод. розробка для студ. усіх спец. / В. О. Акімова, Г. І. Вржеснівська, В. Б. Зінченко, Н. І. Турчина. – К. : НАУ, 2005. – 20 с.
5. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексечук, Н. Добровольська, О. Нагата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 173–175.
6. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–54.
7. Андрющенко Л. Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебном процессе физкультурного образования студентов / Л. Б. Андрющенко, И. В. Лосева, И. В. Орлан // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 46.
8. Апанасенко Г. Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Николаев : Борисфен, 2001. – 10 с.

9. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Тези доповідей 1-ї Української науково-практичної конференції «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К. : Укр. Центр здоров'я, 1992. – 76 с.
10. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 244 с.
11. Апанасенко Г. Л. Здоровье: методология и методика количественной оценки / Г. Л. Апанасенко // Здоровье и функциональные возможности человека. – М., 1985. – 21 с.
12. Базилевич М. В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. В. Базилевич. – Малаховка, 2010. – 21 с.
13. Базылюк Т. А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студентов : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Т. А. Базылюк., Ж. Л. Козина – Харьков : Изд-во «Точка», 2013. – 144 с.
14. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–26.
15. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
16. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, Л. Н. Прогонюк // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–59.

17. Бальсевич В. К. Здоровье и движение / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 1988. – 21 с.
18. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1987. – 223 с.
19. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 10–12.
20. Беляев А. В. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва : «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368с.
21. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Є. Білогур. – Рівне, 2002. – 18 с.
22. Бойко Г. Л. Використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості з баскетболу / Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Д. М. Міщук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць у галузі фіз. культури та спорту. – Харків, 2010. – № 6. – С. 10–13.
23. Большая энциклопедия психологических тестов // под редакцией А. Карелина. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.
24. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Р. Бондар. – Луцьк, 2000. – 20 с.
25. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Т. С. Бондар. – Харків, 2010. – 232 с.

26. Бондарчук Н. Я. Диферинційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон закарпаття : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Я. Бондарчук. – Львів, 2006. – 20с.

27. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.

28. Верблюдов І. Порівняльне дослідження дії вправ аеробної спрямованості в індивідуальних тренувально-оздоровчих програмах студентів педагогічних ВНЗ / І. Верблюдов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 321–323.

29. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Б. Верблюдов. – Харків, 2007. – 20 с.

30. Випасняк І. П. Кореляційні взаємозв'язки зовнішнього дихання з різним рівнем соматичного здоров'я у студентів / Випасняк І. П., Лісовський Б. П., Султанова І. Д. // Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ, 2010. – С. 353–354.

31. Вовк Л. В. Формирование у студентов специальной медицинской группы культуры здорового образа жизни с помощью компьютерных технологий / Л. В. Вовк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 12–16.

32. Волков В. Л. Основы теории та методики физической подготовки студентської молоді : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.

33. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе : дис. ... док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,

оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Ю. Волков. – СПб., 1997. – 323 с.

34. Волков Л. В. Спортивний стиль життя у формуванні особистості дітей і молоді України / Л. В. Волков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – Т. 1. – С. 175–183.

35. Глухов В. Фізкультура у формуванні здорового способу життя / В. Глухов. – К. : Здоров'я, 1989. – 72 с.

36. Голызина Н. Ф. Пути разработки профиля специалиста / Н. Ф. Голызина, Н. Г. Печенюк, Л. Б. Хозловский. – Саратов : Университет, 1987. – 175 с.

37. Гримбат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учебно-методическое пособие / С. О. Гримбат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков : Коллегиум, 2005. – 182 с.

38. Грушевський В. О. Технологія формування мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів 1 курсу з урахуванням регіональних особливостей проживання / В. О. Грушевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 10. – С. 28–30.

39. Губарева О. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики занять оздоровчої гімнастики для жінок «Фінтес-мікс» / О. Губарева // Теорія і методики фізичної культури і спорту. – 2001. – № 1. – С. 3–6.

40. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003. – Т. 2. – Вип. 7. – С. 303–305.

41. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури / П. М. Гунько // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2006. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 83–87.

42. Гунько П. М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності / П. М. Гунько // Фізичне виховання і спорт

у сучасних умовах : Всеукраїнська науково-практична конференція (Черкаси, 29 вересня – 01 жовтня 2006 р.) – Черкаси : Черкаський національний університет, 2006. – С. 77–81.

43. Гущина С. В. Воспитание ценного отношения школьников к физической культуре / С. В. Гущина // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 127.

44. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д. Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2–6.

45. Державна національна програма «Освіта: Україна ХХІ століття». – К., 1994.

46. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1996. – 26 с.

47. Добровольская С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентами (на примере технического вуза) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Добровольская. – Минск, 2005. – 20 с.

48. Долганов О. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / О. В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с.

49. Долженко Л. П. Фізична підготовленість та функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – К., 2007. – 20 с.

50. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Домашенко. – Львів, 2003. – 20 с.

51. Домбровский В. И. Выбор средств физической культуры в самостоятельных занятиях студенческой молодёжи / В. И. Домбровский // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Суми, 2011. – С. 65–68.

52. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.

53. Дрозд І. Особливості формування інтересу молодших школярів до занять фізичною культурою як запорука хорошого здоров'я // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 57–60.

54. Дубинська О. Я. Прикладні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей / О. Я. Дубинська, І. О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5. – С. 19–23.

55. Дубинська О. Я. Удосконалення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів економічних спеціальностей / О. Я. Дубинська, І. О. Салатенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених. – Суми, 2014. – Т. 1. – С. 67–72.

56. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. ВНЗ / О. Д. Дубогай, А. І. Альошина, В. Є. Лавринюк; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2011. - 296 с.

57. Дяченко А. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А. П. Дяченко. – К., 1997. – 22 с.

58. Евграфов И. В. Современные формы организации занятий по физическому воспитанию студентов ПГУГС / И. В. Евграфов, Б. В. Максин // Термины и понятия в сфере физической культуры : I междунар. конгресс. – СПб, 2007. – С. 91–93.

59. Егоров Д. Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности девушек вузов гуманитарного профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Д. Е. Егоров. – Хабаровск, 1999. – 26 с.

60. Енциклопедичний словник медичних термінів / за ред. Б. В. Петровський. – М. : Рад. Єнциклопедія, 1982. – С. 391.

61. Ефимова В. М. Применение здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании леворуких учащихся / В. М. Ефимова, Е. Ф. Бабкина. – 2010. – № 2. – С. 49–51.

62. Єдинак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Д. Єдинак. – К., 1997. – 24 с.

63. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.

64. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2008. – 269 с.

65. Железняк Ю. Д. В новых условиях – новый учитель / Ю. Д. Железняк // Физическая культура в школе. – 1989. – № 2. – С. 33–36.

66. Железняк Ю. Д. Педагогические принципы формирования программ по физической культуре учащейся молодежи / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 8. – С. 24–26.

67. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес программ для женщин 30–50 летнего возраста : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Я. В. Жигалова. – М., 2005. – 137 с.

68. Жидких В. П. Исследование профессионально-прикладной физической подготовки студентов строительно-технологических факультетов применительно к условиям производственной деятельности / В. П. Жидких // Всерос. науч.-метод. конф. по окл. – Ижевск, 1983. – С. 84–85.

69. Жидких В. П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 :. / В. П. Жидких. Омск, 2000 331 с

70. Жидких В. П. О системном подходе при подборе средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В. П. Жидких // Вопросы совершенствования урока физической культуры : межвуз. научно-практ. конф. : тезисы докл. – Воронеж, 1987. – С. 31.

71. Жук Э. И. Моторная зрелость и ее роль в профессионально-прикладной физической подготовке студентов – будущих инженеров / Э. И. Жук // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : республиканский сборник. – Минск, 1990. – № 20. – С. 7–10.

72. Забегалін В. В. Особливості проведення занять оздоровчими видами плавання зі студентами ВНЗ / В. В. Забегалін, О. Я. Кібальник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми. – 28–29 квітня, 2011. – С. 71–75.

73. Завидівська Н. Н. Педагогічні засади формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів освіти економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка, історія педагогіки, освіта» / Н. Н. Завидівська. – Львів, 2001. – 38 с.

74. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець

// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць / за ред. А. В. Цьось. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50–54.

75. Загорский Б. И. К вопросу о теоретических основах профессионально-прикладной физической подготовки / Б. И. Загорский // Всесоюзная V научно-методическая конференция по профессионально-прикладной физической подготовке. – М. : Клайпеда, 1975. – С. 41–43.

76. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993. – С. 22.

77. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник / С. С. Занюк. – К. : «Либідь», 2002. – 304 с.

78. Заплішний І. І. Шляхи оптимізації формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплішний, Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2007. – Вип. 44. – Т. 2. – С. 180–183.

79. Захаріна Є. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання студентів / Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал. – К. : Олімпійська література, 2007. – № 4. – С. 55–59.

80. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. – Київ, 2008. – 21 с.

81. Защук С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С. Г. Защук, Т. В. Ивчатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 69–72.

82. Зведена III та IV періодична націрнальна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. – К. : Міністерство України у справах сім'ї молоді та спорту. Державний інститут розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.

83. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведения : I межд. науч. конф. 25 ноября 2008 г. / ред. С. С. Ермаков. – Белгород ; Красноярск ; Харьков, 2008. – 112 с.

84. Зеленюк О. В. Сучасна концепція вищої освіти та її екстраполяція у методологію фізичного виховання студентської молоді / О. В. Зеленюк, А. В. Бикова, Л. Л. Тюркина // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів, 2008. – Вип. 55. – Т. 1. – С. 45–48.

85. Зыков М. Б. Электрофизиологические корреляты типологических свойств спортсменов / М. Б. Зыков. – Совершенствование научных основ физического воспитания и спорта. – Л., 1978. – С.113–114.

86. Ильинич В. И. Методология определения программного наполнения профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 5. – С. 26–29.

87. Ильинич В. И. О взаимосвязи общей и профессионально-прикладной подготовки в процессе физического воспитания студентов / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры – 1979. – № 10. – С. 37–38.

88. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.

89. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста / под ред. В.И. Ильинича // Физическая культура студента : учебник. – М. : Гардарики, 1999. – С. 380–432.

90. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1978. – 240 с.

91. Ильинич В. И. Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 3. – С. 40.

92. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Г. Благій // Теорія і методика фізичного виховання : підручник / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 190–238.

93. Іващенко О. В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті / О. В. Іващенко, А. В. Забора // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : II Міжнар. наук. конф. – Харків : ОВС, 2006. – С. 34–37.

94. Івчатова Т. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді / Т. В. Івчатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9 – С. 30–32.

95. Ізмайлова Н. І. Впровадження спеціалізацій в учбовий процес фізичного виховання / Н. І. Ізмайлова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : интеграция в европейское образовательное пространство : Междунар. электр. науч. конф. – Харьков, 2005. – С. 153–157.

96. Кабачков В. А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования : автореф. дис. ... док. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / В. А. Кабачков. – М., 1996. – 28 с.

97. Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М. : Высшая школа, 1991. – С. 26–33.

98. Кабачков В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся средних ПТУ / В. А. Кабачков. – М. : Высшая школа, 1982. – 140 с.

99. Кабачков В. А. Профессионально производственная направленность физического воспитания школьников / В. А. Кабачков, П. З. Сириш // Книга для учителя. – М. : Просвещение, 1984. – 158 с.

100. Кайдалова Л. Г. Організація та контроль самостійної роботи студентів / Л. Г. Кайдалова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2010. – № 1. – С. 67–70.

101. Кайдалова Л. Г. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого навчання / Л. Г. Кайдалова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2008. – № 3. – С. 74–77.

102. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студентства : навч. посібник / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

103. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, В. П. Краснов, А. Г. Рибковський, С. І. Присяжнюк, Н. О. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2008. – № 1. – С. 139–145.

104. Карасёва Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасёва // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 78.

105. Карпюк І. Проблеми і перспективи удосконалення фізичного виховання студентів з відхиленням в стані здоров'я / І. Карпюк // Молода спортивна наука України. – Львів. – 2006. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 15–155.

