

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: **«ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ
ЗАНЯТТЯМИ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M22z,
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Коростій Вікторія В'ячеславівна

Керівник: **Єдинак Г. А.,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Рецензент: **Галаманжук Л. Л.,**

доктор педагогічних наук, професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ 15-18 РОКІВ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....		8
1.1 Медико-біологічні передумови занять атлетичною гімнастикою учнівської молоді віку 15-18 років.....		8
1.2 Психологічні та педагогічні аспекти використання атлетичної гімнастики для вирішення завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти 1-2 рівнів акредитації.....		11
1.3 Практичне забезпечення занять атлетичною гімнастикою на сучасному етапі в умовах закладів освіти різного рівня.....		24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....		35
2.1 Методи дослідження.....		35
2.2 Організація дослідження.....		38
РОЗДІЛ 3 ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ.....		40
3.1 Контроль за показниками фізичного стану у забезпеченні систематичної фізичної активності студентів медичного коледжу.....		40
3.2 Особливості інтересів дівчат і хлопців у забезпеченні систематичної фізичної активності під час навчання у медичному коледжі.....		42
3.3 Основи організації і методики занять атлетичною гімнастикою в освітньому процесі студентів медичного коледжу.....		48
ВИСНОВКИ		66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		68
ДОДАТКИ.....		78

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні продовжується реорганізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО). Одна з причин цього – незадовільний стан здоров'я та відмінні від необхідних значення інших психофізіологічних показників, а також фізичної активності здобувачів вищої освіти (Г. Апанасенко, Л. Попова, А. Магльований, 2011; Л. Барибіна, 2013; Н. Боляк, 2017; В. Воронецький, 2017; Ю. Гордієнко, 2017). Інша причина – негативна тенденція зміни таких показників у переважній більшості здобувачів протягом визначеного періоду навчання у ЗВО 1-2 рівня акредитації. Наслідком зазначеного є суттєво нижчі, ніж необхідні, значення функціональних показників, фізичних працездатності, підготовленості й здоров'я наприкінці навчання у ЗВО, порівняно з початком (Г. Грибан, 2014; В. Джим, 2014; В. Жамардій, 2017; Ж. Сан, 2015).

Для досягнення позитивного результату необхідно використовувати фізичну активність з оптимальними параметрами. Останні дані свідчать, що такими є щоденні заняття фізичними вправами тривалістю, щонайменше 20-30 хв (О. Андреєва, 2014; Г. Грибан, 2014; О. Іващенко, 2017). Водночас тривалість занять, що згідно навчального плану обов'язкові для студентів ЗВО тільки дві години у тиждень, що значно менше від визначеної норми, а крім цього, параметри фізичних навантажень таких занять, у більшості випадків, не відповідають оптимальним (Н. Семенова, 2015; О. Томенко, 2012; Н. Хлус, 2015). Тому виникає нагальна потреба здійснювати додаткову фізичну активність, а це можливо тільки у позааудиторній діяльності (М. Носко, 2003; Л. Пилипей, 2013). Перспективним, у зв'язку з цим, є виконання положень руху «Спорт для всіх», зокрема залучення студентів та студенток до занять обраними видами спорту (М. Дутчак зі спів, 2010; Т. Дух, 2014). Практично реалізувати зазначене можна виключно у випадку наявності відповідного бажання та інтересу (Є. Захаріна, 2008; Н. Корж,

2016; О. Крижанівська, 2016), оскільки позааудиторна фізична активність для них є не обов'язковим видом діяльності.

Отже, результати проведеного аналізу джерел інформації та практика фізичного виховання у ЗВО засвідчили існування суперечностей, що додатково актуалізують досліджувану проблему. Це суперечності між:

- нагальною потребою підвищення готовності студентів і студенток медичних коледжів до майбутньої професійної діяльності та незадовільними результатами їхнього фізичного виховання у вирішенні цього завдання;

- необхідністю забезпечити систематичну фізичну активність студентів і студенток, передусім у вільний від навчання час, та існуванням високої потенційної можливості у цьому питанні занять улюбленим видом спорту.

Усунення виокремлених суперечностей розглядали як причину необхідності проведення дослідження в розглянутому науковому напрямі. У зв'язку із зазначеним сформулювали таку тему дослідження: *«Забезпечення систематичної фізичної активності студентів медичного коледжу заняттями з атлетичної гімнастики»*.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді». Роль авторки, як співвиконавиці теми лабораторії, полягала у виконанні частини дослідження, що стосувалася питань фізичної активності здобувачів вищої освіти в закладах передвищої освіти. Зокрема, авторка отримала інформацію, що була необхідна для досягнення поставленої мети на теоретичному рівні. Щодо дослідження на емпіричному рівні, то тут авторка провела вимірювання досліджуваних характеристик. Одержані дані дозволили виокремити педагогічні умови здійснення фізичної активності

здобувачами вищої освіти у медичному коледжі, основу якої становлять заняття атлетичною гімнастикою.

Мета дослідження – визначити педагогічні умови фізичної активності студентів медичного коледжу, заснованої на заняттях атлетичною гімнастикою.

Для досягнення такої мети необхідно було вирішити такі **завдання**:

1. Встановити психолого-педагогічні та медико-біологічні передумови фізичної активності студентів закладів вищої освіти 1-2 рівнів акредитації.

2. Визначити психофізіологічні та функціональні характеристики студентів медичного коледжу, які розпочали заняття атлетичною гімнастикою.

3. Встановити педагогічні умови здійснення фізичної активності студентами медичного коледжу, використовуючи для цього заняття атлетичною гімнастикою.

Об'єкт дослідження – фізична активність.

Предмет дослідження – педагогічні умови здійснення студентами медичного коледжу фізичної активності, використовуючи для цього заняття атлетичною гімнастикою.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було обрано методи, які є адекватними поставленим завданням. Так, на теоретичному рівні використовували методи дослідження, що належали до загальнонаукових. Зокрема такими були методи аналізу, синтезу, теоретичного моделювання. Неможливість досягти поставленої мети в зв'язку з використанням загальнонаукових методів зумовило необхідність застосування інших методів дослідження. Передусім це стосувалося таких, що належать до прикладних методів і, зокрема дозволяють отримати інформацію, характерну для емпіричного рівня дослідження. Одна з таких груп методів – педагогічні. Конкретизуючи відзначаємо, що з цієї групи у дослідженні було використано педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Інша використана група методів – психодіагностичні. Крім цього, важливого значення надавали використанню методів дослідження, що входили до складу методів математичної статистики. Передусім були використані методи, що дозволяли опрацювати емпіричні дані, зокрема встановити значення основних одномірних статистик.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що:

- визначено педагогічні умови забезпечення фізичної активності здобувачів вищої освіти, що навчаються у медичних коледжах, використовуючи для цього заняття атлетичною гімнастикою. Така авторська розробка може бути використаною викладачами фізичного виховання закладу вищої освіти 1-2 рівнів акредитації, а також у післядипломній освіті фахівців із фізичного виховання та студентською молоддю для самостійних занять фізичними вправами;

- основні положення дипломного проекту можуть бути використаними для удосконалення змісту навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури».

Апробація результатів дослідження. Одержані дані, передусім на емпіричному рівні, були обговорені на наукових конференціях. Зокрема, одна з них – Всеукраїнська конференція «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2022-2023). Інша конференція – науково-практична для аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2022-2023).

Публікації. Окремі результати дослідження, що стосуються виконаного дипломного проекту магістра, викладено у науковій публікації – В. Коростій, Г. Єдинак. Деякі організаційно-методичні аспекти фізичної активності студентів медичного коледжу на основі занять атлетичною гімнастикою. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* [Електронний

ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. С. 106-108.

