

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ВОЛЕЙБОЛ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М20  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Ковальчук Дарія Володимирівна  
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	8
1.1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання, які використовуються для вдосконалення фізичного стану людини .....	8
1.2. Характеристика фізичного навантаження здобувачів вищої освіти під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура».....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.2. Організація дослідження .....	27
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЙОГО ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	29
3.1. Стан фізичного здоров'я та фізичної підготовки здобувачок закладу вищої освіти медичного профілю.....	29
3.2. Модельні характеристики занять фізичним вихованням оздоровчої спрямованості здобувачок закладу вищої освіти медичного спрямування....	32
3.3. Загальна оцінка фізичного навантаження та його вплив на організм кваліфікованих волейболісток .....	34
3.3.1. Рухові акти волейболісток та їх характеристика за період активних занять волейболом .....	34
3.3.2. Вплив механічного (вібраційного) перенавантаження на організм волейболісток .....	39
3.4. Організаційно-методичні умови вдосконалення фізичного виховання здобувачок закладу вищої освіти медичного профілю, які займаються волейболом.....	44

3.5. Результати педагогічного експерименту щодо вдосконалення занять оздоровчої спрямованості здобувачок вищої освіти .....	51
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	65

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ	–	Артеріальний тиск;
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень
ЗВО	–	заклад вищої освіти;
ІР	–	індекс Руф'є
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ШВСМ	–	школа вищої спортивної майстерності

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Програми фізичного виховання закладів вищої освіти мають бути спрямовані на вдосконалення оздоровчих занять студентів, підготовку майбутніх фахівців до праці та розвиток загальної культури молоді (О. М. Литвиненко, 2012; Є. Білей, 2013; Н. В. Браславська, 2018; М. В. Дутчак, 2009). Однак фізичне виховання у вищій школі використовує програми видів спорту, традиційні вправи та контрольні нормативи, які студенти протягом двох-трьох останніх десятиліть виконують на своїх заняттях.

Аналіз здоров'я, фізичної підготовленості дітей та молоді (Є. Білей, 2013; І. В. Мудрик, 2009) дозволяє сумніватися у правомірності перенесення спортивних програм у процес фізичного виховання молодих людей. За даними наукових досліджень, до 15 % студентів не можуть виконати нормативні вимоги програми вищої школи з фізичного виховання до кінця навчання. За останні 10 років кількість практично здорових дівчат-випускниць шкіл зменшилася на 22 % (Т. В. Шепеленко, 2018). Додатково до цього рік у рік зростає захворюваність серед студентів (А. Хохла, 2015). Збільшується чисельність студентів, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я, кількість тих, хто займається, віднесених до спеціальної та підготовчої медичної груп (А. Ю. Сторчак, 2020).

Основна суперечність цього дослідження полягає в наступному. З одного боку, держава та суспільство зацікавлене у збереженні та підвищенні здоров'я студентів. З іншого боку, спостерігається збільшення захворюваності, зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, зокрема студентів-медиків, майбутніх лікарів. Одночасно має місце недостатня розробленість організаційно-методичних умов для занять фізичною активністю оздоровчого спрямування здобувачів вищої освіти медичних вишів.

Виникає необхідність вирішення проблем, пов'язаних із переробкою та пристосуванням програм різних видів спорту до особливостей занять зі студентами закладів вищої освіти. Необхідно наголосити на важливості

специфіки медичних вузів. За даними статистики в медичних академіях навчається до 65-70 % дівчат від загального контингенту здобувачів вищої освіти.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання здобувачів вищої освіти медичного закладу вищої освіти.

**Предмет дослідження** – волейбол, як засіб фізичного виховання.

**Мета дослідження** полягає розробці організаційно-практичних положень навчання гри у волейбол здобувачок закладу вищої освіти медичного спрямування.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу літературних джерел визначити основні форми та напрями фізичного виховання у закладах вищої освіти медичного спрямування.

2. Визначити показники фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти медичного вишу.

3. Обґрунтувати організаційно-методичні положення вдосконалення оздоровчих занять з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти медичного спрямування.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні методи дослідження: анкетування опитування; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент; метод виміру акумуляції фізичного навантаження; медико-біологічні методи дослідження: метод лікарського контролю та самоконтролю; оцінка механічних навантажень із використанням методики вимірювання віброприскорень; методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати дослідження можуть бути використані у підготовці здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти до подальшої професійної діяльності. Також результати дослідження можуть бути використані науково-педагогічними працівниками, які здійснюють процес навчання у медичних закладах вищої освіти.