106. Кашуба В. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті / В. Кашуба, І. Хмельницька, Зіяд Хмаїд Ахмад Насралла // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 2. – С. 77.

107. Ким В. В. Изменения показателей здоровья и физической подготовленности студенток специальной медицинской группы с диагнозом нейрациркуляторная дистония под влиянием статодинамических упражнений / В. В. Ким, И. Э. Юденко // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 45–48.

108. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. – Суми, 2008. – 295 с.

109. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання : навч.-метод. посібник для студентів. – Суми, 2010. – 229 с.
110. Кірко Г. О. Визначення актуальності щодо ведення здорового способу життя студентами / Г. О. Кірко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / під ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків, 2010. – № 8. – С. 41–43.
111. Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХООНОКУХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 34–39.
112. Кожевнікова П. Формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді засобами фізичного виховання / П. Кожевнікова, З. Дзюба, Н. Вертелецька // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Т. 4. – С. 84–89.
113. Козицька А. П. Негативне ставлення студентів до занять з фізичної культури. Причини. Шляхи вирішення проблеми / А. П. Козицька, Л. П. Пшенична // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 10. – С. 72–75.
114. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-педагогічний аналіз) : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. П. Козіброцький. – Луцьк, 2002. – 190 с.
115. Козіброцький С. П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації: теорія, методика, практика : метод. рек. / С. П. Козіброцький, Г. Є. Іванова. – Луцьк : ЛДТУ, 2002. – 122 с.
116. Колос М. Корекція порушень постави студентів з використанням сучасних біомеханічних та інформаційних технологій / М. Колос // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2009. – № 1. – С. 36–40.

117. Компанієць Ю. А. Щодо визначення сутності поняття «Здоровий стиль життя» / Ю. А. Компанієць // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 10. – С. 75–78.

118. Кон И. С. Молодежь в современном мире : проблемы и суждения : (материалы круглого стола) / И. С. Кон // Вопросы философии. – 1990. – № 6. – С. 12.

119. Конох А. П. Використання сучасних інноваційних технологій в процесі фізичного виховання студентів на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки / А. П. Конох, О. Л. Притула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 10. – С. 49–51.

120. Корецкий В. М. Современные проблемы профессионально-педагогической подготовки студентов физкультурных вузов по специальностям / В. М. Корецкий // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 10. – С. 42–44.

121. Коржова М. Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образование» / М. Е. Коржова. – Челябинск, 2007. – 24 с.

122. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Харків, 2009. – 20 с.

123. Котова А. В. Визначення сутності самостійної роботи студентів у вищих навчальних закладах / А. В. Котова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 3. – С. 92–95.

124. Крамской С. И. Физическая культура и спорт – составная часть культуры общества / С. И. Крамской // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харьков, 2004. – № 1. – С. 219–224.

125. Кривицький С. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на територіях радянського забруднення : автореф. дис. на ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / С. Кривецький. – Рівне, 2002. – 22 с.

126. Крыловский О. В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О. В. Крыловский // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – 2010. – № 1. – С. 66–69.

127. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні, дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. л-ра, 2011. – 224 с.

128. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К., 1999. – 231 с.

129. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 21.

130. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература. – Ч. 1. – 2003. – 423 с.

131. Круцевич Т. Ю. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів / Т. Ю. Круцевич, О. І. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 69–74.

132. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.

133. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... док. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.

134. Куделко В. Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичною культурою у студентів / В. Е. Куделко, С. В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 117–120.

135. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : учебное пособие Р. И. Купчинов. – М. : УП « ИВЦ Минфина», 2004. – 210 с.

136. Курпан Ю. И. Движение против остеохондроза / Ю. И. Курпан, Е. А. Таламбум, Л. Л. Силин. – М. : ФиС, 1987. – С. 10–12.

137. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2007. – Вип. 44. – Т. 2. – С. 16–170.

138. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років / Т. Кутек, Л. Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 3. – С. 188–192.

139. Куц О. С. Проблеми побудови раціональних режимів рухової активності (теоретичні аспекти проблеми) / О. С. Куц, П. С. Данчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - Т. 2. - С. 165–167.

140. Куценко И. П. Современные подходы и физическое воспитание детей старшего школьного возраста / И. П. Куценко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 40.

141. Лазоренко С. А. Фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах регіону : навч.-метод. посібник [для студ. вищ. навч. заклад.] / С. А. Лазоренко. – Суми : вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2011. – 128 с.

142. Леготкин А. Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивно-ориентированой

направленности : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. Н. Леготкин. – Чайковський, 2004. – 181 с.

143. Леко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх Б. Леко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2003. – № 22. – С. 101–111.

144. Лисенко Л. Л. Сучасні напрямки розвитку фітнесу в м. Чернігів / Л. Л. Лисенко, С. Г. Давиденко, О. М. Почтар // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Т. 2. – С. 188–191.

145. Лисяк В. М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 1. – С. 172–178.

146. Литвин Т. А. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дис. ... канд. физ. восп. : спец. 24.00.02 / А. Т. Литвин. – К., 2008. – 22 с.

147. Литвинов С. А. Использование модельно-ситуационных характеристик специальных упражнений восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / С. А. Литвинов. – М., 2008. – 150 с.

148. Ломов Б. Ф. Человек и техника / Б. Ф. Ломов // Очерки инженерной психологии. – М. : Советское радио, 1966. – 463 с.

149. Лошицько Т. І. Результати оцінки інтегрального компоненту здоров'я студентів / Т. І. Лошицько // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 50–52.

150. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

151. Лубышева Л. Н. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. ... док. пед. наук : спец. 13.00.01 / Л. Н. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 2002. – 40 с.

152. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... док. біолог. наук : спец. 05.13.09 / А. В. Магльований. – Київ, 1993. – 36 с.

153. Магльований А. В. Концептуальний підхід до визначення ролі фізичної активності в формуванні здорового способу життя / А. В. Магльований // Здоров'я і освіта : всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1993. – Т. 4. – № 1. – С. 163–165.

154. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методика вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М. В. Макаренко. – К. : Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, науково-дослідний центр гуманітарних проблем збройних сил України. – К., 2006. – 365 с.

155. Макаров Р. Н. Основы формирования профессиональной надежности личного состава гражданской авиации / Р. Н. Макаров. – М. : Воздушный транспорт, 1990. – 384 с.

156. Маляр Є. І. Розвиток професійно-важливих якостей студентів спеціальності «Опадаткування» засобами футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих : спец. 24.00.02 / Є. І. Маляр. – Львів, 2008. – 22 с.

157. Марченко О. Ю. Вплив спеціально організованої рухової активності на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 57–63.

158. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

159. Мицкан Б. М. Вплив психологічних чинників на рухову діяльність / Б. М. Мицкан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 197–199.

160. Міщук Д. М. Досвід використання новітніх технологій в організаційному та методичному забезпеченні дисципліни «фізичне виховання»

у національному технічному університеті України «КПІ» / Д. М. Міщук, Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 94–99.

161. Москаленко Н. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Москаленко, Т. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 10–13.

162. Мосійчук Ю. Ю. Динаміка показників розумової працездатності студентів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації / Ю. Ю. Мосійчук // Слобожанський наук-спорт. вісник. : наук. теорет. журн. – Х : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 124–127.

163. Наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 р. – № 188. «Про нормативні документи з фізичного виховання».

164. Наумова Н. И. Динамика показателей физической подготовленности студентов под влиянием занятий различной направленности на основе компьютерных технологий / Н. И. Наумова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. трудов / под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 1. – С. 79–88.

165. Начинская С. В. Основы спортивной статистики / С. В. Начинская – К. : Вища шк. Головн. издательство, 1987. – 189 с.

166. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Педагогічна газета. – К., 2003. – № 10. – Жовтень.

167. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта – 24.04. – 1.05.2002 р. – № 26. – С. 2–4.

168. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджено указом президента України від 17 квітня 2002 р.

169. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 04.12.2003. – С. 1–8.

170. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 9 с.

171. Ніколайчук І. Ю. Вплив комплексів вправ з аеробіки на духовно-фізичний розвиток особистості / І. Ю. Ніколайчук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів, 2008. – Т. 2. – С. 293–295.

172. Нікольський А. Ю. Диференційний підхід в формуванні плавальних умінь та навичок студенток / А. Ю. Нікольський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 64–66.

173. Нікольський А. Ю. Особливості навчання плаванню студенток вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / А. Ю. Нікольський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 96–99.

174. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. М. Оксьом. – Харків, 2008. – 23 с.

175. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя / Т. Олійник // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Львів : НФВ, Українські технології, 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 208–210.

176. Освіта України. Нормативно правові документи. – К. : Міленіум, 2001. – 472 с.

177. Палкин М. В. Проблемные аспекты оздоровительных технологий студентов вузов / М. В. Палкин // Второй международный конгресс «Спорт и здоровье» (21–23 апреля 2005 года. Санкт-Петербург, Россия) : материалы конгресса. – СПб. : Издательство «Олимп – СПб», 2005. – С. 208–209.

178. Парфенов В. А. Аспекты организации и формы работы профессионально-прикладной физической подготовки / В. А. Парфенов, В. А. Гетман // Проблемы физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. – К. : КНИГА, 1989. – С. 5–6.

179. Пехота О. М. Освітні технології : навчально-методичний посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко. – К. : Видавництво А.С.К., 2003. – 255 с.

180. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Петренко // Київ, 2016. – 20 с.

181. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.

182. Пилипей Л. П. Системний підхід до створення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – № 4. – С. 119–124.

183. Пилипей Л. П. Удосконалення підготовки фахівців банківської та фінансової справи на основі оптимізації режиму студентів економічного профілю / Л. П. Пилипей // Збірник наукових праць України «Проблеми і перспективи розвитку фінансово-банківської системи». – Суми : Мрія УАБС, 2001. – Т. 6. – С. 11–13.

184. Пилипей Л. П. Фізичне виховання студентів ВНЗ (програмування, моделювання, технології) : підручник для фахівців з фізичного виховання та студентів ВНЗ / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2015. – 135 с.

185. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

186. Пилипей Л. П. Моделювання ППФП студентів ВНЗ / Л. П. Пилипей // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2009. – № 4. – С. 26–31.

187. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : история развития и современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте (Спец. вып.). – 1999. – 29 с.

188. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К., 2004. – 808 с.

189. Подлесний А. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Подлесний. – К., 2008. – 26 с.

190. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 № 4, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 року за № 249/12123 / Міністерство освіти і науки України. – К., 2006. – 23 с.

191. Полянский В. П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе : автореф. дис. ... док. пед. наук : спец. 13.00.01 / В. П. Полянский. – М., 1999. – 62 с.

192. Пономаренко А. Н. Педагогические исследования в системе профессионально-прикладной физической подготовки / А. Н. Пономаренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 1998. – № 9. – С. 11.

193. Попичев М. И. Педагогический анализ диагностики студентов юридического института, посещающих дисциплину «Физическое воспитание» / М. И. Попичев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 10. – С. 60–64.

194. Популях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Популях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.

195. Прапор С. С. Анализ статистических данных о состоянии студентов за последние 22 года / С. С. Прапор, Р. Д. Бабенкова // Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спорт работы : материалы VI Межд. универ. науч.-метод. конф. – М., 2000. – № 2. – С. 15–150.

196. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Г. Приймак. – Львів, 2003. – 21 с.

197. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика : монографія / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.

198. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посібн. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 117 с.

199. Приходько В. В. О вузовской дисциплине «Физическое воспитание», которой все еще нет / В. В. Приходько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 370–374.

200. Психолого-педагогический словарь / сост. Рапацевич Е. С. – Минск : «Соврем. слово», 2006. – С. 685.

201. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Радаева Светлана Викторовна. – Томск, 2008. – 180 с.

202. Раевский Р. Т. Проблемы физической подготовленности современного человека и пути ее решения / Р.Т. Раевский // Материалы международного научного конгресса. – Минск, 1999. – С. 21–24.

203. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. школа, 1985. – 136 с.

204. Раєвський Р. Т. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів у вузах України на межі ХХІ століття / Р. Т. Раєвський //

Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : всеукр. наук.-практ. конф. : тези, доп. – К., 1998. – С. 6–7.

