

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ВМІННЯ ЗАЙМАТИСЯ  
САМОСТІЙНО ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ФК1-М19р  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична  
культура)

Лискун Юлія Анатоліївна

Керівник: Заїкін А.В., кандидат педагогічних наук,  
доцент

Рецензент: Стасюк І.І., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік  
**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1 ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УМІННЯ САМОСТІЙНО ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА .....	7
1.1. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	7
1.2. Самостійні заняття у системі фізичного виховання студентів.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження .....	32
РОЗДІЛ 3. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	34
3.1. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.....	34
3.2. Ефективність експериментальної технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами .....	66
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	74

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В сучасному суспільстві актуальною проблемою є збереження здоров'я нації в цілому та молодого покоління зокрема. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері вищих навчальних закладів як складова загальної системи освіти передбачає забезпечення основи та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, оптимізації процесу навчання з широким використанням різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення та неперервності цього процесу.

Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності та ступеню складності, самостійні заняття вважаються універсальною формою реалізації фізичної активності людини. Самостійні заняття в останні роки отримали широку популярність як за кордоном, так і в нашій країні, особливо серед студентської молоді.

Експериментальні дані підтверджують, що врахування інтересів і мотивацій студентів до певних видів спорту та відповідних фізичних вправ покращують рівень їх фізичної підготовленості, якість навчальних занять та їх відвідування. Так, І. А. Анохін (1992) акцентує на позитивному впливі ритміки, Г. А. Шандригось (2006) – аеробіки, М. О. Носко (2009) – волейболу.

Однак, сучасна система фізичного виховання студентської молоді в Україні не забезпечує належного мірою студентів необхідним рівнем розвитку їх здоров'я, потреби в руховій активності, фізичній підготовленості та працездатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями.

Аналіз педагогічної, спеціальної і методичної літератури, досвіду

практичної діяльності в галузі фізичного виховання свідчить про наявність ряду суперечливих питань, які вимагають вирішення, а саме:

- між сучасними вимогами до рівня фізичної підготовленості студентської молоді та реальним станом такої у вищих навчальних закладах;

- між визнанням процесу навчання оздоровчої спрямованості студентів та підвищенням їх рівня мотивації щодо занять фізичними вправами та спортом і невідповідним доказом цього положення в нормативно-правових документах та спеціальній літературі з теорії й методики фізичного виховання;

- між об'єктивною необхідністю розробки системи сучасного науково-методичного забезпечення навчання студентів у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах і наявністю розрізнених безсистемних неузгоджених елементів такого забезпечення;

- між теоретично обґрунтованою доцільністю впровадження сучасних педагогічних технологій у процес фізичного виховання студентської молоді і відсутністю науково-методичної літератури з цієї важливої проблеми, що призводить до певних труднощів і порушення логічної послідовності в процесі фізичного виховання студентів.

Для вирішення протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог та ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання студентів в Україні, було проведено багато різноманітних фундаментальних досліджень (О. Д. Дубогай, М. В. Дутчак, С. С. Єрмаков, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, М. О. Носко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкретій та ін.), які носять системоутворюючий характер.

Результати останніх наукових досліджень (Н. Н. Завидівська, Ю. В. Васьков, Г. П. Грибан, І. В. Поташнюк, С. І. Присяжнюк) свідчать про необхідність пошуку нових парадигм фізкультурної освіти студентської молоді на базі глибоких теоретико-методичних підґрунть, що спрямовані на впровадження сучасних освітніх та оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої

професійної діяльності.

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

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

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

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема, пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, вдосконалити методи і форми проведення занять, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, формувати здоровий спосіб життя, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, змінити систему оцінювання.

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами.

На необхідність самостійних занять фізичними вправами вказували Е. Г. Буліч [3], Е. С. Вільчковський [8], О. Д. Дубогай [17], Л. Я. Іващенко [26], О. С. Куц [31], А. В. Магльований [35], І. В. Мурахов [39], В. М. Платонов [47].

Психолого-педагогічні аспекти самостійних занять досліджувалися в роботах В. Валіна [5], О. М. Масюка [37], Т. М. Мякушева [40].

Окремі аспекти методики самостійного виконання фізичних вправ подані в дослідженнях А. С. Дорошенка [13], В. Д. Єднака [20], С. М. Зверева [23], А. І. Кіссе [27], Т. Ю. Круцевич [30], Ю. В. Новицького [42], О. В. Дрозд [16], В. Ф.Трещаліна [51].

В роботах В. Г. Ареф'єва [1], А. І. Драчука [15], Г. Є. Іванової [25], С. Й. Кривицького [29], Д. М. Піскової [46] самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів. В окремих дослідженнях вони подаються як засоби диференціації та індивідуалізації навчання, професійної підготовки фахівців.

У наукових працях А. Л. Благій [2], А. В. В'єдюка [9], Л. В. Графа [11], С. С. Огороднікова [45], М. О. Третьякова [50] пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами.

Питання формування у студентів вищих навчальних закладів уміння самостійно займатися фізичними вправами зумовило вибір теми даної дипломної роботи.

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

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

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

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії і практиці вищих навчальних закладів.
2. Виявити рівень фізичного стану студентів.
3. Визначити ставлення студентів до фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами.

4. Розробити технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.
5. Здійснити експериментальну перевірку ефективності розробленої технології навчання.

**Методи дослідження:**

**Практичне значення одержаних результатів:**

- обґрунтовані вибір і співвідношення засобів фізичного виховання відповідно до рівня фізичного стану студентів для самостійних занять фізичними вправами;
- розроблені пульсові режими для самостійних занять циклічними вправами студентами з різним рівнем фізичного стану;
- розроблене дозування фізичних навантажень для розвитку сили і витривалості відповідно до фізичних можливостей студентів;
- розроблено програму тижневих самостійних занять фізичними вправами студентів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2018 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 80 основного тексту, що містить 9 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та зі списку 52 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

1. У сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Зокрема пропонується підвищити гуманістичну спрямованість, вдосконалити методи і форми проведення занять фізичними вправами, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, застосовувати технічні засоби навчання, змінити систему оцінювання.