**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 5-6 жовтня 2021 року).

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

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 69 сторінках, з яких 57 основного тексту, вона містить 8 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 58 використаних літературних джерел та додатків.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз теоретичних та методичних передумов проблеми оздоровчої фізичної культури засвідчив, що у практиці роботи закладів вищої освіти йде дублювання спортивних програм у процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти, хоча рівень стану здоров'я та володіння руховими діями таких студентів з року в рік погіршуються. А це у свою чергу призводить до зростання травматизму і захворюваності. Виникає необхідність адаптації програм з різних видів спорту для занять оздоровчою спрямованістю.

2. Зміст спортивних занять (зокрема, з волейболу) не придатний для використання в оздоровчих цілях тому, що:

- волейболістки в процесі спортивної кар'єри зазнають значних величин акумуляції рухових актів, які близькі до виробничих, у зв'язку з чим виникає ризик спортивного травматизму. Кількість сумарних рухових актів, що виконуються студентками для оздоровчих цілей, має бути нижчою у 30-50 разів;

- в деяких випадках має місце шкідливий вплив вібраційних впливів у процесі виконання вправ, які проаналізовано з позиції санітарних норм безпеки праці. На підставі дослідження рекомендовано використовувати вправи зі швидкістю та частотою до 60 рухових актів за хвилину;

- за даними лікарського контролю швидкісні та складно координаційні волейбольні вправи негативно впливають на функціональний стан мозкового кровообігу, що може вплинути на здоров'я здобувачок вищої освіти медичного закладу вищої освіти.

3. Для занять волейболом з оздоровчою спрямованістю підібрано методикку оптимізації сумарних рухових актів, розрахунок оптимальних періодів роботи та відпочинку при нормуванні вібраційних впливів, а також систему заходів для нормалізації функцій мозкового кровообігу студенток.



На підставі досліджень запропоновано використовувати вправи зі швидкістю та частотою до 30-60 рухів за хвилину. Не рекомендовано застосовувати падіння на руки, коліна, груди та спину, різкі та швидкісні способи переміщення. Комплексні дослідження вказують на необхідність додаткової регламентації коливань голови, які за акумуляції механічних навантажень впливають на стан організму студенток.

4. Для вдосконалення навчального процесу запропоновано модель організації занять оздоровчої спрямованості обраним видом спорту, яка з метою зміцнення здоров'я включає блок технології оцінки фізичних навантажень, план адаптації програм видів спорту до специфічних особливостей занять у закладі вищої освіти, а також блок методики занять оздоровчого спрямування. Оптимальність функціонування моделі забезпечують блоки контролю та корекції. Ця модель впроваджена у навчальний процес студентів медичних вишів.

5. Виявлено організаційно-методичні умови: організаційні – поділ навчальних груп на заощадливі, зберігаючі та оздоровчі; дидактичні – використання засобів та методів на основі принципу поступовості та послідовності; методичні-розрахункові періоди фізичного навантаження та відпочинку здобувачів вищої освіти; когнітивні – підвищення ролі специфічних знань студентів медичних закладів вищої освіти для впровадження оздоровчої та лікувально-оздоровчої фізичної культури.

6. За розробленою експериментальною навчальною програмою проведено педагогічний експеримент, що свідчить про правильність обраного спрямування. Підвищилася загальна та спеціальна фізична підготовленість ( $p < 0,05$ ), за даними лікарського контролю, покращився стан здоров'я. Одночасно зросло бажання здобувачок вищої освіти займатися спеціальними вправами, що позначилося на ефективній здачі контрольних нормативів з техніки гри.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатомія людини з основами морфології: навч. посібн.-практ. Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 252 с.
2. Андрійчук О. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. № 3 (35), 2016 С. 96-104.
3. Апанасенко Л. Г., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов на Дону: Феникс, 2000. 245 с.
4. Білей Є. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції. Умань: ВПЦ «Візаві», 2013. С. 17-18.
5. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2012. № 11. С.14-18.
6. Боднар І. Специфічні принципи інтегративного фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасній освіті. 2016. 1(29). С. 5-9.
7. Браславська Н. В. Роль фізичної культури в житті студентської молоді. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream.pdf>.
8. Будзин В. Основи медичних знань: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 148 с.
9. Вайнер Э. Н. Валеология и здоровье человека. ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2008. № 12. С. 39-45.

10. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2011. Т. 4. С. 25-29.

11. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. пр. Чернігів: ЧНПУ, 2014. Вип. 118. С. 88-93.

12. Гриньків М. Нормальна анатомія: навч. посіб. для лаборат. занять і самост. роботи. Львів: ЛДУФК, 2018. 224 с.