205. Раєвський Р. Т. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації / Р. Т. Раєвський, М. О. Третяков, С. М. Канішевський. – Київ, 2003. – 28 с.

206. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. Ребрина // Молода спортивна наука. – Львів, 2003. – Т. 2. – № 7. – С. 205–207.

207. Резин В. М. Физическая культура в жизни студента / В. М. Резин, А. С. Ищенко. – Минск : Высш. шк., 1986. – 175 с.

208. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток різних навчальних закладів гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Романенко. – Львів, 2003. – 26 с.

209. Романенко В. А. Профессиональная физическая подготовка: Теория и методология / В. А. Романенко // Материалы международного научного конгресса. – Минск, 1999. – С. 17–19.

210. Романов Г. Л. Фізична реабілітація в аспекті національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту / Г. Л. Романов // Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, (22–24 вересня, 2004). – Одеса : Одеський держ. мед. унів-т, 2004. – С. 29.

211. Ротерс Т. Методологічні засади взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості / Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2003. – Т. 2. – Вип. 7. – С. 9–11.

212. Ротерс Т. Рівень ритмічного розвитку школярів загальноосвітніх шкіл у процесі взаємодії фізичного виховання з естетичним / Т. Ротерс // Молода

спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Т. 3. – С. 323–326.

213. Ротерс Т. Т. Організаційно-педагогічні технології фізичного виховання школярів / Т. Т. Ротерс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 98–100.

214. Рубинштейн С. Л. Теоретические вопросы психологии и проблемы личности / С. Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – 1957. – № 3. – С. 42–76.

215. Савко Э. Здоровый образ жизни, здоровье и самосозидание здоров'я студенческой молодежи в новом тысячелетии / Э. Савко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2005. – № 2. – С. 33–36.

216. Савчук С. Оптимізація рухової активності студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук, С. Козібрацький, А. Іванова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 326–330.

217. Садовникова В. В. Валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию основного учебного отделения вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. В. Садовникова. – Минск, 2005. – 22 с.

218. Саламаха О. Є. Використання освітніх інтернет ресурсів у процесі фізичного виховання студентів, що займаються таеквандо / О. Є. Саламаха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 131–133.

219. Салатенко І. О. Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом / І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 104–108.

220. Салатенко І. О. Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей під впливом спортивно-орієнтованої технології на основі

переважного застосування волейболу / І. О. Салатенко О. Я. Дубинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 73–79.

221. Салатенко І. О. Порівняльний аналіз рівня соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей / І. О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 53–56.

222. Салатенко І. О. Рівень соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей / І. О. Салатенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XIII всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, 2013. – Т. 1. – С. 413–416.

223. Салатенко І. О. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання студенток економічних спеціальностей / І. О. Салатенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фіз. культури і спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Т. 2. – С. 138–144.

224. Салатенко І. О. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей / І. О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 90–94.

225. Салатенко І. О. Вплив спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей / І. О. Салатенко / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія (15) «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» : зб. наукових праць; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені Драгоманова, 2014. – Випуск 11 (52) 14. – С. 99–103.

226. Салатенко І. О. Вплив спортивно-орієнтованої технології на показники психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей / І. О. Салатенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному

суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 49–55.

227. Салман Х. Р. Оздоровительная физическая культура мальчиков 12 – 14 лет во внеурочное время : дис. ... канд. наук. по физ. восп. и спорту : 24. 00.02 / Хани Румие Салман. – Харьков, 2006. – 191 с.

228. Сергієнко В. М. Диференційований контроль координаційних здібностей студенток / В. М. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 101–104.

229. Сергієнко В. М. Інноваційна технологія викладання легкої атлетики на факультетах фізичної культури вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Сергієнко. – Львів, 2007. – 21 с.

230. Сєрорез Т. Б. Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу) / Т. Б. Сєрорез // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків : ХДАДМ, 2007. – № 3. – С. 124–128.

231. Сичов С. О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами / О. С. Сичов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 125–128.

232. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / С. О. Сичов. – К., 2002. – 14 с.

233. Сіренко Р. Р. Динаміка фізичного розвитку та фізичної працездатності студенток, що займаються оздоровчою гімнастикою з елементами шейпінгу / Р. Р. Сіренко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – Т. 2. – С. 161–164.

234. Скородумова Е. В. Основания здоровьесберегающих технологий у детей в начальный период обучения в школе : автореф. дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.00.09 / Е. В. Скородумова. – Самара, 2007. – 23 с.

235. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРК ТИ, 2006. – 2-е изд. – 320 с.

236. Соверда І. Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» зі студентською молоддю / І. Ю. Соверда // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2013. – № 5. – С. 248–251.

237. Сорочинська В. Є. Соціально-педагогічні детермінанти професійного становлення студентів вищих навчальних закладів. Нові технології навчання / В. Є. Сорочинська // Науково-методичний збірник. – К., 2005. – Вип. 40. – С. 67–80.

238. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцкая, І. П. Осипова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2009. – № 3. – С. 146–149.

239. Стефановский М. В. Организация комплексного контроля в системе физического воспитания студентов вузов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / М. В. Стефановский. – М., 2009. – 169 с.

240. Стеценко А. Фізкультурно-спортивні уподобання студентської молоді / А. Стеценко // Молода спортивна наука України. – 2013. – № 1. – С. 24–32.

241. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11–15.

242. Стрелков Ю. К. Практикум по инженерной психологии / Ю. К. Стрелков. – М. : Академия, 2003. – 396 с.

243. Сутула В. О. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді / В. О. Сутула, В. В. Шутєєв, О. І. Булгаков, Л. С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 4. – С. 65–68.

244. Темченко В. О. Спортивно–орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / В. О. Темченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 22 с.

245. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів / В. В. Троценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95.

246. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. – 24.00.02 / Наталія Ігорівна Турчина – К., 2008. – 228 с.

247. Тхоревский В. И. Физиологические механизмы утомления : учебное пособие для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК / В. И. Тхоревский. – М., 1992. – 24 с.

248. Указ Президента України «Про заходи щодо вдосконалення системи вищої освіти України». – № 199/2004, 17.02.2004 р.

249. Усачов Ю. А. Конфигурация многовекторных физкультурно-оздоровительных программ современного фитнеса / Ю. А. Усачов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VII Междунар. науч. конгр. : материалы конф. – М., 2003. – Т. 3. – С. 51.

250. Усыченко В. В. Анализ использования технологии баз данных в физическом воспитании и спорте / В. В. Усыченко, Н. Г. Бышевец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 121–123.

251. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

252. Фанигіна О. Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого плавання : методичні рекомендації / О. Ю. Фанигіна. – К. : Науковий світ, 2000. – 31 с.

253. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : Международная электронная научная конференция : сборник статей / под ред. С. С. Ермаков. – Харьков : ХГАФК, 2005. – 408 с.

254. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих закладів освіти України III–IV рівнів акредитації. Затверджено наказом міністра освіти і науки України 14.11.2003 р. – К., 2003. – 44 с.

255. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.04 «Фізична Культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Халайджі. – Львів, 2006. – 20 с.

256. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : АCADEMA, 2000. – 288 с.

257. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

258. Хрипкова Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використання комп'ютерних технологій : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Л. В. Хрипко. – Львів, 2003. – 225 с.

259. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук. з

фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Церковна. – Харків, 2007. – 23 с.

260. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я [Текст] / Н. М. Цимбал. – Тернопіль : Навч. кн. «Богдан», 2000. – 168 с.

261. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Текст] / Державний комітет України з питань Фізичної культури і спорту. – К., 1998. – 24 с.

262. Чабан І. П. Вивчення значення мотивації студентів до занять фізичною культурою / І. П. Чабан // Сучасні проблеми і перспективи виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Суми, 2004. – С. 58–59.

263. Чернявський М. В. Технологія впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в процес фізичного виховання молодих школярів / М. В. Чернявський // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів, 2008. – Т. 2. – С. 157–160.

264. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе : научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса ; Ставрополь : Сервисшкола, 2001. – 400 с.

265. Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Г. Шамардіна, О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 139.

266. Шандригось В. І. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури і спорту / В. І. Шандригось // Молода спортивна наука України. – Львів, 2000. – Т. 4. – Вип. 1. – С. 67–69.

267. Шейченко В. А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности / В. А. Шейченко. – СПб. : ВИФК, 1996. – 371 с.

268. Шигалевский В. В. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи / В. В. Шигалевский, А. А. Андрющук. – Луганск : ВУГУ, 1999. – 160 с.

269. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. «Богдан», 2001. – Ч. I. – 272 с.

270. Шумаков О. В. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / О. В. Шумаков, П. М. Оксьом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 115–118.

271. Юшковська О. Г. Фізичне виховання студентської молоді. Проблеми та перспективи / О. Г. Юшковська // Інтегративна антропологія. – 2009. – № 1. – С. 34 – 38.

272. Яременко В. В. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді / В. В. Яременко, І. Й. Малинський, В. І. Шандригось // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 121–124.

273. Яцюк С. М. Підвищення ефективності професійної підготовки студентів інженерних спеціальностей / С. М. Яцюк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – № 4. – С. 147–151.

274. Bates W. H. Better eyesight without glasses / W. H. Bates. – New Delhi : Orient paperbacks, 1987. – 199 p.

275. Chenoweth D. H. Worksite health promotion / D. H. Chenoweth. – 2nd ed. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 180 p.

276. Exercise management: concepts and professional practice / L. T. Mackinnon, C. B. Ritchie, S. L. Hooper, P. J. Abernethy. – Champaign : Human Kinetics, 2003. – X, 358 h.

277. Fitness in the workouts / Presidents council physical fitness and sport, 1998. – P. 3–5.

278. Glantz S. A. A constitutive equation for the passive properties of muscle / S. A. Grantz // J. Biomechanics. – 1974. – V 7. – P. 137–145.
279. Globalization and sport / ed. R. Giulianotti, R. Robertson. – Malben : Blackwell publishing, 2008. – 144 p.
280. Gur R. E. Cerebral activation, as measured by subjects lateral eye movements, is influenced by experimenter location / R. E. Gur, R. C. Gur, L. I. Hazzis // Neuropsychological. – 1975. – № 13. – P. 35–44.
281. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health educations series).
282. Reprinted, 2004. – London ; New York : Routledge, 2008. – 304 p.
283. Skinner P. F. The technology of teaching / P. F. Skinner. – N.Y., 1968. – 246 p.
284. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – 15th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
285. PE4life: developing and promoting quality physical education. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – XXIV, 160 p. + DVD.
286. Physical activity and health / ed. C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 410 p.
287. Positive youth development through sport / ed. N. L. Holt. – London ; New York: Rutledge, 2008. – 140 p. – (International studies in physical education and youth sport).
288. The handbook of physical education / [ed. by : D. Kirk, D. Macdonald, M. O. Sullivan. – London : Thousand Oaks ; New Delhi : Sage Publications, 2006. – 838 p.