Структура роботи. Роботу викладено на 85 сторінках, з яких 67 – основного тексту, що містить 6 таблиць та 6 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 92 використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ 15-18 РОКІВ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

1.1 Медико-біологічні передумови занять атлетичною гімнастикою учнівської молоді віку 15-18 років

Багато проблем зі здоров'ям починаються ще в дитячому віці. В даний час близько 75 % дітей дошкільного віку мають серйозні відхилення в рівні здоров'я. Здорові діти у початковій школі становлять 10–12 %, у старшій – усього тільки 5 %. Більше ніж у 50 % дітей різного віку діагностуються хронічні захворювання, вони мають гірші показники, ніж їх однолітки, які навчалися раніше на 10–15 років. Лише близько 10 % молоді має близький до норми рівень фізичного стану та здоров'я, а близько 40 % дітей страждають хронічними захворюваннями. Різко прогресують хвороби серця і кістково-м'язової систем, які багато в чому зумовлені недостатньою фізичною активністю. Близько 50 % випускників закладу загальної середньої освіти мають 2–3 діагнози хвороб, а загалом лише 15 % випускників такої школи можна вважати практично здоровими.

Загальна захворюваність серед юнаків старших класів за останні 3 роки збільшилася на 14,7 %. При цьому кількість учнів з хворобами ендокринної системи, розладами харчування зросла на 25,5 %, з психічними розладами – на 24,5 %, захворюваннями кістково-м'язової системи на – 20,9 %, системи кровообігу на 17 % [10; 20].

Грунтуючись на багаторічному досвіді занять учнів закладу загальної середньої освіти атлетичною гімнастикою, вважаємо, що найбільш прийнятним, з точки зору використання в практиці фізичного виховання, є визначення: «Здоров'я – це резервні потужності клітин, органів, цілого

організму» (М. Амосов, 1987). Воно дозволяє проводити не тільки якісну, але і кількісну оцінку здоров'я за величиною основних показників, що характеризують фізичні можливості організму людини: фізичної працездатності, функціональних можливостей організму і рухової підготовленості.

Найбільш підходящим для такої оцінки, на нашу думку, може бути поняття «фізичний стан». В теорії фізичного виховання, фізичний стан розглядається як певний рівень набутих людиною рухових якостей і форми людського тіла. Величина рівня фізичного стану, темп його підвищення, можуть бути різними в залежності від цілей занять: максимально можливим і швидким в разі спортивної спрямованості або помірним, оптимальним при оздоровчої спрямованості, коли досягнення рекордних спортивних результатів не є основною метою.

Фахівці [4; 22; 39; 40; 51] пропонують чотири основних чинники, що визначають стан індивідуального здоров'я, причому розподіл їхньої значущості такий біологічні (спадковість) – 20 %; довкілля (природне, техногенне, соціальна) – 20 %; індивідуальний спосіб життя – 50 %; охорона здоров'я – 10 %.

З цих даних випливає, що як мінімум наполовину, стан здоров'я людини залежить від його способу життя, тобто від звичок і поведінки. Основними негативними зовнішніми факторами, що визначають спосіб життя людини і впливають на його здоров'я, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, є – «гіподинамія (недолік руху), неправильне харчування (і перш за все надмірна вага) і шкідливі звички (вживання алкоголю, нікотину, наркотиків і інших хімічних речовин)» [2].

У теперішній час основною причиною недостатньої фізичної активності є те, що частка м'язових зусиль різних видів праці впала до 10-20 % [10; 30]. Тому активні заняття фізичними вправами є невід'ємною складовою частиною здорового способу життя учнів та необхідні для їх фізичного та особистісного розвитку, адже сутністю фізичної культури є

«задоволення природних потреб людини в руховій активності і забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності» [44; 52].

Обмеження фізичної активності суперечить фізіології організму, що росте учнів, негативно впливає на його морфологію і фізіологію, призводить до функціональних змін: «частішають серцеві скорочення; зменшується кількість крові, яка викидається серцем, і скорочується ємність судинного русла; сповільнюється швидкість загального кругообігу крові; систолічний артеріальний тиск падає, а діастолічний – підвищується; знижується тонус вен» [10; 48].

Базисом фізичної культури є фізичне виховання, зміст якого становить придбання основних життєва-важливих рухових умінь і навичок, всебічний розвиток фізичних здібностей [21; 53]. Фізичне виховання, впливаючи на тілесну компоненту людини, одночасно впливає і на формування його особистості, при цьому можуть і повинні вирішуватися завдання естетичного, морального та інших видів виховання. Очевидно, що ці завдання вирішуються через діяльність і в процесі діяльності, в тому числі профілактика і реабілітація педагогічної та соціальної занедбаності підростаючого покоління.

Дані наявних досліджень свідчать, що 80 % важковиховуваних учнів вважають за краще заняття фізичними вправами, а в якості засобів фізичного виховання рекомендуються атлетична гімнастика, причому виключаються елементи одноборств, через те що, мимоволі виховується агресія [13; 14; 25].

Натепер існує безліч видів спорту та систем фізичних вправ, як традиційних, так і досить екзотичних, доступних для учнів. Однак, очевидно, що не всяка така система, яка використовується дорослими людьми, може бути придатна для фізичного виховання і оздоровлення учнів. Крім цього, оздоровча система, на думку фахівців [24; 32; 47], повинна володіти такими додатковими властивостями:

- безпекою – тобто не тільки відсутністю травм і відповідністю структури рухів природною біомеханікою людини, а й відсутністю

негативного впливу на психіку займаються (особливо відсутність агресивності, яка характерна для різних єдиноборств);

- доступністю – придатністю системи фізичних вправ, як для юнаків, так і для дівчат різного рівня підготовленості та віку;

- різноманітністю вправ – вправи, що складають систему, повинні забезпечувати навантаження на якомога більшу кількість м'язових груп; мати різні режими виконання, для того щоб можна було розвивати різні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, координацію тощо);

- варіативністю навантаження - система вправ і відповідне спортивне обладнання повинні забезпечувати різноманітні за обсягом і інтенсивності навантаження з необхідною дискретністю.

1.2 Психологічні та педагогічні аспекти використання атлетичної гімнастики для вирішення завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти 1-2 рівнів акредитації

Положення документів Болонського процесу, що регулюють систему вищої освіти в Україні, забезпечують передумови для адаптації майбутнього фахівця до соціальних, інформаційних, технологічних, економічних змін у суспільному житті [5; 8; 19; 44; 52]. Сучасні перетворення технологій виробництва, структури функціональної ролі трудових ресурсів вимагають розробки ефективного забезпечення організації професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів [67, с. 66–67].

Концепція фізичного виховання є основоположним документом, який регулює державну політику в галузі ППФП студентів в системі освіти в Україні [45]. Поряд з нею Державна програма розвитку фізичної культури і спорту, Наказ Міністерства освіти України «Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України» від 25.05.1998 № 188, Державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» створюють основу системи фізичного виховання молоді в Україні.

