

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ
ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FT1-M20
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія
Мамонов Андрій Сергійович

Керівник:
Совтисік Д.Д., кандидат біологічних наук,
доцент

Рецензент:
Зданюк В.В., кандидат педагогічних наук,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ	5
1.1. Критерії оцінки та форми навчання самостійній тренувально-оздоровчій роботі в умовах педвузу.....	6
Висновок до розділу.....	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	12
2.1. Методи дослідження.....	12
2.2. Організація дослідження.....	15
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗОВАНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ	17
3.1. Характеристика засобів фізичної активності при самостійній тренувально-оздоровчій роботі в ІТОР.....	17
3.2. Методика використання індивідуальної тренувально-оздоровчої програми студентами педагогічних вузів.....	38
Висновок до розділу.....	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

ВСТУП

Актуальність. Демографічна ситуація України представляє серйозну небезпеку, яка веде до різкого послаблення політичного, економічного та оборонного потенціалу держави [2,с.19; 6,с.106; 7,с.8; 17,с.8]. За даними головного організаційно-мобілізаційного управління Генштабу ВС України з 60 тисяч юнаків, яких призивають на військову службу кожного року, тільки 15,5 тисяч вважаються практично здоровими [3,с.6; 35,с.135]. За даними Міністерства освіти і науки України, майже 90% українських дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, більше 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Кількість дітей-інвалідів в Україні збільшилась з 1999 року на 28,5 тисяч і на цей момент складає 150,3 тис. дітей, більше 78% із них – діти 7–14 років [12,с.6; 30,с.5; 32,с.12].

Статистика вказує на негативні явища, які складаються з роками в українській нації з проблемами здоров'я та довголіття [10,с.46; 33,с.4; 34,с.14; 39,с.3; 40,с.13].

Використання засобів фізичної культури для підвищення фізичного здоров'я значною мірою пов'язане із застосуванням індивідуальних тренувально-оздоровчих програм (ІТОП) і мотиваційних настанов на зміцнення та збереження здоров'я [14,с.10; 23,с.45].

ІТОП – це щоденні заходи, які сприяють гармонізації та вдосконаленню психофізичних процесів організму людини і охоплюють широкий спектр факторів: оптимальний руховий режим, регулювання ваги тіла, складання раціонального харчового раціону, загартовування, очисні заходи, психорегуляцію, самомасаж та ін [19,с.11; 23,с.45].

Для поліпшення її актуальним є активізація самостійної тренувально-оздоровчої роботи зі студентською молоддю. Під час навчання в педагогічному вузі, майбутні вчителі, поряд з здобуттям основної професії, повинні набути твердих знань, вмінь, навичок використання індивідуальних засобів фізичної культури для поліпшення та збереження здоров'я.

Особливої актуальності набувають оптимальні межі індивідуальних засобів впливу на організм студентів з метою покращення їх функціонального стану, підвищення рівня фізичної підготовленості, а таким чином, покращення здоров'я, і в потенціалі – довголіття [24,с.217].

Метою роботи було дослідити та оптимізувати тренувально-оздоровчу програму для самостійного використання студентами під час навчання у ВНЗ.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел дослідити сучасний процес індивідуального оздоровчого тренування студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

2. Дослідити динаміку показників функціонального стану та рівня фізичної підготовленості студентів під час навчання у ВНЗ.

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої для студентів оптимізованої тренувально-оздоровчої програми при впровадженні її у процес фізичного виховання ВНЗ.

Об'єкт дослідження – процес індивідуального оздоровчого тренування студентів під час навчання у ВНЗ.

Предмет дослідження – зміст та умови впровадження оптимізованої тренувально-оздоровчої програми для самостійного використання студентами ВНЗ. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контент-аналіз спеціальних та періодичних видань, анкетування, оцінка функціонального стану студентів і визначення рівня їх фізичної підготовленості; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практичне значення. Визначена можливість застосування розробленої оптимізованої програми для самостійного використання як чинник покращення функціонального стану та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків і списку 49 використаних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми свідчить про те, що недостатньо досліджена комплексність і оптимальність необхідних складових індивідуальних тренувально-оздоровчих заходів для студентської молоді. Особливо це негативно віддзеркалюється у контексті специфіки педагогічного вузу. У майбутньому нинішні студенти у ранзі вчителів повинні в процесі виховання формувати стійку мотивацію в учнів з вдосконалення особистої тілесної культури. Запропоновані в науковій та методичній літературі складові індивідуальних оздоровчих програм для студентів мають вагомі недоліки: однобічність, відсутність дозування в добовому ритмі та тижневому мікроциклі, складність для практичного використання. Також значною проблемою є методика впровадження комплексної індивідуальної тренувально-оздоровчої програми (ІТОП) в процес фізичного виховання ВНЗ.