ДОДАТКИ

Додаток А
АКТ впровадження № ____
результатів наукових досліджень у практику навчального процесу
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

м. Суми

«__» _____ 2015р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою «Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання» спеціальність: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, № державної реєстрації 0111U005736 за період з 2011–2015 рр. впроваджені у практику виконавцем теми Салатенко Іваном Олександровичем з такими рекомендаціями та пропозиціями:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали для лекцій з курсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» з проблематики «Особливості застосування спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ»	Розроблено зміст спортивно-орієнтованої технології на основі переважного застосування волейболу для студенток економічних спеціальностей. Введення практичних розробок автора до змісту курсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у підготовку фахівців з фізичного виховання дозволяє розширити діапазон їх теоретичних і методичних знань стосовно організації та проведення занять з фізичного виховання зі студентами. Рекомендується використовувати для розширення змісту лекційного матеріалу в підготовці фахівців з фізичного виховання.	Використання запропонованої технології дозволило вдосконалити процес оволодіння студентами знаннями й уміннями в розділі «Особливості застосування спортивно-орієнтованих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ»

Автор і розробник І. О. Салатенко

Зав. кафедрою ТМФК
 д. н. з фіз. вих., професор О

. А. Томенко

Проректор з наукової роботи
 СумДПУ імені А. С. Макаренка
 д. пед. наук, професор

А. А. Сбруєва

АКТ впровадження № ____
результатів наукових досліджень у практику навчального процесу
Сумського державного університету

м. Суми

«__» _____2015р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою «Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання» спеціальність: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, № державної реєстрації 0111U005736 за період з 2011–2015 рр. впроваджені у практику виконавцем теми Салатенко Іваном Олександровичем з такими рекомендаціями та пропозиціями:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від упровадження
Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Впроваджена у практику фізичного виховання студенток економічних спеціальностей. Технологія розроблена з урахуванням мотиваційних пріоритетів, рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей	Технологія сприяє гармонійному розвитку фізичних і професійно-важливих фізичних якостей студенток, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Розроблену технологію рекомендується використовувати як під час аудиторних занять, так і у вільний від навчання час	упровадження спортивно-орієнтованої технології у навчальний процес студенток економічних спеціальностей дозволила підвищити рівень соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та покращити професійно важливі фізичні якості, а також вплинула на їх психофізичне вдосконалення

Автор і розробник І. О. Салатенко

В.о. зав. кафедрою фізичного виховання
і спорту, канд. наук з фіз.вих. і спорту, доцент

В. М.Сергієнко

Проректор з наукової роботи СумДУ,
доктор фізико-математичних наук, професор

А. М. Чорноус

АКТ впровадження № ____
результатів наукових досліджень у практику навчального процесу
«Української академії банківської справи»

м. Суми

«__» _____ 2015р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою «Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання» спеціальність: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, № державної реєстрації 0111U005736 за період з 2011–2015 рр. впроваджені у практику виконавцем теми Салатенко Іваном Олександровичем з такими рекомендаціями та пропозиціями:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від упровадження
Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Впроваджена у практику фізичного виховання студенток економічних спеціальностей. Технологія розроблена з урахуванням мотиваційних пріоритетів, рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей	Технологія сприяє гармонійному розвитку фізичних і професійно-важливих фізичних якостей студенток, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Розроблену технологію рекомендується використовувати як під час аудиторних занять, так і у вільний від навчання час	упровадження спортивно-орієнтованої технології у навчальний процес студенток економічних спеціальностей дозволила підвищити рівень соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та покращити професійно важливі фізичні якості, а також вплинула на їх психофізичне вдосконалення

Автор і розробник І. О. Салатенко

Зав. кафедрою фізичного виховання
і спорту, доктор наук з фіз.вих. і спорту, професор Л. П. Пилипей

Проректор, доктор економічних наук,
професор

І. О. Школьник

АКТ впровадження № ____
результатів наукових досліджень у практику навчального процесу
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

м. Запоріжжя

«__» _____ 2015р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою «Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання» спеціальність: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, № державної реєстрації 0111U005736 за період з 2011–2015 рр. впроваджені у практику виконавцем теми Салатенко Іваном Олександровичем з такими рекомендаціями та пропозиціями:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Впроваджена у практику фізичного виховання студенток економічних спеціальностей. Технологія розроблена з урахуванням мотиваційних пріоритетів, рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей	Технологія сприяє гармонійному розвитку фізичних і професійно-важливих фізичних якостей студенток, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Розроблену технологію рекомендується використовувати як під час аудиторних занять, так і у вільний від навчання час	упровадження спортивно-орієнтованої технології у навчальний процес студенток економічних спеціальностей дозволила підвищити рівень соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та покращити професійно важливі фізичні якості, а також вплинула на їх психофізичне вдосконалення

Автор і розробник І. О. Салатенко

Зав. кафедрою фізичного виховання

і спорту, к. пед. наук, доцент

Е. Ю. Дорошенко

Проректор з наукової роботи

ЗНУ д. істор. наук,

професор

Г. М. Васильчук

АКТ впровадження № ____
результатів наукових досліджень у практику навчального процесу
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

м. Полтава

«__» _____ 2015р.

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної згідно з темою «Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання» спеціальність: 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, № державної реєстрації 0111U005736 за період з 2011–2015 рр. впроваджені у практику виконавцем теми Салатенко Іваном Олександровичем з такими рекомендаціями та пропозиціями:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від Впровадження
Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей на основі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Впроваджена у практику фізичного виховання студенток економічних спеціальностей. Технологія розроблена з урахуванням мотиваційних пріоритетів, рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей	Технологія сприяє гармонійному розвитку фізичних і професійно-важливих фізичних якостей студенток, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Розроблену технологію рекомендується використовувати як під час аудиторних занять, так і у вільний від навчання час	упровадження спортивно-орієнтованої технології у навчальний процес студенток економічних спеціальностей дозволила підвищити рівень соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та покращити професійно важливі фізичні якості, а також вплинула на їх психофізичне вдосконалення

Автор і розробник І. О. Салатенко

Проректор з наукової роботи
 ПНПУ імені В. Г. Короленка

д.н. з фіз. вих., професор Л. М. Кравченко
 Проректор з наукової роботи

д. пед. наук, професор
 Зав. кафедрою ТМФК

О. А. Томенко

СумДПУ імені А. С. Макаренка
 д.пед.наук, професор А. А Сбруєва

Дотаток Б

Анкета

Шановний студенте!

Ми проводимо опитування з метою вивчення мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Тому звертаємося до Вас із проханням відповісти на питання запропонованої анкети.

За умовою анкети, після кожного питання дається декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим, як відповісти на питання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ту, що співпадає з Вашою думкою. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то напишіть свою.

Факультет, курс, група _____

П. І. Б. _____

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним станом?

- а) так, цілком задоволений;
- б) не зовсім задоволений;
- в) не задоволений.

2. Чи відвідуєте Ви заняття з фізичного виховання?

- а) відвідую регулярно;
- б) відвідую нерегулярно;
- в) не відвідую;
- г) інше _____

3. Вкажіть мотиви відвідування занять фізичної культури (допускається декілька варіантів відповідей):

- а) бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість);
- б) бажання поліпшити своє здоров'я;
- в) бажання навчитися техніки фізичних вправ;
- г) прагнення отримати добрі оцінки;

- д) звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі;
- е) прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять;
- ж) інші мотиви (вказати)_____

4. Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?

- а) з великим бажанням іду на заняття з фізичного виховання;
- б) іду на заняття з фізичного виховання без особливого бажання;
- в) іду на заняття з фізичного виховання без бажання;
- г) інше (вказати)_____

5. Що Вам подобається на заняттях із фізичного виховання?

- а) різноманітність навчального матеріалу;
- б) насичене навантаження;
- в) заняття знімають втому;
- г) емоційність заняття, цікаві вправи;
- д) чітка, гарна організація заняття;
- е) поліпшення фізичної підготовленості;
- є) інше_____

6. Що Вам не подобається на заняттях із фізичного виховання?

- а) велике фізичне навантаження;
- б) недостатнє навантаження;
- в) не цікаво;
- г) мало ігор;
- д) інше_____

7. Чи вважаєте Ви, що заняття фізичною культурою та спортом для Вас необхідні?

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

8. Чи займаєтеся Ви спортом у вільний від навчання час?

- а) так
- б) ні
- в) іноді
- г) інше _____

9. Скільки разів на тиждень у вільний від навчання час Ви займаєтеся спортом?

(напишіть) _____

10. Де Ви займаєтеся спортом?

- а) на факультативі в УАБС;
- б) у ДЮСШ;
- в) у спортивному клубі за місцем проживання;
- г) інше _____

11. Якщо так, то яким видом?

- а) легка атлетика;
- б) лижні гонки;
- в) спортивні ігри (вказіть);
- г) плавання;
- д) інше (вказіть) _____

12. Що спонукає Вас займатися спортом?

- а) поради товаришів;
- б) поради батьків;
- в) порада викладача фізичної культури в школі;
- г) подобається характер спортивної боротьби;
- д) можливість брати участь у змаганнях;
- е) привабливість спортивної діяльності;
- є) спортивні передачі;
- ж) спортивні книги;
- з) інше _____

13. Що приваблює Вас у заняттях спортом? (вказіть одну з причин)

- а) заняття зміцнюють здоров'я ;
- б) можливість проводити вільний час у колі друзів;
- в) бажання збільшити майстерність;
- г) удосконалити фізичні якості;
- д) зняти розумове навантаження;
- е) поліпшити настрій;
- є) інше _____

14. Якщо Ви не займаєтеся спортом, то вкажіть одну, найголовнішу причину?

- а) немає бажання, інтересу;
- б) немає вільного часу;
- в) є більш цікаві види діяльності;
- г) не дозволяє здоров'я;
- д) відсутність секції з улюбленого виду спорту ;
- е) втома після навчальних занять;
- є) не займаються друзі, я теж;
- ж) погана організація занять;
- з) погані умови;
- к) великі затрати на дорогу до місця занять;
- л) інше _____

15. Якщо Ви не займаєтеся спортом, то вкажіть яким видом спорту Ви хотіли б займатися?
_____**16. З якою метою Ви хотіли б займатися спортом?**

- а) спілкування з друзями;
- б) досягнення високого спортивного результату;
- в) покращення стану здоров'я;

г) удосконалення форм тіла;

д) інше (вказіть) _____

17. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції?

а) так;

б) ні.

18. Якщо займались, то в якій (впишіть)

19. Чи маєте Ви спортивний розряд?

а) ні, не маю;

б) маю спортивний розряд (третій, другий, перший);

в) маю спортивний розряд (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

20. Яка, на Вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання у ВНЗ:

а) зміцнення здоров'я;

б) формування рухових умінь і навичок;

в) професійно-прикладна фізична підготовка;

г) підвищення фізичного розвитку й фізичної підготовленості;

д) формування спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту;

е) формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою;

є) розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості;

ж) інша причина (вказіть) _____

21. Чим, як правило, Ви займаєтесь у вільний час? (допускається декілька варіантів відповідей)

а) читаю художню літературу;

б) просто відпочиваю вдома в колі сім'ї;

в) відпочиваю з друзями та знайомими;

- г) слухаю музику;
- д) граю в азартні ігри;
- е) займаюся прикладним мистецтвом;
- є) відвідую концерти, театри;
- ж) займаюся спортом, туризмом;
- з) відвідую спортивні видовища;
- к) відвідую дискотеки;
- л) цікавлюся технікою;
- м) читаю газети, журнали;
- н) дивлюся телевізор, сиджу за комп'ютером;
- о) відвідую кафе, бари, ресторани;
- п) інші захоплення (вказіть)_____

22. Як Ви вважаєте, чи володієте Ви достатнім рівнем знань для організації самостійних занять фізкультурно-спортивною діяльністю?