За результатами аналізу правових законодавчих актів та нормативних вимог можна встановити основні сфери регулювання відповідних відносин та ключові проблеми, які висвітлюються, зокрема: запропоновано нормативне визначення термінів «фізична культура», «фізичне виховання», «здоровий спосіб життя», «фізичний розвиток», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «оздоровча фізична активність» [3; 40; 85] та ін.; розкрито основні напрямки впровадження фізичної культури в Україні (соціально-побутова, навчально-виховна, щодо категорій осіб з особливими потребами) [20; 23]; визначено державні вимоги до системи фізичного виховання в закладах освіти різного рівня [28; 67; 82]; розроблено низку заходів для популяризації фізичної культури та масового спорту серед населення [9; 11]; проаналізовано основні форми організації діяльності за допомогою засобів фізичної культури [14; 20; 58]; означено зміст діяльності кафедр фізичного виховання, правила планування навчальних занять, форми та види контролю, оцінювання, регламентацію діяльності учасників навчально-виховного процесу із фізичного виховання [7; 49; 79].

Проблему ППФП студентів завжди вважали особливо актуальною у фаховому науковому середовищі. Підґрунтям змісту ППФП студентів, форм і методів фізичної культури та спорту для підвищення її ефективності з урахуванням обраної спеціальності виступають результати досліджень зарубіжних і вітчизняних учених. Значна увага проблемам формування гуманістичних орієнтацій молоді на здоров'язбереження, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, здорового способу життя приділена у роботах В. Волкова, Г. Грибана, М. Дутчака, Г. Єдинака, Т. Круцевич та ін. [11; 12; 20; 30; 35; 49]. Із 70-х років ХХ ст. пласт напрацювань у вказаному напрямі невинно зростає.

Цінності фізичної культури спрямовують майбутнього фахівця на організацію здорового способу життя, набуття такого рівня здоров'я, психічної та фізичної підготовленості, який відповідає вимогам життєдіяльності, особистісної та професійної самореалізації. У процесі

реалізації освітніх цінностей фізичної культури (організація і проведення навчально-тренувальних занять, визначення тактики або стратегії в спортивних змаганнях, вирішення інших соціокультурних завдань (спілкування, дозвілля)) створюються умови для формування професійних, творчих, естетичних, морально-етичних якостей і здібностей студента.

На сьогодні наукові основи ППФП майбутніх фахівців різних спеціальностей, сформовані вітчизняними і зарубіжними вченими, охоплюють питання змісту ППФП, форм, методів, засобів фізичної культури і спорту, підвищення ефективності професійної підготовки студентів ЗВО з урахуванням обраної спеціальності [21; 50; 52; 76].

Професійно-прикладна фізична культура являє собою окремий спеціальний розділ фізичної культури, який слугує для покращення умов розвитку психофізичних та психофізіологічних можливостей людини до конкретної професійної діяльності [67; 82]. Так, ППФП є прикладно-профільованим процесом фізичного виховання, що організовується в спеціальних навчальних закладах. Багато професій вимагають того, щоб професійно-прикладна фізична підготовка не тільки передувала професійній діяльності, але й постійно супроводжувала її (особливо це стосується військової та правничої галузей).

ППФП, як акцентує Н. Хлус [87, с. 5], є особливим видом діяльності, для якої формування професійно важливих властивостей і якостей особистості та оволодіння знаннями й навичками є не лише результатом, але й метою. Основними способами досягнення мети у ППФП є фізичні вправи, що реалізуються з використанням певної техніки і спрямовані на вирішення таких завдань: зміцнення здоров'я, профілактику можливих професійних захворювань; забезпечення високого рівня професійної працездатності; розвиток і вдосконалення професійно важливих психофізичних якостей; формування знань, умінь і навичок використання з прикладною метою засобів фізичного виховання та спорту» [11; 23; 67; 85].

ППФП потрібно розглядати у двох аспектах: як особисту ППФП та як спеціальну ППФП. Особиста професійно-прикладна фізична підготовка орієнтує студента на випереджальне формування фізичних якостей і рухових навичок, необхідних у майбутній діяльності. Спеціальна професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється безпосередньо в процесі професійної діяльності та вирішує низку завдань, що забезпечують фізичну готовність до високопродуктивної праці. Саме тому у процесі спеціальної ППФП застосовуються форми фізичного виховання, спрямовані на використання ефекту активного відпочинку, адаптації організму до фізичних впливів та специфічного виду діяльності [67, с. 59].

За інформацією інших дослідників ППФП потрібно розглядати як спеціалізований вид фізичного виховання, метою якого є формування і підтримання необхідного рівня фізичної готовності, що відповідає вимогам конкретного виду професійної діяльності» [61; 63].

Таким чином, профілізація фізичної підготовки відповідно до вимог професії зумовила виникнення особливого виду фізичного виховання – ППФП, що є складовою частиною системи фізичного виховання. При цьому, погоджуємось із підходом, запропонованим дослідженням Н. Турчиної [84], у зв'язку з цим розглядаємо ППФП як:

- компонент фізичного виховання, що підпорядковується усім її законам, закономірностям, принципам і правилам;
- спеціальну підготовку до обраної професії, спрямовану на розвиток рухових якостей, що забезпечують високу працездатність і формування рухових навичок.

Основним напрямком фізичного виховання, який допомагає у формуванні та удосконаленні професійно важливих фізичних якостей, умінь та навичок, професійних знань для майбутніх фахівців у їх професійній діяльності є професійно-прикладна фізична підготовка. ППФП у свою чергу повинна бути різнобічною, багатогранною, включати в собі засоби тренування спортсменів з різних видів спорту, включати специфіку та

направленість тренувальних методик видів спорту, заняття повинні бути в тому числі і на відкритому повітрі [19; 20].

Професійно-прикладна фізична культура є цілісним педагогічним явищем, яке має свою структуру, що об'єднує фізичну культуру із культурою праці. Елементами професійно-прикладної фізичної культури виділяють професійно-прикладну фізичну культуру особистості, її ППФП та професійну психофізичну готовність до професійної діяльності [11; 20].

У свою чергу ППФП також має структуру: стійка будова із взаємодіючими елементами, цілісність та інваріативність професійно-прикладної фізичної культури [19; 63].

Дослідники розуміють ППФП як систему фізичного виховання, що найкраще забезпечує формування та удосконалення особистісних якостей, які відповідають конкретній професійній діяльності фахівців [66], де професійно-прикладна фізична підготовка виступає елементом професійно-прикладної фізичної культури.

Водночас, сучасні дослідження визначають ППФП як процес цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для підготовки до професійної діяльності, удосконалення умінь, навичок та професійно важливих якостей. Основна мета ППФП – психофізична готовність до майбутньої професійної діяльності [6; 10].

Вивчаючи професійно-прикладну фізичну культуру особистості науковці визначили, що основною умовою її виховання є формування механізмів саморозвитку та мотивації до самовдосконалення, які повинні базуватися на ціннісному відношенні до власного здоров'я, фізичної культури і професійної діяльності.

Дослідження, які були присвячені саме базовій моделі ППФП, визначили наявність обов'язкового для даної умови, пов'язаного з необхідністю детального опису умов праці спеціалістів конкретної професії, його характеру та специфіки [13; 27].

Отже, під ППФП будемо розуміти специфічну складову фізичного виховання, що формує прикладні фізичні знання, фізичні якості і спеціальні фізичні уміння та навички, які в майбутньому будуть забезпечувати успішну фізичну реалізацію особистості у певній професійній діяльності на основі цілеспрямованого вибіркового застосування спеціально спрямованих засобів фізичної культури і спорту.

У фаховій літературі з фізичного виховання відсутні обґрунтовані педагогічні рекомендації щодо застосування в освітньому процесі фізичних вправ і видів спорту, орієнтованих на підтримку професійної підготовки студентів будівельних спеціальностей.

Тому специфіка професійної підготовки великої кількості різноманітних фахівців у ЗВО України різних рівнів акредитації, їхнє регіональне розташування зумовили необхідність розробки відомчих і авторських програм з урахуванням напрямку професійної діяльності й особливостей регіону, здійснених на основі державної базової програми, що покликані забезпечити психофізичну готовність випускників ЗВО до життєдіяльності та обраної професії.