2. Аналіз динаміки зміни показників функціонального стану та рівня фізичної підготовленості студентів, які відбуваються під час навчання у ВНЗ, свідчить про недостатньо ефективну дію фізичного виховання на їх покращення. Це підтверджує проведене нами вимірювання за тестами розробленого „Паспорту оцінки стану здоров'я”.

Поряд з цим, відмічена майже повна відсутність самостійного оздоровчого тренування студентів під час навчання у ВНЗ.

3. Досліджений теоретичний та практичний матеріал з оздоровчого тренування, проведене анкетування студентів, а також, контент-аналіз спеціальних та наукових видань дозволив скласти уявлення про необхідний оптимальний зміст ІТОП для самостійного використання студентами, яка була розроблена і впроваджена в процес фізичного виховання ВНЗ. Побудова програми дає можливість студентам самостійно її використовувати, як під час навчання у ВНЗ, так і в подальшому.

4. По даних дослідження, після впровадження оптимізованої ІТОП у експериментальній групі спостерігалися позитивні якісні зміни показників функціонального стану. Отримані результати свідчать про значний приріст

показників функціонального стану студентів у експериментальній групі у порівнянні з студентами контрольної групи. Це свідчить про ефективність впровадженої оптимізованої ІТОП.

5. Порівняння змін, які відбулись при тестуванні загальної якісної оцінки фізичної підготовленості за державними тестами впродовж експерименту показало, що у експериментальній групі досліджуваних студентів відбулися позитивні зміни. Отримані показники свідчать про ефективність запропонованої оптимізованої ІТОП.

6. Експериментальна перевірка ефективності розробленої індивідуальної тренувально-оздоровчої програми показала, що вона може бути використана у самостійній фізкультурній роботі студентів вищого педагогічного навчального закладу з метою покращення функціонального стану організму, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, оздоровлення їх та створення умов для потенційного довголіття.

За певних умов вона може бути використана майбутніми вчителями у мотиваційній роботі серед учнів загальноосвітніх шкіл по прищепленню навичок індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи, а також застосовуватися при викладанні фізичного виховання у вищому навчальному закладі іншого профілю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абзалов Р.А. Размышление о физкультурологии / Р.А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 11–14.
2. Абрамова Е.Б. Построение занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста с учётом их социально-демографического статуса / Е.Б. Абрамова // Канд. дис. – М.: РГАФК, 1998. – 180 с.
3. Агаджанян Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н.А. Агаджанян // Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
4. Амосов М.М. Ще раз про здоров'я та експеримент / М.М. Амосов // Науковий світ. – 2001. – № 9. – С. 8–9.
5. Антропова Л.В. Теоретические основы формирования готовности учителя к педагогической деятельности в адаптивной школе / Л.В. Антропова // Монография. – М.: Изд-во «Прометей» МПГУ, 2002. – 244 с.
6. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания / Г.Л. Апанасенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: „Принт Хауз”, 2001. – Випуск 2. – С. 106–107.
7. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 2–8.
8. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1997. – 235 с.
9. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23 – 24.
10. Батуев А.С. Психическое и физическое здоровье молодежи / А.С. Батуев // Валеология. – 2000. – № 1. – С. 44–47.
11. Белов В.И. Энциклопедия здоровья / В.И. Белов – М.: Химия, 1993. –

- 400 с.
12. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І.Д. Бех // Науково-метод. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
 13. Богданова В.Е. Факторы развития активных форм физической культуры учащейся молодежи / В.Е. Богданова // Канд. дис. – СПб: РГПУ, 1998. – 198 с.
 14. Бородюк Н.Р. Духовность как фактор успешной адаптации человека / Н.Р. Бородюк. – М., 2000. – 118 с.
 15. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 205 с.
 16. Брызгунов И. Роль физической активности в предупреждении и лечении неинфекционных болезней / И. Брызгунов // Избр. ст. – Женева, 1990. – Т. 42. – С. 175–182.
 17. Булич Е.Г. Валеологічна концепція профілактики хвороб і факторів ризику до стимуляції життєдіяльності / Е.Г. Булич // Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України. – Кіровоград, КДПУ ім. В.Вінниченка. – 2000. – с. 7–10.
 18. Бундзен П.В. Здоровье и массовый спорт: проблемы и пути их решения / П.В. Бундзен // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 6–12.
 19. Вайнер Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер // Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
 20. Валеология. Справочник школьника / Сост. С.Н. Заготова. – Донецк: ПКФ «БАО», 1998. – 448 с.
 21. Васильев В. Проектно-исследовательская технология: развитие мотивации / В. Васильев // Народное образование. – 2000. – № 9. – С. 177–180.
 22. Васильков А.А. Системный подход в решении проблемы «теории здоровья» / А.А. Васильков // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 18–20.