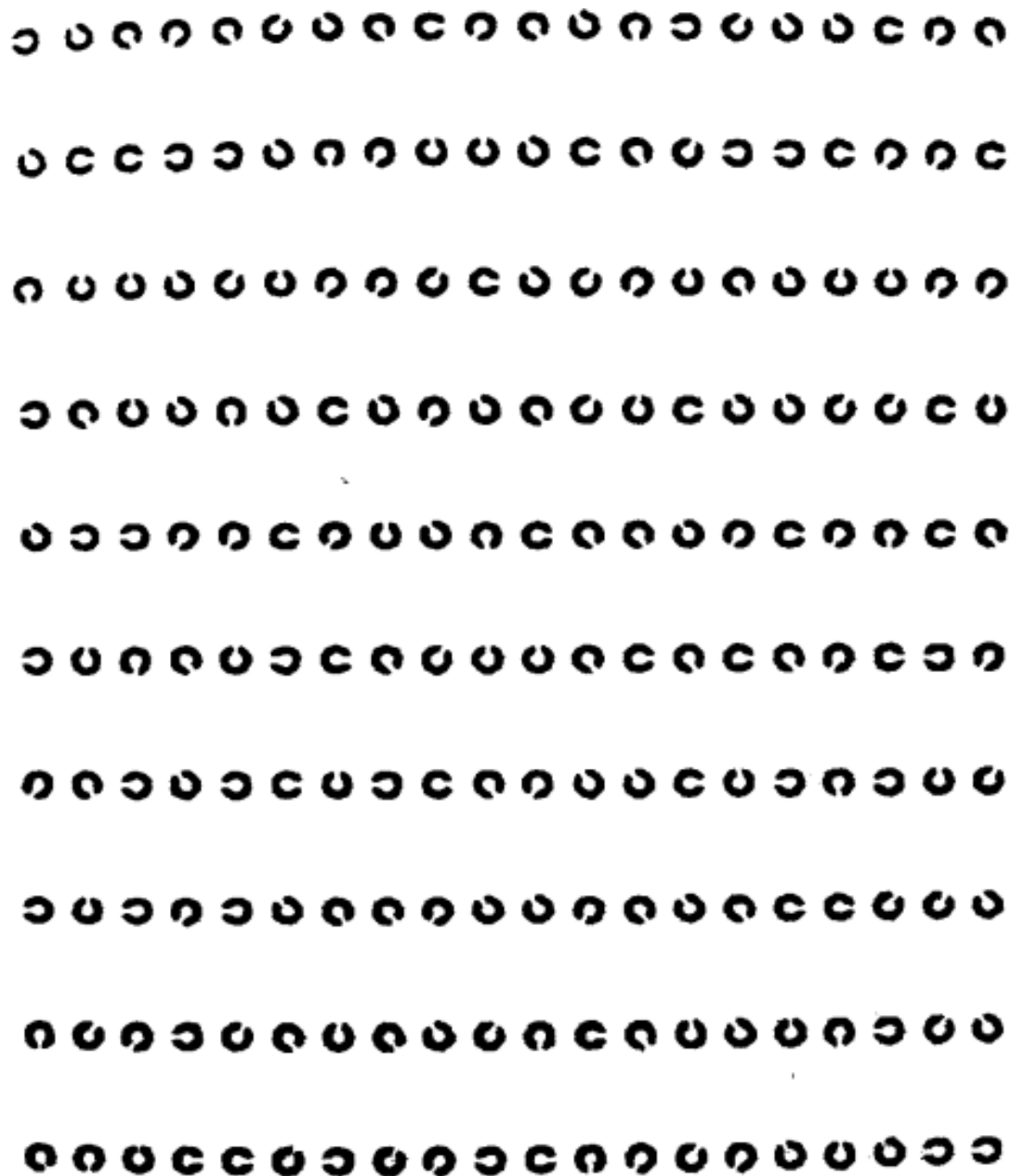
- а) так;
- б) ні;
- в) інше_____

Додаток В-1

П. І. П. _____

Спеціальність _____

Курс: _____



Зразок бланку методики «коректурна проба з кільцями Ландольта»

Підпис _____

Додаток В-2

П. І. П. _____

Спеціальність _____

Курс: _____

53	74	94	9	40	85	6	100	93	40
+ 47	- 66	- 87	x 5	: 5	- 57	x 5	- 7	- 58	x 2
: 2	x 4	x 3	- 39	+ 79	: 4	x 3	: 3	: 5	- 56
- 41	+ 48	- 15	x 4	- 69	x 5	- 72	x 5	x 3	: 4
x 3	: 8	: 6	+ 76	: 3	+ 58	: 2	+ 47	+ 7	x 3

17	7	4	36	17	7	6	9	3	100
+ 15	x 1	x 8	: 6	+ 46	x 8	x 4	x 7	x 9	- 37
: 4	+ 86	+ 17	x 8	: 7	+ 25	+ 48	- 27	+ 45	: 9
+ 67	- 79	: 7	+ 24	+ 40	: 9	: 8	: 6	: 8	x 7
x 25	: 7	+ 83	: 9	- 37	+ 91	x 9	x 8	+ 71	+ 25

43	2	56	89	4	72	63	8	100	7
+ 29	x 7	: 8	- 68	x 7	: 8	: 9	x 9	- 46	x 9
: 9	+ 86	x 10	: 7	+ 28	x 6	+ 25	- 16	: 9	- 39
x 6	: 20	- 16	x 9	: 8	+ 27	: 8	: 7	x 7	: 8
+ 46	x 9	: 6	+ 78	x 9	: 9	x 20	x 6	+ 39	x 30

4	6	80	63	100	56	8	72	17	32
x 9	x 8	- 35	: 7	- 51	: 8	x 7	: 9	+ 64	: 8
+ 18	+ 33	: 9	x 8	: 7	x 6	- 29	+ 72	: 9	x 6
: 6	: 9	x 7	- 36	x 9	- 35	: 9	: 40	x 6	+ 48
+ 87	x 8	+ 65	: 9	- 63	: 7	- 3	x 8	- 29	: 9

6	93	27	36	21	9	7	25	9	24
x 9	- 58	: 3	: 4	: 3	x 2	x 5	: 5	x 3	: 3
- 26	: 7	+ 89	x 5	x 2	: 3	- 19	x 20	+ 56	x 5
: 7	x 9	- 69	- 28	+ 67	+ 89	+ 74	- 33	- 37	x 2
x 9	+ 55	x 2	+ 14	- 39	- 14	: 9	+ 9	: 2	- 47

45	8	6	40	18	6	20	9	14	7
: 5	x 1	x 4	: 8	: 3	x 3	: 4	x 4	: 2	x 3
x 4	+ 75	+ 49	x 4	x 4	+ 47	x 8	- 19	x 5	+ 69
+ 59	- 26	- 35	+ 76	+ 76	- 29	- 23	+ 46	+ 58	- 73
- 47	: 3	: 19	- 25	- 66	: 9	+ 41	: 21	- 61	x 2

28	8	35	7	32	6	3	9	56	54
: 4	x 3	: 5	: 4	: 4	x 3	x 7	x 6	: 7	: 9
x 5	: 4	+ 6	+ 72	+ 67	: 2	+ 69	- 16	x 9	x 6
- 39	+ 75	- 58	- 56	- 49	+ 46	- 65	+ 49	- 43	+ 57
- 55	- 24	x 4	: 11	x 3	- 37	: 5	: 4	+ 17	- 19

Зразок бланку «арифметичний рахунок»

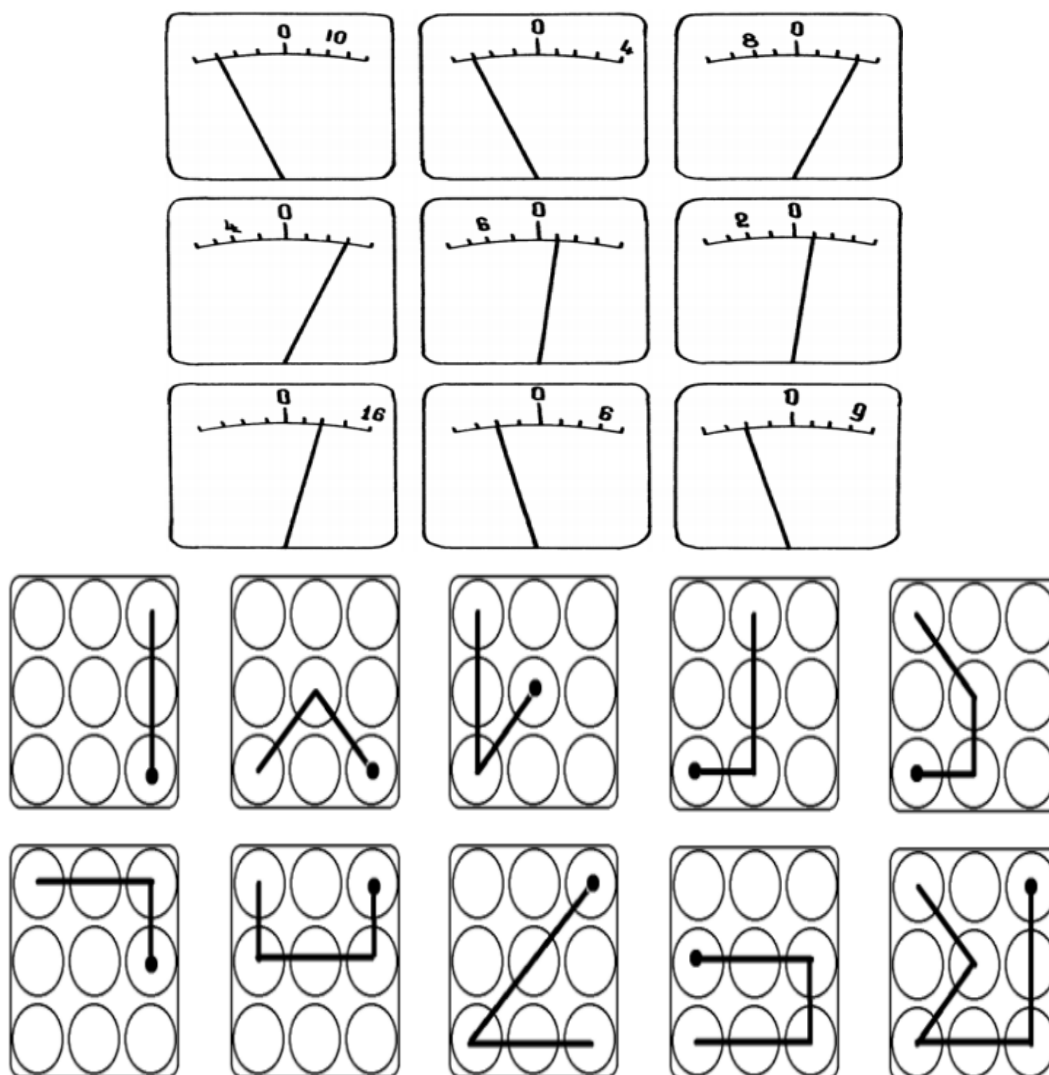
Підпис _____

Додаток В-3

П. І. П. _____

Спеціальність _____

Курс: _____



Зразок бланку методики «шкали»

Підпис _____

Додаток В-4

САН

П.І.П. _____

Група _____

Дата _____ (заповнюється в день перевірки)

Інструкція

Оцініть свій стан у день перевірки, поставивши на шкалі знак «Ч» між протилежними за змістом характеристиками (у тому місці, яке для Вас найбільшою мірою відображає співвідношення між цими якостями в даний момент). Користуйтеся всім діапазоном клітин, рідше – крайніми клітинами.

1	Самопочуття добре	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Погане
2	Відчуваю себе сильним	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Слабким
3	Пасивний	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Активний
4	Малорухливий	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Рухливий
5	Веселий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Сумний
6	Настрій добрий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Поганий
7	Працездатний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розбитий
8	Повний сил	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Знесилений
9	Повільний	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Швидкий
10	Бездіяльний	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Енергійний
11	Щасливий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Нещасний
12	Життєрадісний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Похмурий
13	Напружений	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розслаблений
14	Здоровий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Хворий
15	Нежвавий	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Захоплений
16	Байдужий	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Стурбований
17	Захоплений	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Сумовитий
18	Радісний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Зажурений
19	Відпочивший	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Втомлений
20	Свіжий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Виснажений
21	Сонливий	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Збуджений
22	Бажання відпочити	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Змагатися
23	Спокійний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Заклопотаний
24	Оптимістичний	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Песимістичний
25	Витривалий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Стомлений
26	Бадьорий	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Млявий
27	Міркувати важко	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легко
28	Розсіяний	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Уважний
29	Повний надій	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
30	Задоволений	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Незадоволений

Додаток Г

Тематика та зміст тренінгових занять

Тренінг № 1

Тема: Фізична культура. Фізична культура людини.

Матеріал для ознайомлення. Фізична культура – складова частина культури, пов'язана із системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання та спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо.

Фізична культура людини – процес оволодіння знаннями, вміннями, навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності.

Тренінг № 2

Тема: Засоби фізичного виховання. Фізичні вправи.

Матеріал для ознайомлення. Основними засобами фізичного виховання є: фізичні вправи, які застосовуються в різних випадках спорту, ігор, туризму; природні фактори (повітря, сонце, вода); гігієнічні умови праці й побуту.

Фізичні вправи – це усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв'язання завдань фізичного виховання.

Різноманітні фізичні вправи широко застосовуються у вихованні дітей і юнацтва. Це викликає потребу вивчення впливу фізичних вправ на організм, наукового підходу до їх добору й використання фізичних вправ, бо тільки тоді їх ефективність буде найбільша та відповідатиме основній меті запровадження фізичної культури в нашій країні.