Саме в цьому полягає зміст програм, що формується відповідно до динамічних замовлень суспільства на фахівців, які разом із високоякісною професійною підготовкою повинні мати високий рівень особистої фізичної культури, бути психічно загартованими, володіти знаннями, фізичними якостями й навичками, що дозволять їм успішно здійснювати свою професійну діяльність [20; 56].

Керуючись положенням про визначені Л. Пилипеєм [67] основні критерії до змістового наповнення, програма фізичної підготовки повинна містити такі основні аспекти: теоретичний, методичний, практичний і контрольний (рис. 1.1).

Реалізація змістового наповнення програми сприяє досягненню студентами *мети фізичного виховання* через комплексне вирішення завдань,



Рис. 1.1 Основні компоненти фізичної підготовки студентів і студенток закладу вищої освіти 1-2 рівня акредитації

які є загальними, незалежно від специфіки обраної професії (рис.1.2). При цьому, виокремлюється п'ять етапів ППФП студентів: перший містить різнобічну підготовку (загальна фізична підготовка), у якому створюється база руховим актам при якій враховуються психічні, функціональні та технічні характеристики обраної спеціальності.



Рис. 1.2 Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки у ЗВО

Другий етап включає цілеспрямовану підготовку до вибраної спеціальності, із урахуванням фізичних, психічних, функціональних та технічних вимог вибраної професії.

Третій етап характеризується спеціальною підготовкою, у якому формуються та удосконалюються фізичні, психічні, функціональні та технічні основи де шляхом інтенсивної підготовки формується психофізична підготовленість.

Четвертий етап, етап професійного вдосконалення та об'єднання усіх психофізіологічних якостей, які при використанні максимальних

можливостей студентів зумовлюють найкращі показники у конкретній спеціальності.

П'ятий етап практичної адаптації, тут уже відбувається адаптаційні оптимізаційні та корекційні формування у студентів до майбутньої професійної діяльності, як самостійно під час виробничої практики так і під час занять у ЗВО.

ППФП поєднана із загальною фізичною підготовкою [11; 12; 56]. При цьому, загальна фізична підготовка є основою для вузькоспеціалізованого педагогічного процесу, для більш ефективного розвитку професійно важливих якостей, її потрібно використовувати разом із спеціалізацією.

ППФП з елементами загальної фізичної підготовки студентів сприяє позитивному впливу на розвиток рухових якостей, рівень удосконалення професійних психомоторних здібностей, є сильним активізатором мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності [34; 67].

Ю. Фурман, В. Мірошніченко, М. Драчук [86, с. 125] форми організації занять фізичними вправами поділяють на:

- *профільовані спортивні заняття* які розвивають найбільш важливі фізичні та психічні якості, де результат спортивних занять використовується для досягнення цілей у трудовій діяльності. Даний перенос результатів тренуваності може бути як прямим, коли в процесі тренувань, отримані знання, уміння і навички, допомагають виконувати трудову діяльність, а також опосередкованим, коли створюються можливі умови для покращення результатів у трудовій діяльності;

- *прикладні види спорту*, особливістю яких виступають складні форми оперативної діяльності, які висувають значні вимоги до центральної нервової системи, аналізаторів, рівню розвитку фізичних та психічних якостей, виходячи з цього прикладні види спорту краще адаптують до деяких професій, які по характеру діяльності відповідають одне одному;

· *спортивно-прикладні змагання*, за допомогою максимальних фізичних та психічних навантажень удосконалюються прикладні уміння та навички, перевіряються у екстремальних ситуаціях.

Сама суть ППФП полягає у тому, що в ядрі фізичної праці та спортивних занять лежить схожий руховий процес, отже через співпадіння психофізичних характеристик можна визначити схожість певного виду спорту із тією чи іншою професією. Заняття саме спеціальними вправами та потрібними видами спорту удосконалюють функції та системи організму, які потрібні для підвищення кваліфікації фахівця [62; 73].

Виходячи з цього, ЗВО при підготовці до професійної діяльності, для підвищення фахового рівня та покращення і прискорення адаптації на виробництві, повинні розвивати у студентів спеціальні фізичні та психічні якості, фізіологічні функції, надавати знання, уміння і навички які потрібні студентам у їх майбутній трудовій діяльності.

Пролонгованість формування фізичної культури особистості фахівця зумовлює викладання дисципліни «Фізичне виховання» і, зокрема, розділу ППФП у всіх ЗВО різних галузей та рівнів акредитації. Разом із тим спостерігається ряд проблем, пов'язаних з викладанням цієї дисципліни. Науковці серед основних факторів незадовільного стану системи ППФП у ЗВО різних галузей та рівнів акредитації називають *зниження інтересу студентів з роками навчання до занять фізичною культурою і спортом*. На основі аналізу фізичного стану сучасної студентської молоді виявлено *здебільшого незадовільний рівень розвитку компонентів їхньої фізичної підготовленості*, простежено тенденції до *ослаблення здоров'я абітурієнтів* [34; 39; 41]. Це увиразнює актуальність питання реалізації ППФП протягом навчання для досягнення високого рівня здоров'я, виховання позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності й урахування особливостей майбутнього фаху [**Error! Reference source not found.**6; 22; 24; 28; 32].

До основних негативних чинників незадовільного стану реалізації фізичного виховання, що характерні для України та на розв'язання яких було

спрямовано «Програму розвитку фізичної культури і спорту» (2005), належать такі (рис. 1.3):