13. Гусев Т. П. Напрямки розвитку та удосконалення професійно важливих фізичних якостей студентської молоді у вищих медичних навчальних закладах. Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія. Одеса, 2014. С. 60-62.

14. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2001. 20 с.

15. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

16. Завадська М. М., Латіна Г. О. Роль фізичного виховання у відновленні працездатності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Молодий вчений. № 11. 2016. С. 36-39.

17. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

18. Захарова О. М. Навчальна програма дисципліни "Фізичне виховання у вищих навчальних закладах" (для магістрів спеціальності "Фізичне виховання"). Київ: МАУП, 2006. 16 с.

19. Зеніна І. В., Смірнов К. М., Черевичко О. Г. Обґрунтування комплексу заходів, що спрямовані на формування мотивацій студентів до

рухової активності в процесі фізичного виховання. За матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2011. С. 51.

20. Іваненко О. І. Соціальна роль фізичної культури та спорту. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ: ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет", 2017. Т. 1. С. 44-49.

21. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7789>.

22. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

23. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2010. С. 37-42.

24. Кузнецова О. Т. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Вип. 18: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2014. Т. 2 С. 69-74.

25. Лябах Н. В., Непша О. В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених (15-19 травня 2017 р.). С. 387-390.

26. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія". Серія: Педагогіка. 2012. Вип. 187. С. 42-46.

27. Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Фізіологія людини. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 56 с.

28. Магльований А. В., Шимечко І. М., Боярчук О. М. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2011. № 1. С. 80-83.

29. Маринчук П. І. Особливості фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2018. № 1. С. 67-72.

30. Медико-біологічні основи рухової активності: навч. посіб. З. Коритко. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.

31. Мудрік І. В. Фізичний розвиток учнівської і студентської молоді різної статі у процесі фізичного виховання. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/3326/1/23.pdf>.

32. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток І-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнок). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. № 3 (11), 2010. С. 39-42.

33. Обозна О. М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://academy.gov.ua/ej/ej20/PDF/8.pdf>.

34. Пальчук М., Кривчинкова О., Антоненко Р. Сучасні підходи до оцінювання навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 2. С. 68-70.

35. Петришин О.В. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів. Автореф. на здоб. наук. ступ. к.п.н. Харків. 2017. 22 с.

36. Петришин О. В. Необхідність теоретико-методичного обґрунтування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф.

молодих учених (23-24 квітня 2015 р.): у 2 т. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 1. С. 105-108.

37. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс]: Закон України. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua>.

38. Руденко В. С. Технічна і фізична підготовка початківців волейболістів. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Rudenko.PDF?id=3cd58ca9-9daa-4d04-b810-063f392e84fe>

39. Сабіров О., Пантік В., Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць СУНУ ім. Лесі Українки. Луцьк. № 3. 2016. С. 60-66.

40. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I–II курсів медичного коледжу. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 16: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2012. Т. 4. С. 136-142.

41. Сергієнко В. М. Педагогічний контроль розвитку гнучкості студентів Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 12. Т. 1. Вінниця, 2011. С. 352-360.

42. Сторчак А. Ю. Значення фізичної культури в підвищенні працездатності студентів у період їх професійного становлення. Актуальні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах. Дніпро. 2020. С. 163-167.

43. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Вісн. Запоріз. нац. ун-ту. 2012. № 1 (7). С. 104-111.

44. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: [у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.

45. Тимошенко О.В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих

навчальних закладах. Інститут фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. С.1.

46. Товкун Л. П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми. Молодий вчений. № 9.1. 2016. С. 157-160.

47. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322-328.

48. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. 4 видання. Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2021. 488 с.

49. Фотинюк В. Порівняльний аналіз дослідження рівнів фізичної підготовленості студентів першого курсу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. № 16. С. 91-95.

50. Хохла А., Карпюк О., Базилевич О. Аналіз показників фізичного розвитку студентської молоді. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. № 3. 2015. С. 191-194.

51. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. Вчитель – Журнал у журналі «Теорія та методика фізичного виховання». 2009. № 1. С. 19-27.

52. Цись Д. І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 1. С. 5-7.

53. Черкалін І. А., Купреєнко М. В. Механізми оздоровлювального впливу фізичних вправ на організм людини. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених (15-19 травня 2017 р.). С. 438-441.

54. Шабельник К. В. Роль фізичної культури у закладах вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах. Дніпро. 2020. С. 163-167.

55. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295295.pdf>.

56. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

57. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2008. Ч. 1. 272 с.

58. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. Ч.2. 304 с.