Тренінг № 3

Тема: Методичні рекомендації щодо запобігання травм у процесі фізичної підготовки.

Матеріал для ознайомлення. Фізична підготовка – це складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності.

Травматизм під час занять фізичною культурою – це нещасні випадки, що виникають під час заняття спортом (планових, групових чи індивідуальних, на стадіоні, у спортивній секції, на майданчику) під наглядом викладача фізичної культури або тренера.

Тренінг № 4

Тема: Перша медична допомога при спортивних травмах.

Матеріал для ознайомлення. Перша медична допомога – комплекс невідкладних медичних заходів, що проводяться людині, яка раптово захворіла або постраждала, на місці пригоди та під час її транспортування до медичного закладу.

Спортивні травми – це ушкодження організму внаслідок заняття фізичною культурою.

Завдання першої медичної допомоги полягає в тому, щоб найпростішими засобами врятувати життя потерпілому, полегшити його страждання, запобігти розвитку можливих ускладнень, зменшити тяжкість перебігу травми чи захворювання.

Перша медична допомога – це тимчасова зупинка кровотечі, накладання стерильної пов'язки на рану, штучне дихання, непрямий масаж серця, введення заспокійливих ліків, накладання шини, транспортна іммобілізація тощо.

Надання першої медичної допомоги якомога швидше має вирішальне значення для врятування життя й подальшого перебігу ураження. Для першої

медичної допомоги використовують табельні й підручні засоби. До табельних засобів належать: перев'язувальні матеріали, кровоспинні джгути, спеціальні шини для іммобілізації, а також деякі медикаменти: розчин йоду спиртовий 5-процентний, спиртовий розчин зелені брильянтової, нашатирний спирт, аптечка індивідуальна (АІ-2). Як підручні засоби можуть використовуватися: при накладанні пов'язок – чисте простирадло, сорочка, тканина (краще не кольорова); для зупинки кровотечі (замість джгута) – ремінь, пасок, скручена у джгут тканина; при переломах (замість шин) – смужки твердого картону або фанери, дошки, палиці тощо.

Зупинка кровотечі. Тимчасово кровотечу можна спинити одним із таких способів: накласти тугу пов'язку; затиснути пальцем судину, що кровоточить; накласти кровоспинний джгут і максимально зігнути кінцівку.

Накладання тугої пов'язки – найпростіший спосіб зупинки незначної кровотечі. Для такої пов'язки використовують індивідуальний пакет. Проте, тугу пов'язку не слід накладати занадто туго. Якщо після накладання пов'язки нога чи рука посиніє, то це означає, що пов'язка здавила вени, відтік крові до серця утруднений і вона застоюється. У такому випадку кровотеча може тільки посилитися. Збліднення кінцівки нижче місця накладання тугої пов'язки означає повне припинення кровообігу.

Затиснути артерію пальцями з метою зупинки кровотечі можна за будь-яких обставин. Затикання проводиться не в рані, а вище – ближче до серця, перед накладанням джгута або пов'язки. Щоб уміло та швидко спинити кровотечу цим способом, потрібно добре знати місця затискання артерій. Знаходять артерію за пульсом. Намацавши артерію, притискають її до найближчих кісток вище місця поранення до припинення пульсу й зупинки кровотечі. Коли поранено обличчя, слід притиснути такі судини: на лобі – вискову артерію спереду від вуха; якщо рана на підборідді або щоці – зовнішню щелепну артерію; при пораненні шиї або голови – сонну артерію збоку від гортані до хребта. При кровотечах у районі плеча і плечового пояса потрібно притиснути підключичну артерію – до першого ребра в

надключичній ямці або пахову артерію – до плечової кістки в підпахвовій ямці. При кровотечах із ран передпліччя притискають плечову артерію з внутрішнього боку плеча до плечової кістки. При кровотечах із ран стегна, гомілки та стопи притискають стегнову артерію.

Джгут для зупинки крові застосовують при сильній кровотечі з поранених кінцівок. Його накладають вище рани та якомога ближче до неї. Не можна накладати джгут у середній третині плеча через небезпеку придушення нерву й розвитку згодом паралічу руки. Місце, де накладається джгут, спочатку захищають одягом, рушником, ватно-марлевою пов'язкою або іншими матеріалами. Потім дуже розтягують гумовий джгут, роблять ним навколо кінцівки одне-два кільця і кінці фіксують гачком. Якщо джгут накладено правильно, то кровотеча припиняється, пульс затихає і кінцівка блідне. Якщо джгута немає, то для зупинки кровотечі треба вміти використовувати закрутку, яку можна зробити з будь-якої достатньо міцної тканини, тасьми, стрічки, мотузки. Як і при накладанні джгута, місце, де накладається закрутка, захищають м'якою прокладкою (ватою, одягом). Закрутку намотують на кінцівку, кінці зав'язують вузлом, у кільце, що утворилося, вставляють палицю й закручують доти, поки не припиниться кровотеча. Після цього палицю фіксують бинтом або іншим способом. Наклавши на кінцівку джгут або закрутку, рану закривають первинною пов'язкою, а на ній позначають час накладання джгута або закрутки. Можна записати час на клаптику паперу та прикріпити його до пов'язки останніми обертами бинта або засунути під джгут. Улітку джгут накладають на кінцівку не більше, ніж на годину, взимку – на півгодини. Наприкінці цього часу потрібно, притиснувши пальцями відповідну артерію, ослабити джгут. Коли кінцівка порожевіє і потеплішає, джгут знову затягують. Усього джгут накладається не більше, ніж на 2 години. У холодну пору року кінцівку із джгутом слід утеплити.

Щоб тимчасово спинити кровотечу при пораненнях кінцівок, треба максимально зігнути кінцівку й зафіксувати її в цьому положенні. Наприклад, якщо поранено гомілку, в підколінну ямку кладуть валик, зроблений з вати і

марлі, ногу згинають у колінному суглобі й у такому положенні затягують її ременем (бинтом, рушником, косинкою). Так само при пораненні передпліччя руку згинають і фіксують у ліктьовому суглобі. На верхню частину стегна накласти джгут неможливо. Тому ватно-марлевий валик кладуть у пахову ділянку, стегно максимально притискають до живота й закріплюють у такому положенні. Якщо рана в районі пахви або верхньої частини плеча біля плечового суглоба, то потрібно якнайдалі завести руку назад, притиснути до спини й зафіксувати.

У разі появи перших ознак внутрішньої кровотечі: раптової блідості на обличчі, збліднення й похолодання кистей і стоп, почастищення пульсу, запаморочення голови, шуму у вухах, холодного поту – потерпілого слід негайно відправити до лікувальної установи. Якщо є така можливість, у тому місці тіла, де підозрюється внутрішня кровотеча, потрібно прикласти гумовий пузир з льодом чи холодною водою.

Будь-яка, навіть невеличка, рана становить загрозу для життя потерпілого, оскільки вона може бути джерелом зараження різними мікробами або причиною сильної кровотечі. Основний засіб профілактики цих ускладнень при наданні першої медичної допомоги – якнайшвидше накладання на рану стерильної пов'язки.

Надання допомоги при переломі, насамперед, передбачає зупинку артеріальної кровотечі, попередження травматичного шоку, накладання стерильної пов'язки на рану, проведення іммобілізації табельними чи підручними засобами.

Іммобілізація – це забезпечення нерухомості кісток у місці перелому; вона зменшує біль, що дає змогу уникнути травматичного шоку. Нерухомість у місці перелому досягається накладанням спеціальних шин або підручних засобів і фіксацією двох найближчих суглобів (вище і нижче місця перелому). Така іммобілізація називається транспортною. Підручними засобами іммобілізації можуть служити смужки фанери, палиці, тонкі дошки, різноманітні побутові предмети, за допомогою яких можна забезпечити

нерухомість у місці перелому. При переломах ключиці на зону надпліч накладають два ватно-марлевих кільця та зв'язують їх на спині. Руку підвішують на косинці.

При переломі кісток передпліччя руку потрібно обережно зігнути в ліктьовому суглобі під прямим кутом, повернути долонею до грудей і в такому положенні зафіксувати шиною або підручними засобами. Шину накладають від основи пальців до верхньої третини плеча. При цьому досягається нерухомість у променевоzap'ястковому та ліктьовому суглобах. Руку підвішують на косинці.

Переломи стегнової кістки, особливо відкриті, – дуже важка травма, що часто супроводжується кровотечею й шоком. Підручні засоби (наприклад, дошки) при іммобілізації стегна накладають на його бічні поверхні (одну – на внутрішню, другу – на зовнішню) і фіксують до кінцівки й тулуба широким бинтом, поясным ременем, рушником. На кісткові виступи гомілковостопного й колінного суглобів, а також у пахову впадину і в пах підкладають вату.

Реанімування. При раптовому припиненні серцевої діяльності й дихання настає стан клінічної смерті. Якщо відразу ж розпочати непрямий масаж серця та штучне дихання (штучну вентиляцію легень), то є шанс урятувати потерпілого. Штучну вентиляцію легень виконують різними способами; з них найпоширеніший – «з рота в рот».

Передусім, що розпочати штучне дихання, потрібно покласти потерпілого на спину й переконатися, що його повітропроникні шляхи вільні для проходження повітря. З цією метою його голову максимально відхиляють назад. Якщо щелепи стиснуті, то треба висунути нижню щелепу вперед і, натискуючи на підборіддя, розкрити рот, потім серветкою очистити ротову порожнину від слини та блювотної маси й розпочати штучне дихання: накласти на відкритий рот потерпілого розкриту серветку (носову хустинку), затиснути йому ніс, зробити глибокий вдих, щільно притулити свої губи до губ потерпілого (для герметичності) та із силою видихнути повітря йому в рот. Вдувати треба таку кількість повітря, щоб воно щоразу якомога повніше

розправляло легені потерпілого (це можна побачити, стежачи за рухом грудної клітки). При пораненні (ушкодженні) нижньої щелепи штучне дихання можна здійснити іншим способом: вдувати повітря через ніс потерпілого (рот має бути закритим). Повітря вдують ритмічно 16–18 разів за 1 хв. до поновлення природного дихання або до встановлення цілком певних ознак смерті.

При раптовому припиненні серцевої діяльності, ознаками якого є відсутність пульсу, серцебиття й реакції зіниць на світло (зіниці широко розкриті), негайно розпочинають непрямий масаж серця: потерпілого кладуть на спину на тверду, жорстку поверхню. Стають з лівого боку від нього та кладуть свої долоні одна на одну на ділянку нижньої третини грудної клітки потерпілого. Енергійними ритмічними поштовхами (50–60 разів за 1 хв.) натискають на груди, після кожного поштовху відпускаючи руки, щоб дати можливість випростатися грудній клітці. Передня стінка грудної клітки повинна зміщуватися на глибину не менше ніж 3–4 см.

Непрямий масаж серця виконується в поєднанні зі штучним диханням. У цьому випадку допомогу потерпілому надають двоє або троє. Перший робить непрямий масаж, другий – штучне дихання способом «з рота в рот», а третій стоїть справа від потерпілого, підтримує його голову й має бути готовим замінити будь-кого з тих, хто надає допомогу, щоб штучне дихання й непрямий масаж серця здійснювалися безперервно. Під час вдуння повітря натискати на грудну клітку не можна, це потрібно робити поперемінно: 4–5 натискань на грудну клітку (на видиху), потім одне вдуння повітря в легені (вдих). Штучне дихання в поєднанні з непрямим масажем серця є найпростішим способом реанімації (оживлення) людини, яка перебуває у стані клінічної смерті. Коли потерпілі – літні люди, слід пам'ятати, що кістки в такому віці крихкі, тому рухи повинні бути не дуже енергійними. Здійснюючи непрямий масаж маленьким дітям, на грудну клітку натискають пальцем.

Якщо припинення дихання й серцевої діяльності сталося внаслідок ураження електричним струмом, то спочатку потерпілого звільняють від дії струму, від тісного одягу, а потім негайно починають реанімацію.

Після поновлення серцевої діяльності й дихання потерпілого зігрівають, на рани й опіки накладають стерильні пов'язки.