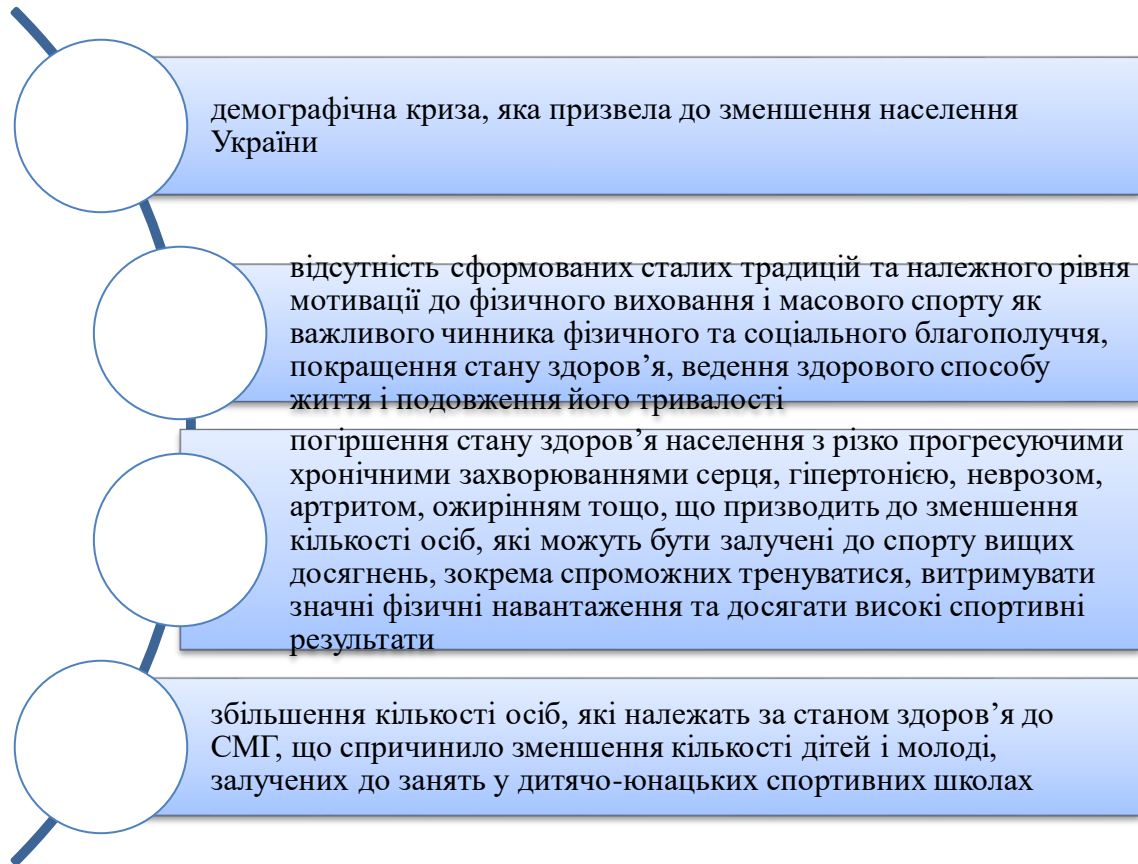


Рис. 1.3 Основні негативні чинники незадовільного стану системи професійно-прикладної фізичної підготовки у ЗВО

Тому Національна доктрина розвитку освіти, державні стандарти й комплексна програма фізичного виховання студентів ЗВО передбачають створення системи, що дозволить: компенсувати відсутність інтересу до занять фізичним вихованням; сприятиме формуванню інтересу до спорту на основі дій, що спрямовані на збереження працездатності, здоров'я [9; 31].

Враховуючи пропозиції, висловлені на засіданні Національної ради з питань фізичної культури і спорту від 11.06.2008, видано Указ Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» від 21.07.2008 № 640, згідно з яким було передбачено удосконалення системи фізичного виховання в закладах освіти (орієнтація на навчання олімпійським

видам спорту, запровадження інноваційних форм навчання з різних видів спорту) [30, с. 63].

Отже, одним із головних завдань ППФП студентів є проблема формування нових підходів із використанням інноваційних методик і засобів, сучасних видів спорту для розвитку необхідних психофізичних якостей із тих видів спорту, якими бажають займатися студенти, тих професійних задач, які вони будуть реалізувати. Для побудови ефективної системи підготовки раціональна вища школа повинна враховувати популярні серед студентської молоді сучасні види спорту, при виборі засобів ППФП – гендерні особливості і статеві диморфізми особливостей фізичної підготовки жіночого контингенту.

Висновки дослідників [21; 26; 47; 85] зазначається, що стратегію сучасної освіти становить напрям, основою якого є особистісно орієнтовані педагогічні технології. Нинішнє суспільство характеризується швидкими змінами в усіх сферах життя, які властиві для трансформаційних суспільств. Однією з характерних особливостей сьогодення є невизначеність, непередбачуваність, нестабільність ситуацій, що змушує людину діяти швидко, відповідно до обставин. Існує проблема «випереджувального» розвитку системи ППФП студентів закладів освіти різних рівнів акредитації. Тільки постійний зворотний зв'язок на основі досліджень про зміни у професіограмі спеціалістів відповідного профілю створює передумови до ППФП згідно з вимогами часу.

Будь-яка професія має свою рухову специфіку. Вона вирізняється умовами праці, має свій спектр психофізичних характеристик та перелік вимог до рівня розвитку фізичних і психофізіологічних якостей особистості. Тому слід констатувати висновок про особливе значення наукового обґрунтування такої програми з фізичного виховання, яка цілеспрямовано сприятиме розвитку професійно важливих фізичних якостей і функцій в контексті професії, яка опановується у закладі освіти, сприятиме поліпшенню показників фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

Отже, аналіз сучасних уявлень про систему ППФП у ЗВО різних галузей та рівнів акредитації дозволяє зробити такі висновки:

1) під сучасною професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміємо специфічну частину фізичного виховання, що формує прикладні фізичні знання, фізичні якості і спеціальні фізичні уміння та навички, які сприятимуть досягненню готовності особистості до реалізації у професійній діяльності на основі цілеспрямованого використання спеціально спрямованих засобів фізичної культури і спорту;

2) у фаховій літературі з фізичного виховання недостатньо обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо застосування в освітньому процесі фізичних вправ і видів спорту, які є оптимальними для студентів медичних коледжів;

3) науковці відзначають незадовільний стан системи ППФП у закладах освіти різних галузей та рівнів акредитації, при цьому до основних факторів відносять зниження зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою і спортом, низький рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості студентської молоді, ослаблення здоров'я нації;

4) серед головних завдань ППФП студентів відзначаємо питання упровадження інновацій (використання новітніх методик і засобів, сучасних видів спорту, розвиток психофізичних якостей, упровадження тих видів спорту, які цікаві студентам, урахування професійних задач, які будуть реалізовувати майбутні фахівці);

5) актуалізується наукове обґрунтування програми фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей, яка б в межах їхньої професійної підготовки позитивно б впливала на показники їх фізичної підготовленості.

1.3 Практичне забезпечення занять атлетичною гімнастикою на сучасному етапі в умовах закладів освіти різного рівня

Дані вітчизняних дослідників та розвинутих країн світу дозволяють виокремити види фізичної активності, що є найбільш популярними поміж студентів 1-2 курсів ЗВО. Зокрема встановлено, що першу позицію займають фізичні вправи танцювального змісту, другу позицію – спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), третю – пауерліфтинг та заняття на тренажерах для загальної фізичної підготовки, четверту – пілатес, шейпінг, п'яту і шосту – відповідно аква-аеробіка та тай-бо [14; 17; 25; 38; 61; 65].

У зв'язку із зазначеним та враховуючи одержані раніше дані про розробленість технологій (програм, методик) забезпечення фізичної активності студентів ЗВО у процесі фізичного виховання проаналізували стан вивчення питання про використання занять атлетичною гімнастикою у вирішенні різних за змістом завдань. Встановили, що назва «атлетична гімнастика» – це система вправ, що розвиває силу, в поєднанні з всебічною фізичною підготовкою, що направлена на зміцнення здоров'я [92].

Атлетична гімнастика користується великою популярністю, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто намагається мати красиві форми тіла, потужні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що атлетична гімнастика спрямована на нарощування м'язової сили. При раціональних методах тренування заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному поєднанню сили, витривалості, спритності, що відбивається на зовнішності людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують сильних, наполегливих, впевнених у своїх силах людей. В порівнянні з іншими видами спортивної діяльності атлетична гімнастика суттєво зберігає час, дозволяє ізольовано впливати на недостатньо розвинені групи м'язів, тонко дозувати навантаження.

Перші результати занять уже просліджуються через декілька місяців. Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. А основні завдання атлетичної гімнастики полягають у такому:

1. досягнення високого рівня гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дітей і молоді;
2. на базі підвищення силових показників розвитку інших рухових якостей;
3. виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою, до активного відпочинку і корисному проведенню дозвілля.

На заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують загальнорозвивальні вправи без предметів та з ними, а саме: гімнастичною палицею, набивними м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправами на приладах: гімнастичній стінці, канаті; брусах-рукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання.

Практичні рекомендації тренерів свідчать, що протягом перших півроку початківці оволодівають мінімумом знань, умінь, навичок. Водночас, розкриваються важливі деталі організаційного, психологічного змісту для убезпечення від помилок, основи щодо послідовності виконання вправ і дозування навантажень [14; 17; 35; 77; 81], а також силові показники для рекомендацій стосовно занять [84; 89].