23. Верблюдов І.Б. Вплив комплексного фізичного навантаження на особливості довільної уваги студентів педагогічних вузів / І.Б. Верблюдов // „Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту”. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 3. – С. 42–46.
24. Верич Г.С. Деякі аспекти підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації в Українському національному університеті фізичного виховання і спорту / Г.С. Верич // Молода спортивна Україна: Матеріали 2-ої Всеукр. наук. конф. аспірантів. – Львів, 1998. – Ч. I. – С. 216–220.
25. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Учеб. пособ. – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.
26. Войтенко Е.П. Медико-социальный аспект пропаганды физической культуры среди студентов-медиков / Е.П. Войтенко // Учебно-исследова-тельская работа студентов: Сб. научно-мед. работ. – Х.: ХГИФК, 1995. – С. 264–269.
27. Воробьев Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев. – М.: Медицина, 1990. – 160 с.
28. Вучева В.В. Научно-методические основы формирования гуманистически ориентированной физической культуры студенток педагогических специальностей / В.В. Вучева // Канд. дис. – М.: РГАФК, 1998. – 187 с.
29. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави. – Ростов н/Д.: Изд. РГУ, 1990. – 224 с.
30. Грибовська І.Б. Оздоровча програма з фізичного виховання для вчителів фізичної культури / І.Б. Грибовська // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л.: Українські технології, 2003. – С. 4–14.
31. Гринштан А.М. Національна система фізичної реабілітації і оздоровлення / А.М. Гринштан // Програма // Трибуна. – 1998. – № 3/4. – С. 43–45.

32. Гринькова М.В. Методика викладання валеології / М.В. Гринькова // Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2001. – 156 с.
33. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: Постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року. – 22 с.
34. Дикуль В.И. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей / В.И. Дикуль– Дубна: Кн. изд-во, 1992. – 185 с.
35. Дубогай О.Д. Соціально-педагогічні і організаційні аспекти дослідження масових форм занять фізичними вправами в системі „сім'я – школа” / О.Д. Дубогай // Матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. „Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”. – Київ – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 134–138.
36. Евдокимова О.М. Психофизиологический анализ субъективной интенсивности физических нагрузок / О.М. Евдокимова // Физиология человека. 1994. – Т.4., №2. – С. 67–68.
37. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев // Учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
38. Жданова О.М. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури / О.М. Жданова // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л.: Українські технології, 2003. – С. 33–43.
39. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і пізнавальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти І, ІІ, ІІІ та ІV рівнів акредитації. – К., 1999. – С. 3–4.
40. Закони України про охорону здоров'я // Зб. нормативно-правових актів / Під ред. В.Ф. Москаленка, В.В. Костицького. – К.: 2000. – 454 с.
41. Здоров'я жінок та дітей в Україні /Авт. кол.; відп. ред. В. Стешко. – К.:

- Б.в., 2001. – С. 5 – 9.
42. Земцовский Э.В. Валеология / Э.В. Земцовский. – учение о здоровье: Учебное пособие. – Х.: ХГИФК, 1996. – 161 с.
 43. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1997. – 270 с.
 44. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.
 45. Ковалёва О.Б. Реализация валеологического подхода в гуманистическом образовании школьников / О.Б. Ковалёва // Дис.к. пед. н. / 13.00.01. – СПб., 2002. – 162 с.
 46. Козлова В.Л. Восстановление компенсаторных функций позвоночника у лиц среднего возраста при остеохондрозах средствами лечебно-оздоровительной физической культуры / В.Л. Козлова // Канд. дис. – М.: ВНИИФК, 1998. – 197 с.
 47. Коколова Е.И. Формирование мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью на уроках физической культурой / Е.И. Коколова // Канд. дис. – М.: ШФРАО, 1997. – 172 с.
 48. Міхеєнко О.І. Оптимальний рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні / О.І. Міхеєнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Збірник наукових праць. – Луцьк, 2002. – Т.1. – С. 291–293.
 49. Щербакова Т.Н. Профессиональные установки педагога и здоровье личности / Т.Н. Щербакова // Валеология. – 1998. – №2. – С. 12 – 14.