Розрізняють такі способи перенесення: на руках, на плечах, на спині, однією або двома особами з використанням носильних лямок і підручних засобів, на санітарних носилках.

Заняття фізичною культурою сприяють різноманітному позитивному впливу на організм дітей, істотно підвищують їхню фізичну працездатність. Останнім часом, на жаль, суттєво збільшилася кількість випадків травматизму на уроках фізичної культури. Багаторічний досвід нашої роботи свідчить, що використання засобів профілактики, раціональна побудова занять і правильне дозування навантаження дають змогу звести до мінімуму ці негативні явища й тим самим істотно підвищити оздоровчий ефект занять.

Тренінг № 5

Тема: Дихальні вправи у фізичному вихованні.

Матеріал для ознайомлення. Дихальні вправи – це зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому змінюються глибина й частота дихання, їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу можуть подовжуватись або скорочуватись. Можуть змінюватись дихальні потоки, їх швидкість. Можливо дихати тільки носом або ротом, затримувати дихання.

Дихальні вправи специфічні для різних видів рухової діяльності, але всі вони передбачають: розвиток сили дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень, підвищення здатності до максимальної вентиляції легень і розвинення витривалості дихальних м'язів.

Доведено, що в результаті застосування спеціальних дихальних вправ збільшується резервний обсяг вдиху й резервний обсяг видиху, життєва ємність легень, сила і потужність вдиху й видиху, максимальна вентиляція легень, коефіцієнт використання кисню; спостерігається позитивна реакція серцево-судинної системи на систематичне використання дихальних

вправ; знижуються величини систолічного об'єму, покращується регуляція серцевого ритму; узгоджується функція серцево-судинної та дихальної системи, збільшується їх ефективність, спостерігається більш швидке відновлення після фізичних навантажень; підвищується фізична працездатність.

Тренінг № 6

Тема: Загальні основи розвитку фізичних якостей людини.

Матеріал для ознайомлення. Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Розвиток і вдосконалювання рухових якостей здійснюється шляхом багаторазового виконання фізичних вправ за допомогою різних методів. Залежно від кількості повторених вправ, їхнього чергування, інтервалів відпочинку між діями й від ступеня інтенсивності та тривалості виконуваної роботи прийнято розрізняти такі методи розвитку рухових якостей: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий, круговий.

Рівномірний метод харако збільшується в міру підготовленості тих, хто займається. Найкраще цей метод застосовується для розвитку загальної витривалості шляхом виконання вправ помірної інтенсивності при частоті пульсу 140–160 уд/хв. Така рухова активність створює сприятливі умови для поступового узгодження всіх систем організму. Переважно метод застосовується на початкових етапах фізичної підготовки або після тривалої перерви в заняттях.

Змінний метод полягає в однократному, безперервному виконанні фізичних вправ зі змінною інтенсивністю. Співвідношення між інтенсивною й помірною роботою можуть бути однакові або ж різні. Застосування такого методу на організм особи, яка займається, впливає по-різному, тому що в результаті змінної роботи вдосконалюються різні механізми

енергозабезпечення (аеробний і анаеробний), що сприяє підвищенню рівня як загальної, так і спеціальної (швидкісної) витривалості. Різновидом змінного методу є марш-кидок, «фартлек» (гра швидкостей) тощо.

Повторний метод полягає в повторенні тих самих вправ через певні проміжки часу, що забезпечує досить повне відновлення працездатності (частота пульсу знижується до 102–110 уд/хв). Тривалість та інтенсивність виконуваної роботи може бути різною. Застосування повторного методу дає можливість розвивати практично всі фізичні якості.

Інтервальний метод характеризується виконанням фізичної роботи частинами. Інтервали відпочинку строго дозовані й трохи коротші, ніж при повторному методі (частота пульсу до кінця відпочинку повинна бути в межах 130 уд/хв).

При інтервальному методі розвитку фізичних якостей поряд із вправами (їхньою тривалістю й інтенсивністю) великий тренувальний вплив мають і паузи відпочинку. Цей метод, в основному, застосовується для розвитку різних видів витривалості. Перевагою інтервального методу є те, що за його допомогою можна у відносно короткий час підняти рівень витривалості до максимальних значень. Однак цей рівень нестійкий і швидко знижується, якщо організм людини не піддається регулярним фізичним навантаженням.

Змагальний метод полягає у виконанні фізичних вправ з найбільшою інтенсивністю в умовах змагань. Поряд із розвитком фізичних можливостей цей метод дуже корисний для виховання вольових якостей.

Тренінг № 7

Тема: Самоконтроль у фізичному вихованні.

Матеріал для ознайомлення. Самоконтроль полягає в систематичному самостійному спостереженні за деякими показниками власного здоров'я, фізичного розвитку. Студенти навчальних закладів ці спостереження коротко занотовують у щоденнику самоконтролю. У ньому ж роблять нотатки про зміни у фізичному розвитку свого організму. Щоденник може бути довільної

форми. Його заповнюють регулярно, не рідше трьох разів на тиждень. У ньому відзначаються як об'єктивні, так і суб'єктивні показники.

Лише систематичне спостереження за станом здоров'я та фізичним розвитком може допомогти вчителю фізкультури, викладачеві, тренеру або лікарю дійти правильного висновку щодо впливу занять, а також стежити за режимом тренування, вчасно виявляти порушення в організмі, пов'язані з перетренуванням, неправильно побудованим тренувальним режимом. Дані зважування, динамометрії та інші показники фізичного розвитку можна фіксувати один–два рази на два–три місяці, але не рідше двох разів на рік – восени (на початку навчального року) й навесні (наприкінці навчального року).

Тренінг № 8

Тема: Здоров'я людини. Види здоров'я.

Матеріал для ознайомлення. Здоров'я людини – це природний динамічний стан організму, який характеризується його самоврівноваженістю та врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, фізичному, а також соціальному плані й ефективно протидіє захворюванням.

Сьогодні людина повинна сама дбати про власне здоров'я, бодей тому, що лікування хвороб передбачає значні матеріальні витрати. Здоров'я більше не «даруватимуть» – йому треба приділяти увагу ще з самого змалку. Звідси і виникає потреба у вихованні дітей уміння доглядати за власним здоров'ям – вести здоровий спосіб життя, займатися спортом, дотримуватися правил гігієни, уникати шкідливих для здоров'я звичок тощо.

Можна говорити про різні види здоров'я:

- а) фізичне, що визначає повноцінне та правильне функціонування організму;
- б) психічне, що зумовлює рівновагу й нормальний перебіг психічних процесів;

в) духовне – як прагнення до ідеалу, що є головним джерелом сили й енергії людини.

З певною мірою умовності до видів здоров'я можна віднести також правове здоров'я, що засвідчує ставлення людини до правових норм суспільства, та соціальне, від чого залежить безконфліктна взаємодія з довкіллям. Як засвідчують дослідження, стан усіх названих видів здоров'я в наших дітей, як і стосовно всього нашого суспільства, дає серйозні підстави до занепокоєння.

Тренінг № 9

Тема: Рухова активність.

Матеріал для ознайомлення. Рухова активність – це загальна кількість м'язових рухів, які регулярно виконує організм людини протягом години, доби, тижня.

Потреба в русі – одна із загальнобіологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний.

Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Тільки при умовах регулярних м'язових навантажень можуть правильно розвиватися і функціонувати важливі органи людського організму та центральна нервова система.

Зберегти і зміцнити здоров'я допомагає людині рухова активність, яка є одним із важливих та ефективних засобів профілактики захворювань і гармонійного розвитку особистості.

Під терміном рухової активності необхідно розуміти всі ті рухи, які людина виконує в процесі своєї життєдіяльності. Також не будуть зайвими регулярні заняття фізичною культурою та спортом.

У того, хто постійно займається фізичними навантаженнями сильніші м'язи, краще функціонує система кровообігу, а організм стає більш пристосованим до умов зовнішнього середовища.

Під час активної рухової діяльності у людини збільшується частота дихання, посилюється та поглиблюється вдих та видих, завдяки чому й поліпшується вентиляція легенів, а також посилюється здатність організму протистояти можливим захворюванням.

Постійні фізичні навантаження та заняття спортом сприяють збільшенню мускулатури, зміцненню м'язів, суглобів, зв'язок та розвитку кісткових тканин.

Фізично активна та загартована людина має кращий вигляд, підтягнуте струнке тіло, вміє протистояти стресовим ситуаціям, легше переносить напруження і має менше проблем зі здоров'ям. Така людина має кращу розумову та фізичну працездатність, та їй легше пристосовуватись до будь-яких змін трудової діяльності.

Гіпокінезія (від грец. нуро – зниження, зменшення, недостатність; кіnesis – рух) – специфічний стан організму, обумовлений недостатністю рухової активності. У деяких випадках цей стан призводить до гіподинамії.

Гіподинамія (від грец. dinamis – сила) – сукупність негативних морфо-функціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії.

Тренінг № 10

Тема: Здоровий спосіб життя.

Матеріал для ознайомлення. Здоровий спосіб життя – спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них – харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і

активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура та спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності та здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Основними принципами здорового способу життя є:

1. Раціональне харчування.
2. Оптимальний руховий режим.
3. Загартування організму.
4. Особиста гігієна.
5. Відсутність шкідливих звичок.
6. Позитивні емоції.
7. Інтелектуальний розвиток.
8. Моральний і духовний розвиток.
9. Формування розвитку вольових якостей.

Тренінг № 11

Тема: Шкідливі звички.

Матеріал для ознайомлення. Звичка – особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях.

Шкідливі звички –звички, що є шкідливими для організму людини. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих – це наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна з цих звичок викликають залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає.

З віком, людина набуває все більш серйозні погані звички, особливо, в підлітковому періоді. Профілактика шкідливих звичок підлітків повинна проводитися в кожній родині, вона була б більш дієвою, якщо б батьки, які подають приклад своїй дитині, самі не були схильні до впливу таких звичок.

Шкідливі звички бувають некорисні або прямошкідливі. Такі автоматичні дії проявляються через слабкість волі. Якщо людина не може проявити силу волі, щоб здійснити прогресивну дію, то вона підпадає під силу звички, яка повертає його в стару колію, звичну дію. Але, з одного боку, бувають звички і манери хороші, корисні і, з іншого, бувають погані або шкідливі звички. Корисними звичками ми можемо назвати такі, як: робити зарядку вранці, мити руки перед їжею, прибирати за собою всі речі на місце, чистити щодня зуби тощо.

Шкідливу звичку можна розглядати як хворобу або патологічну залежність. Але поряд зі шкідливими звичками існують некорисні дії, які не можна розглядати як хвороба, але які виникають через неврівноваженість нервової системи.

До шкідливих звичок можна віднести:

1. Алкоголізм.
2. Наркоманія.
3. Куріння.
4. Ігрова залежність або лудоманія.
5. Шопінгоманія (шопоголізм) – «нав'язлива магазинна залежність» або оніоманія.
6. Переїдання.
7. Телевізійна залежність.

8. Інтернет-залежність.
9. Звичка гризти нігті.
10. Колупання шкіри.
11. Колупання в носі або рінотіллексоманія.
12. Клацання суглобами.
13. Техноманія.
14. Звичка гризти олівець чи ручку.
15. Звичка спльовувати на підлогу.
16. Вживання нецензурних виразів.
17. Зловживання «словами-паразитами» тощо.

Алкоголізм – найпоширеніша шкідлива звичка, часто перетворюється на серйозне захворювання, яке характеризується хворобливою пристрастю до алкоголю (етилового спирту), із психічною та фізичною залежністю від нього, яке супроводжується систематичним споживанням алкогольних напоїв незважаючи на негативні наслідки.

Виникнення й розвиток алкоголізму залежить від обсягу та частоти вживання алкоголю, а також індивідуальних чинників й особливостей організму

Наркоманія. Хронічне захворювання, що викликане вживанням речовин-наркотиків. Різні наркотики викликають різну залежність. Одні наркотики викликають сильну психологічну залежність, але не викликають фізичної залежності. Інші – навпаки, викликають сильну фізичну залежність. Багато наркотиків викликають фізичну та психологічну залежність. Розрізняють позитивну схильність – прийом наркотиків для досягнення приємного ефекту (ейфорія, відчуття бадьорості, підвищений настрій) та негативну схильність – прийом наркотиків для того, щоб позбутися від напруги та поганого самопочуття. Фізична залежність означає тяжкі та навіть болісні відчуття, хворобливий стан під час перерви в постійному прийомі наркотиків (ломку).