Що стосується досліджень, пов'язаних із використанням занять атлетичною гімнастикою, то безпосередньо такі дослідження відсутні, натомість наявними є такі, що стосуються пауерліфтингу. Встановили, що назва «пауерліфтинг» походить від англійського «powerlifting» (power – сила, lift – піднімати). Це силове триборство: для змагань використовують вправу присідання зі штангою на спині, жим лежачи на горизонтальній лаві, тяга штанги [14; 17; 81].

Дослідження, спрямовані на вирішення різних за змістом завдань фізичного виховання студенток ЗВО, поодинокі [14; 17]. При цьому, дослідження Ю. Гордієнко [17] присвячено розробленню та перевірці ефективності технології програмування спортивно-орієнтованих занять з фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Запропонована розробка передбачає врахування індивідуальних особливостей студенток, а також таке: визначення мети, принципів, алгоритму програмування, системи планування. Основними аспектами програмування були: використання методу цільових завдань, що містить конкретні завдання для студенток з урахуванням їхніх особистих пріоритетів щодо занять пауерліфтингом; забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності спортивно-орієнтованих занять; визначення критеріїв ефективності занять; використання системи контролю на всіх етапах занять.

Інше дослідження спрямоване на розроблення методики використання занять пауерліфтингом у поліпшенні показників фізичного стану студентів ЗВО, які мають ураження опорно-рухового апарату [77].

Водночас встановлено, що заняття пауерліфтингом впливають на вербальну поведінку та самооцінку молодих жінок. Зокрема, одним із мотивів до занять пауерліфтингом є власні амбіції, а під час спортивної діяльності 79 % жінок набули упевненості в собі, сміливості. Зміна характеру поліпшила стиль приватного життя, відносини в колективі: 76 % стали більш комунікабельними, відкритими до спілкування, цілеспрямованими, зібраними, дисциплінованими [14].

За іншими даними, переважна більшість тренерів, які працюють з жінками, наголошують на необхідності обмежити або повністю припинити заняття спортсменок у менструальний період. Водночас, тільки 80 % спортсменок інформують тренерів про стан свого здоров'я, 40 % з них під час зазначеного періоду зважають на рекомендації тренерів щодо обмеження параметрів фізичного навантаження [81, с. 45].

Окремі дослідження присвячені вдосконаленню змісту тренувальних занять. Так встановлено, що використання програми, основу якої становлять пліометричний і поступаючий режими виконання вправ, сприяє досягненню позитивного результату в поліпшенні швидкісних якостей хлопців 18-22 років із різним вмістом жирового компонента в складі тіла [76; 68; 69; 78; 86]. Використання програми фізичної активності, що передбачає три заняття упродовж кожного з восьми тижнів із розвитку аеробної витривалості та м'язової сили, забезпечує підтримання на досягнутому раніше рівні складу тіла та поліпшення фізичної підготовленості дівчаток підліткового віку з надлишковим вмістом жирового компоненту в складі тіла. Водночас, не включення такими дівчатками в режим дня означеного виду рухової активності призвело до появи тенденції, що характеризувалася збільшенням складу тіла та погіршення фізичної підготовленості. У зв'язку з цим зазначається, що виконання меншої кількості повторень з високою інтенсивністю є більш складним, аніж виконання більшої кількості повторень, але з меншою інтенсивністю.

Ефективною для використання є шкала навантаження (rating of perceived exertion – RPE) для вимірювання інтенсивності виконання фізичної вправи в пліометричному режимі [200]. Інші дані цього дослідника свідчать про більшу ефективність 72-годинного відпочинку між тренувальними заняттями, що передбачають використання пліометричного режиму виконання вправ, аніж 48-годинного, в поліпшенні комплексного вияву швидкісних якостей [70; 71].

Проведеним аналізом спеціальної літератури [14; 81] було встановлено, що одними з найбільш ефективних є методики А. Суровецького і Ф. Хетфілда. Остання передбачає визначення обсягу виконаної роботи за коефіцієнтом підйому штанги, причому, як у змагальних, так і підготовчих вправах. Пропонується також такий розподіл вправ при трьох на тиждень заняттях: перше тренування (наприклад, понеділок) – присідання, жим; друге тренування (середа) – жим, тяга; третє тренування (п'ятниця) – присідання і

жим. Щодо дозування, то присідання потрібно виконувати двічі в тиждень, а саме з 2-3-разовим повторенням на початку і 4-6-разовим – наприкінці тижня. Жим лежачи виконують на кожному занятті. При цьому необхідно враховувати, що граничні та біляграничні навантаження ускладнюють самоконтроль за технікою виконання вправи, підвищують ймовірність травматизму та перенапруження систем організму спортсмена-початківця.

Стосовно іншої вищезазначеної методики, то основна відмінність методики Ф. К. Хетфілда полягає у тому, що на кожному занятті використовують дві, тоді як у методиці А. Е. Суровецького – тільки одну змагальну вправу.

Певною мірою досліджуваній проблемі присвячено дисертаційну роботу Д. Підкопай [65]. Зокрема він зазначає таке: використання жінками 19-29 років запропонованої методики «Силове сковзання» свідчить, що досягти особистого оздоровчого ефекту можна тільки у випадку використання цієї методики та раціональної організації занять; виконанням цих умов забезпечується підвищення силової підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я.

При розгляді концептуальних напрямів вдосконалення системи фізичного виховання наголошується на необхідності здійснення студентами фізичної активності 8-12 годин у тиждень і тільки в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, відмовою від шкідливих звичок, належними екологічними умовами задля підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Ураховуючи позитивний світовий досвід, фізичне виховання в Україні мусить мати спортизовану спрямованість, а використовувати види спорту, до яких інтерес найбільший, – щоби мало місце задоволення і бажання здійснювати таку фізична активність [30; 46].

Інші дані свідчать, що одним із перспективних у аспекті успішного вирішення означеного завдання є методичний підхід, що передбачає широке використання інформаційних засобів передавання та одержання навчальної

інформації у процесі фізичного виховання. Зокрема, Ю. Юрчишиним [91] запропонована педагогічна технологія для залучення студентів ЗВО гуманітарного профілю до фізичної активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання. Досягнення поставленої мети забезпечується дотриманням принципів фізичного виховання, проектування педагогічних технологій і положень теорії самовизначення. Технологія передбачає проведення вихідного, підсумкового, поточного й оперативного контролю. Зміст технології об'єднує, крім зазначеного контролю, теоретико-методичну і практичну підготовку. Водночас запропоновано алгоритм реалізації змісту означеної технології, який передбачає послідовне виконання таких технологічних операцій. Детермінацію мети занять якнайбільшою кількістю мотивів. Забезпечення провідної ролі результативного компонента мотивації у реалізації змісту фізичного виховання. Актуалізацію теоретико-методичного компонента змісту фізичного виховання. Забезпечення під час реалізації практичного компонента фізичного виховання основних психологічних потреб студентів та конкретизація дозування вправ для кожного заняття. Комплексне й адекватне до змісту занять використання сучасних інформаційних засобів передавання та одержання необхідної навчальної й методичної інформації. Визначення засобів та методів педагогічного контролю. Підготовка до початку навчального року необхідної матеріально-технічної бази [91, с. 161-162].