2. Констатується, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності студентів є самостійне виконання фізичних вправ. Водночас, обґрунтування технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами не проводилося.

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

4. Апробація технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в практиці фізичного виховання вищих закладів освіти показала її ефективність, що підтверджується:

- підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Переважна більшість (64,65 %) представників експериментальної групи мають високий та вище середнього рівень інтересу до фізичного виховання, тоді як у контрольній групі їх лише 44,22 %, а у 4,63 % молоді інтерес відсутній або



сформувалося негативне ставлення до тіловиховання;

- підвищенням кількості осіб, які самостійно займаються фізичними вправами до 61,95 % (чоловіки) і 59,88 % (жінки) (в контрольній групі цей показник складає 20,18 % – 23,79 %). На 20 % збільшилася кількість студентів, які займаються у спортивних секціях;

- вірогідним ( $P < 0,01$ ) покращенням теоретичної підготовленості студентів експериментальної групи;

- підвищенням рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами. Вірогідне поліпшення результатів спостерігається за силовими, швидкісно-силовими якостями, витривалістю, гнучкістю;

- вірогідним ( $P < 0,05$ ) покращенням роботи серцево-судинної і дихальної систем та фізичної працездатності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'ев В. Г. О дифференцированном походе к организации физической подготовки к сдаче норм комплекса ГТО 2011. С. 5-11.
2. Благий А. Л. Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий 2009. С. 271-274.
3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах 2006. 255 с.
4. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології 2007. 224 с.
5. Валин В. Самостоятельность как свойство личности 2012. С. 10.
6. Виленский М. Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста 2007. С. 11-13.
7. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе 2012. 156 с.
8. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку 2008. 336 с.
9. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів 2002. 17 с.
10. Геллер Е. М. Активный отдых студентов: спортивные развлечения и игры 2010. 143 с.
11. Граф Л. В. Содержание и организация самостоятельной деятельности студентов на занятиях по физической культуре 2003. 22 с.
12. Долженко Л. Оптимизация физического воспитания в вузе на основе учета уровня физического здоровья, 2010. С. 362.
13. Дорошенко А. С. Формирование самостоятельности и активности у младших школьников на уроках физической культуры 2002. 24 с.
14. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного вих. студентської молоді України 2003. 20 с.

15. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю 2011. 20 с.
16. Друзь В. А. Спортивная тренировка и организм 2010. 128 с.
17. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями 2003. № 10. С. 54-56.
18. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи 2005. 220 с.
19. Евтушок Ю. И. Исследование динамики физического состояния студентов высших учебных заведений в связи с обоснованием оптимальных форм организации физической подготовленности при обучении на старших курсах 2004. 20 с.
20. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу 2007. 24 с.
21. Жуков М. М. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональное состояние организма студентов 2006. 22 с.
22. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю 2002. 20 с.
23. Зверев С. М. Учить умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями 2009. №6. С. 20-23.
24. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой 2008. № 7. С. 22-23.
25. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів 2010. 21 с.
26. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями 2008. 160 с.
27. Кіссе А. І. Самостійні заняття в системі фізичного виховання інвалідів з порушенням опорно-рухового апарату, 2009. 19 с.

28. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) 2012. 16 с.
29. Кривицький С. Й. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на території радіаційного забруднення 2002. 21 с.
30. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання 2010. 44 с.
31. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю 2005. 208 с.
32. Лисицын Ю. Е. Здоровый образ жизни ребенка 2004. 32 с.
33. Лубышева Л. И. О программных основах вузовского физического воспитания 2010. №3. С. 42-46.
34. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов 2002. 24 с.
35. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту 2003. 36 с.
36. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів 2009. 19 с.
37. Масюк О. М. Зміцнення самостійності школяра як шлях формування творчої особистості Вип. 21. С. 89-93.
38. Молодан Е. Н. Преимущество физического воспитания в средних школах и вузах 2009. №3. С. 54-56.
39. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта 2009. 286 с.
40. Мякушева Т. М. Развивая самостоятельность 1991. №6. С. 19.
41. Ніколайчук Г. І., Терешко Л. В. Співвідношення спілкування та мовленнєвої діяльності у формуванні особистості 2001. С. 301-305.
42. Новицкий Ю. В. Организационно методический подход в индивидуализации процесса физического воспитания студентов 2007. 24 с.

- 43.Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах 2009. 128 с.
- 44.Овчаренко Т. Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя 2006. С. 82-86.
- 45.Огородников С. С. Индивидуализация самостоятельных заданий по физическому воспитанию студентов 2002. 22 с.
- 46.Пискова Д. М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17-18 лет на основе учета структуры моторики 2006. 24 с.
- 47.Платонов В. Н. Від спортивної майстерності до здорового способу життя 2009. С. 3-7.
- 48.Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов 2005. 136 с.
- 49.Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения 2004. 24 с.
- 50.Третьяков Н. А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студенток педагогических вузов 2008. 22 с.
- 51.Трещалин В. Ф. Формируя навыки самостоятельности 2013. №3. 20 с.
- 52.Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості 2008. 24 с.
- 53.Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій 2003. 19 с.
- 54.Царенко А. В. Здоров'я як найвища цінність людини Валеологія. 2007. №1. С. 19-21.
- 55.Шаулин В. Н. Подготовка младших школьников к самостоятельной деятельности 2011. №4, 5. – С. 16.
- 56.Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання 2006. 220 с.