Куріння – вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну. Найважливішим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне

вживання нікотину викликає тютюнову залежність. Тривале і часте паління тютюну завдає значної шкоди здоров'ю курців, та оточуючих їх людей, що не палять.

Психогенне переїдання – розлад прийому їжі, яке представляє собою переїдання та приводить до появи зайвої ваги.

Телевізійна залежність – спосіб втечі від себе у світ ілюзій. У середньому кожна людина проводить перед телевізором приблизно 3 години на день.

Інтернет-залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

Тренінг № 12

Тема: Історія розвитку рухливих ігор.

Матеріал для ознайомлення. До рухливих ігор належать ігри, спрямовані переважно на загальну фізичну підготовку й не вимагають від людей спеціальної рухової підготовки. Вони побудовані на природних, різноманітних і простих рухах з включенням у роботу переважно великих м'язових груп та прості за змістом і правилами.

Рухливі ігри – важливий засіб фізичного виховання. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму. Різноманітні рухи та ігрові дії ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

З давніх часів ігрова діяльність людей під час свят тісно пов'язана з їх життєдіяльністю. Показовими в цьому відношенні є свята античної Греції, які відзначалися своїм активним, діяльно-ігровим характером. Для епохи давньогрецької демократії (розквіт її припадає на VI–V ст. до н. є.) характерні широта й масовість свят, що знайшли найповніше втілення у святах Діоніса, Деметри, Афіни та інших давньогрецьких богів. Ці свята були тісно пов'язані з реальним життям еллінів, зокрема з їхньою працею, тому що міфологія була також відображенням реального життя людей.

Система фізичного виховання вимагає нових підходів до проведення занять. Необхідно, щоб з раннього дитинства кожна людина була переконана в необхідності ведення здорового способу життя, прагнула бути фізично розвиненою і мала міцне здоров'я.

Значення рухливих ігор сприяє гармонійному росту організму та загартовують його, формують правильну поставу, підвищують працездатність та зміцнюють здоров'я.

Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, розвиває фізичні якості, а саме: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість. Покращує діяльність дихальної й серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Тренінг № 13

Тема: Правила гри та суддівство з волейболу

Правила:

Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18х9 метрів. Майданчик розділений посередині сіткою. Гра ведеться сферичним м'ячем колом 65–67 см вагою 260–280 г. Кожна з двох команд складається максимум із 12 гравців, а на полі одночасно знаходяться 6. Мета гри – ударом добити м'яч до ігрової поверхні майданчика половини супротивника або примусити його помилитися.

Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі. Після введення м'яча в гру подачею та успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Майданчик за кількістю гравців умовно розділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщаються в наступну зону за годинниковою стрілкою.

Подача

Виконує подачу гравець, який у результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. Завдання гравця, що подає, відправити м'яч на половину супротивника. До того, як гравець не торкнеться м'яча при подачі, жодна частина його тіла не повинна торкнутися поверхні майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку). У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала, зараховується очко. Якщо гравець, який подавав порушив правила або відправив м'яч до аути, то очко зараховується команді, що приймала. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той самий гравець.

Прийом

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5, 6, 1 зонах. Проте прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди, що перебувають на прийомі, дозволяється зробити три торкання й максимум після третього перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика й вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому, якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза ними. Під час прийому не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла.

Атака

Зазвичай при успішному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання), доводиться до зв'язкового гравця (2-е торкання), який передає м'яч гравцеві атаки (3-е торкання). При ударі м'яч, повинен пройти

над сіткою, але в просторі між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією. Заборонено атакувати (тобто завдавати удару по м'ячу вище за лінію верхнього краю сітки) тільки ліберо.

Регламент

Волейбольна партія не обмежена в часі та триває до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки не буде досягнута потрібна перевага. Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд). У кожній партії тренер має право провести не більше 6 замін польових гравців (окрім ліберо).

Тренінг № 14

Тема: Організації та методики проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Форми організації занять з фізичного виховання у ВНЗ.

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього періоду навчання студентів у режимі навчальної діяльності та в позанавчальний час.

1. Навчальні заняття, передбачені навчальним планом і розкладом вишу. Виділяють теоретичні та практичні заняття.

Теоретичні – лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди.

Практичні – практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання із загальної фізичної підготовки й обраного виду спорту.

2. Факультативні заняття, які є продовженням і додаванням до навчальних занять, що є основною формою.

Фізичне виховання студентів у позанавчальний час (тобто поза обов'язкових занять) проводиться в таких формах.

1. Фізичні вправи в режимі навчального дня: ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття тощо.

Фізкультпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість – 8–10 хвилин.

Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем із метою підготовки студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання.

Фізичні вправи в режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

2. Організовані заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях, у групах ЗФП, аеробіки, шейпінгу та інших, проводяться під керівництвом педагога з фізичної культури.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: а) на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням), б) за завданням викладача (домашні завдання).

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час. До них належать турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських і внутрівузівських заходів.

Методичні основи фізичного виховання у виші.

1. Заняття фізичними вправами (обов'язкові та самостійні), як правило, повинні містити в першій половині кожного семестру 70–75 % вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Інтенсивність навантаження у студентів по ЧСС може доходити до 160–170 уд / хв.

У другій половині кожного семестру приблизно 70–75% застосовуваних засобів необхідно використовувати для виховання сили, загальної та силовій витривалості. Причому інтенсивність у цей період дещо знижується (ЧСС доходить до 150 уд / хв.).

2. На заняттях фізичного виховання, що проводяться на першій парі, доцільно використовувати навантаження малої інтенсивності (ЧСС – 110–150 уд / хв) або середньої інтенсивності (ЧСС в діапазоні 130–150 уд / хв). Оптимальна моторна щільність знаходиться в межах 50–60 %.

У випадку, коли урок проводиться на 3–4-й парі, ЧСС не повинна перевищувати 150–160 уд / хв. Великі навантаження для груп із невисокою фізичною підготовленістю планувати недоцільно.

3. Проведення фізичних занять 2 рази на тиждень зі студентами й навантаженнями великої інтенсивності істотно знижує розумову діяльність протягом навчального тижня.

4. Заняття різними видами спорту по-різному впливають на розумову працездатність.

5. У період екзаменаційної сесії заняття бажано проводити не більше 2-х разів на тиждень на свіжому повітрі з інтенсивністю, зниженої до 60–70 % від звичайного рівня. Доцільно використовувати вправи циклічного характеру (плавання, лижі, біг).

У межах навчального тижня з метою забезпечення стійкої розумової працездатності рекомендується така початково-орієнтовна схема планування занять із фізичного виховання:

- Понеділок: заняття фізичними вправами з метою активізації психофізичного стану організму студента;
- Середа: заняття фізичними вправами для підтримки працездатності;
- П'ятниця (або субота): заняття фізичними вправами з метою зняття тижневого кумулятивного стомлення.

Тренінг № 15

Тема: Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей.

Суспільне значення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-економістів, майбутніх бакалаврів, магістрів та ін. фахівців різного профілю сучасного виробництва підвищується з кожним роком. Це пов'язано з наростаючою тенденцією соціально небезпечного зниження рухової активності.

У процесі розумової праці найбільш типовим є робоче положення, сидячи за столом. У такому, багаторазово зігнутому в різних суглобах ніг, рук, тулуба й шиї, положенні, з дещо нахиленими вперед головою та тулубом – кров розподіляється органами й тканинами дуже нерівномірно – можуть проявлятися несприятливі застійні явища в мозку, черевній порожнині, порожнині тазу, в ногах.

Багатом'язові групи при цьому відчують тривалі й одноманітні статичні напруги, особливо м'язи шиї та попереку. У результаті такого тривалого, специфічно нахиленого положення тіла в працівників розумової праці (економістів, бухгалтерів, менеджерів), які не займаються фізкультурою та спортом, виробляється поверхнєве дихання, зменшується життєва ємність легень, порушується постава, старіють м'язи скелета, знижується обмін речовин. Погіршення стану здоров'я студентів викликає велике занепокоєння. Науково-технічний прогрес призвів до зміни умов життя людини. Як результат – виникли хвороби цивілізації, куди входять наркоманія, алкоголізм, куріння (особливо дівчат – майбутніх матерів), СНІД, злоякісні та ендокринні захворювання, зниження функціональних резервів і опірності до хвороб, народження ослабленого потомства.

Студенти, які просиділи 6–8 годин за партою, віддають переваги комп'ютерним іграм, перегляду телепередач, відеофільмів тощо, і мало хто веде активний здоровий спосіб життя. Система ринкових відносин вимагає конкурентно-здатних фахівців, що мають не тільки спеціальні знання та

вміння, а й високий рівень працездатності. Професійно підготовлений, але не здоровий фахівець не може бути затребуваним до конкретної діяльності. У службах відділів кадрів з'являються фахівці-психологи з профпридатності та профвідбору, здатні за зовнішніми ознаками, статури, визначити рівень відповідності та працездатність, готовність до активної трудової діяльності.

Сутність основних завдань, що вирішуються в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), студентів-економістів полягає в тому, щоб:

1) поповнити й удосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності;

2) інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних якостей і безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

3) підвищити ступінь резистентності організму стосовно несприятливих впливів умов середовища, у яких протікає трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та поліпшенню здоров'я;

4) сприяти успішному виконанню спільних завдань, що реалізуються в системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, волевих та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства, творять його матеріальні й духовні цінності.

Ці завдання в кожному окремому випадку потрібно конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингенту, що займається. Ясно також, що ППФП може бути достатньо ефективною лише в органічному поєднанні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де завдання з підготовки до трудової діяльності не зводяться до приватних найближчих завдань, характерним для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно.

Першочергову роль у їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована ППФП.

Спеціалізація її необхідна остільки, оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умов, а й у разі різко вираженої специфіки не слід забувати про чільне значення принципу всебічного сприяння всебічному гармонійному розвитку людини.

Важливим засобом формування професійно важливих фізичних якостей і працездатності у ВНЗ є фізичне виховання, оскільки те, яким фахівцем стане нинішній студент, залежить не тільки від того, наскільки добре він навчається, а й від уміння володіти здоровими життєвими навичками. Реально й без перебільшень, оцінюючи нинішній рівень здоров'я студентів, можна сказати, що фізична культура в плані збереження й поліпшення здоров'я повинна займати в навчально-педагогічному процесі значно вагоме місце, ніж вона займає зараз. Практика показує, що у значної частини студентів вишів формування навичок ведення здорового способу життя має хаотичний характер.

У вищих навчальних закладах на заняттях із фізичного виховання основна увага приділяється виключно підвищенню рівня загальної фізичної та спортивно-технічної підготовки студентів. Виховання потреби у фізичному самовдосконаленні, самозбагачення особистості, формування навичок здорового способу життя за допомогою фізкультурно-спортивної діяльності на практиці найчастіше здійснюється стихійно або зовсім ігнорується.

Навчальні заняття з фізичного виховання повинні вирішувати питання фізкультурної освіти й виховання, знайомити студента з елементами психофізичного тренінгу, ураховувати специфіку навчання та майбутню професійну діяльність, вивчати різнобічні психологічні аспекти, пов'язані з умінням долати стресові ситуації. Однак деякі факти свідчать про те, що не повною мірою використовуються всі можливості фізичного виховання у вирішенні завдань підготовки студентів до високопродуктивної праці.

Виходячи з того, що на сучасному рівні розвитку національної економіки постійно підвищується роль працівників економічної сфери, вимоги до їх підготовки в системі вищих навчальних закладів постійно зростають. У зв'язку з цим головне завдання всього навчального процесу з фізичного виховання ми бачимо в навчанні працівників економічної сфери та студентів-економістів спеціальним знанням здорового способу життя та формування в них практичних навичок з професійної прикладної підготовки.