Крім цього, важливим є виокремлення мотивів, на посилення яких спрямована теоретико-методична підготовка (досягнення, самоствердження, саморозвитку, уникнення невдач і покарань) та ситуативних чинників, які створює викладач під час реалізації практичної підготовки, а саме використання рухливих і спортивних ігор, комплексів вправ для розвитку фізичних якостей, «що відстають», ранкової гімнастики, самостійних занять, відвідування спортивних секцій; визначення студентом і викладачем конкретних завдань щодо покращення показників фізичного стану і зменшення негативних наслідків сидячого способу життя; забезпечення

емоційної розрядки від напруженої інтелектуальної діяльності. У створенні ситуативних чинників ефективною є розроблена комп'ютерна програма для фіксації студентом своїх поточних можливостей, результатів вияву показників фізичного стану й оцінювання їх динаміки [91, с. 114-116].

За даними іншого дослідження [50], що також спрямоване на залучення студентів, але медичного коледжу, до фізичної активності в процесі фізичного виховання, визначальним тут є реалізація цього процесу, враховуючи виокремлені організаційно-методичні засади. Під час їх виокремлення враховували комплекс положень, зокрема: теорії фізичного виховання [3; 4; 82], психології мотивації [10; 41; 44; 48; 57; 90], педагогіки [13; 27], фізіології [29; 37; 42; 55; 72] щодо ефективних підходів до організації й реалізації змісту фізичного виховання; теорії самовизначення, концепції освіти з фізично активного способу життя [31; 83; 85] та даних про вияв і зміну показників фізичного стану студентів протягом усього періоду навчання [28; 43; 51; 71; 78; 88].

Відзначається також [50; 91], що відмінними рисами виокремлених засад є визначені для кожної правила, виконання яких сприятиме досягненню поставленої мети, а додатково – вирішенню інших завдань. Щодо виокремлених засад, то до них належать такі: підготовча діяльність викладача до реалізації змісту фізичного виховання; формування освіченості студентів у питаннях фізично активного способу життя; задовільнення основних психологічних потреб студентів під час реалізації різних форм фізичного виховання; функціонування у медичному коледжі інформаційного середовища із залучення студентів до фізичної активності.

Крім зазначеного, ефективним у формуванні в процесі фізичного виховання мотивації студентів ЗВО 3-4 рівнів акредитації до відповідної активності є також поетапне досягнення цієї мети з використанням запропонованої програми. Змістом такої програми є освітній блок, а його основним завданням – формування спеціальних знань й інструктивно-методичних умінь), а також такі блоки: діагностичний блок (завдання –

визначення особливостей у вияві показників фізичного стану та інтересів); інформаційний (створення банку інформації про особливості вияву показників фізичного стану та розподіл студентів за рівнями соматичного здоров'я); методичний (рекомендації з удосконалення змісту фізичного виховання); моторний (формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей) [18; 19; 20; 60; 63; 74].

За даними В. Шатила зі спів [90] одним із ефективних ситуативних чинників у залученні студентів ЗВО 4 рівня акредитації до фізичної активності може бути успішність в навчанні та майбутня професійна діяльність.

Інший напрям, який активно розвивається на сучасному етапі, пов'язаний із удосконаленням змісту та оптимізацією форм, засобів і методів, що використовуються на заняттях із фізичного виховання у другій половині дня. Іншими словами, мова ведеться про реалізацію у позааудиторний час фізичної активності, передусім у секціях із різних видів спорту [59; 76; 78; 84; 87; 88]. У зв'язку з цим цими дослідниками пропонується реалізовувати такий напрям, як спортизація, у фізичному вихованні студентів ЗВО.

На сучасному етапі цей напрям представлений великою кількістю досліджень, що продовжують його поповнювати. Одна з причин цього — поява нових видів фізичної активності. Високою ефективністю відзначаються комплексні заняття, зокрема змістом яких є аквафітнес й елементи баскетболу. Так застосування аквафітнесу ігрової спрямованості, що передбачає проведення баскетболу у воді та враховує результати факторного аналізу показників фізичного стану студентів ЗВО, забезпечує оптимізацію їх функціонального стану (збільшення життєвої ємності легень, екскурсії грудної клітки, індекса Пірогової, індекса Гарвардського степ-тесту, ударного обсягу крові, зниження частоти серцевих скорочень), фізичної підготовленості (поліпшення всіх компонентів швидкісних якостей, вибухової сили, гнучкості, спеціальної витривалості, зокрема динамічної

силової й у плаванні), психофізіологічних показників (уваги, психічної стійкості, розумової працездатності) [21; 28; 52; 54; 61; 64].

Ефективним у вирішенні завдань фізичного виховання студентів ЗВО є розвиток швидкісно-силових якостей, який відбувається на заняттях із скелелазіння [71]. Зокрема, запропоновано відповідну програму, що крім зазначеного, враховує також дані факторного аналізу морфофункціональних, психофізіологічних показників та швидкісно-силової підготовленості. Реалізація програми сприяє суттєвому поліпшенню швидкісно-силових якостей у різних рухових завданнях, функціональних показників (зниження ЧСС, поліпшення загальної фізичної працездатності, результату в ортостатичній пробі), силі й рухливості нервових процесів [20; 61].

З іншого боку, високою ефективністю відзначається запропонована Р. Черкашиним [88] методика навчання силових вправ студентів ЗВО під час позааудиторної діяльності. Її основу становить розроблена класифікація вправ силової спрямованості, адекватні форми, засоби, методи й педагогічні умови, а також критерії і показники результатів навчальної діяльності. Результатами було: підвищення позитивної мотивації до занять вправами силової спрямованості (64,7 % порівняно з 44,2 % у групі, яка не використовувала розробленої методики); збільшення кількості студентів, які самостійно займалися фізичними вправами, – відповідно 61,9 і 20,2 %; поліпшення функціонального стану (зниження ЧСС, зростання часу затримки дихання на вдиху і видиху), поліпшення фізичної підготовленості. В останньому випадку це стосувалося м'язової сили, динамічної й статичної силової витривалості, а також вибухової сили.

Інноваційним у фізичному вихованні студентів вітчизняних ЗВО є використання скандинавської ходьби, враховуючи результати кластерного аналізу щодо стану фізичних активності й підготовленості дівчат, а також роблячи акцент впливу на показники фізичного стану, що відстають від нормативних вимог. Реалізація такої методики у позааудиторний час протягом кожного з трьох етапів (втягувальний – 5 тижнів; основний – 24;

підтримувальний – 9) сприяла підвищенню до 53,2 % кількості студенток із високим, до 42,6 % – середнім рівнями рухової активності, тоді як у контрольній групі високого рівня досягло тільки 11,1 % дівчат. Водночас підвищився їхній інтерес до фізичного виховання та спорту, а також показники: фізичної підготовленості (витривалість, швидкість, м'язова сила, спритність, гнучкість, швидкісно-силові якості), функціональні (проба Штанге, Генчі, ЖЄЛ, індекс Скібінські, індекс Робінсона); фізичного і психологічного компонентів здоров'я (цит. за [50, с. 16-17]).

Водночас, проведеними дослідженнями встановлена висока ефективність занять студентів 1-2 курсів ЗВО спортивно-оздоровчим туризмом [61, с. 29]. Організація передбачає підготовку та участь у пішохідному, лижному, водному і велосипедному походах протягом навчального року. Реалізація авторської розробки забезпечує суттєво вищі результати дівчат у фізичній підготовленості, морфофункціональних показниках і фізичній працездатності, ніж найбільш мотивований вид фізичної активності, яким у дівчат є фітнес.

Згідно інших даних фізичну активність студентів ЗВО доцільно реалізовувати, використовуючи підхід до фізичного виховання, що передбачає диференціацію й індивідуалізацію [6; 33; 53; 66; 80]. Так зазначається, що використання такого підходу сприяє поліпшенню показників фізичного стану і психофізіологічних можливостей дівчат, які є студентками першого курсу ЗВО технічного профілю. Зміст методики, враховуючи інші результати, передбачає, що визначальним є двоетапна організаційна діяльність викладача фізичного виховання, яка спочатку передбачає розподіл студентів за спортивними спеціалізаціями, враховуючи фізичні та психофізіологічні можливості кожного, а потім – індивідуалізацію фізичної активності в кожній спортивній секції, основу якої становлять можливі у певному виді спортивної гри амплуа [21; 75].

На доцільності та ефективності занять з фізичної підготовки у позааудиторний час для студентів ЗВО наголошує В. Стадник [80].

Запропонована ним методика спрямована на досягнення високого рівня психофізичної готовності, досягнення «безпечного» рівня соматичного здоров'я і формування мотивації до систематичної фізичної активності при використанні вправ із плавання, бадмінтону та карате-до. Реалізація методики забезпечує суттєве поліпшення функціональних показників, загальної фізичної працездатності, стану соматичного здоров'я і показників фізичної підготовленості.

Високою ефективністю відзначається запропонована Н. Хлус [87] технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ЗВО за допомогою степ-аеробіки. Основу цієї технології становив перерозподіл годин, які передбачено освітнім стандартом із фізичного виховання на навчальний рік, а саме зменшення у кожному виді фізичної активності так, аби на степ-аеробіку припадало 54,5 % (48 годин) від загального обсягу годин на рік. Основу змісту становили вправи і дозування, що сприяли розвитку витривалості та м'язової сили, але з певною особливістю. Так, із вересня по січень в окремому занятті розвивали одну з цих двох фізичних якостей, тоді як з січня по червень – обидві на кожному занятті. Щодо результату, то тут виявили таке: 80 % студенток 3-4 курсів протягом навчального року не хворіли у зв'язку з підвищенням стану соматичного здоров'я; від 2,2 до 3,4 % збільшився обсяг загальної фізичної активності внаслідок позааудиторних занять фізичними вправами за власним бажанням (приріст 3,8-5,2 %); приріст показників фізичної підготовленості становив від 13,6 до 48 %, фізичної працездатності до 5,8-9,9 у. о, а психічного стану до норми.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Проведення дослідження передбачало використання необхідних для одержання інформації методів. У зв'язку з цим відзначаємо, що насамперед обрали, а потім і використали методи дослідження, що належать до групи *загальнонаукових*. Конкретизуючи їх відзначаємо таке: передусім використали методи *аналізу й узагальнення* науково-методичної літератури. З метою детального вивчення проблеми дослідження було проаналізовано понад 120 науково-методичних, спеціальних, документальних джерел та використано більше, як 30 інтернет-джерел. Остаточню до списку увійшло 92 джерела інформації.

Результатом такого пошуку стала характеристика сучасних уявлень про психолого-педагогічні та медико-біологічні передумови занять здобувачів освіти у вищих освітніх закладах 1-2 рівнів акредитації, тобто вік яких становить 15-18 років, атлетичною гімнастикою. Конкретизували таку проблему з'ясуванням питань, що стосуються медико-біологічних передумов занять атлетичною гімнастикою учнівської молоді, вік якої становить 15-18 років; психологічні та педагогічні аспекти використання атлетичної гімнастики для вирішення завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти 1-2 рівнів акредитації; практичне забезпечення занять атлетичною гімнастикою на сучасному етапі в умовах закладів освіти різного рівня.

На основі аналізу та узагальнення науково-методичних джерел було визначено об'єкт, предмет, сформульовано мету і завдання дослідження та написано перший розділ дипломного проєкту магістра.

Медико-біологічні методи дослідження. Одним із методів цієї групи, який використали під час дослідження, був метод с т е п е р г о м е т р і ї (сходження на сходинку). Він дозволяв визначити фізичну працездатність (PWC_{170}). Під час вибору наявних методів дослідження фізичної працездатності враховували відповідність тестів і їх адекватність віковим особливостям здобувачів. Адекватним і таким, що відповідає більшості відомих вимог, як зазначалося вище, є метод тестування функціональних можливостей організму людини з використанням фізичного навантаження, що змінюється за замкнутим циклом. Потужність навантаження в цьому випадку безперервно, з постійною швидкістю (200 кгм/хв. або 33 Вт/хв.) зростає від нуля до необхідного рівня, а потім з тією ж швидкістю знижується до вихідної. Поворот (реверс) навантаження можливо здійснювати або за потужністю, або за певним рівнем частоти серцевих скорочень (ЧСС). Нами вибраний останній варіант як більш фізіологічний, оскільки реверс здійснювався за однакової для всіх випробовуваних ЧСС (155 уд./хв.), тобто за однакової фізіологічної ціни обстежувані досягали різної потужності навантаження. Графічний запис динаміки ЧСС залежно від зміни навантаження в процесі повного циклу тестування, на відміну від потужності навантаження, не носив абсолютно лінійний характер, а у зв'язку з інерційністю серцево-судинної системи (ССС), приймав вид петлі гістерезису. На думку авторів методики, динаміка ЧСС в цих умовах може розцінюватися як узагальнена характеристика, оскільки аналіз залежності інших показників від зміни навантаження (наприклад, споживання O_2) виявив загальні закономірності. Спеціальна програма дослідження дозволяла оцінити не тільки фізичну працездатність, але і одержати широкий спектр показників функціональних можливостей організму, логічно об'єднаних в п'ять груп [36; 55].

Кожне навантаження тривало по 5 хвилин, поділяється 3-хвилинним інтервалом відпочинку. Наприкінці кожного навантаження визначалася частота серцевих скорочень. PWC_{170} визначалося за формулою:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times (170 - f_1 - f_2),$$

де N_1 і N_2 – потужності першого і другого навантажень тривалістю по 5 хвилин з трихвилинним відпочинком між ними; f_1 і f_2 – частоти серцевих скорочень після першої та другої роботи. Оцінка фізичної працездатності жінок, кгм/хв: < 449 – низька; 450–549 – нижча за середню; 550–749 – середня; 750–849 – вища за середню; > 850 – висока.

Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв⁻¹) визначалася за допомогою методу п у л ь с о м е т р і ї. Відбувалося це пальпаторно, на сонній або променевій артерії після 3 хвилин відпочинку за 10 або 15 с, після чого робився перерахунок отриманих величин у хвилину (за Душанінім). Результат: менше 60 уд·хв⁻¹ – відмінно, 60–70 уд·хв⁻¹ – добре, 75–89 уд·хв⁻¹ – задовільно, більше 90 уд·хв⁻¹ – незадовільно.

Іншим використаним методом була а н т р о п о м е т р і я. З її допомогою визначали показники фізичного розвитку здобувачів. Дослідження проводили за стандартними методиками: визначення маси тіла здійснювалось на медичних вагах з точністю до 0,1 кг, вимір довжини тіла – за допомогою ростоміру, з точністю до 0,5 см, обвідних розмірів грудної клітки – за допомогою сантиметрової стрічки; життєва ємкість легень вимірювалась водяним спірометром із дотриманням норм гігієни [16; 49; 55].

Методи психодіагностичного тестування. Поміж методів цієї групи використали декілька загальновідомих. Декілька з них були об'єднані у м е т о д и к у М. М а к а р е н к а, використання якої дозволило діагностувати латентний період рухової реакції. Зокрема, мова ведеться про просту зорово-моторну реакцію, латентний період реакції вибору одного з трьох подразників, латентний період реакції вибору двох із трьох подразників, функціональну рухливість та силу нервових процесів.

Нервово-психічну стійкість здобувачів, згідно задуму дослідження, визначали на основі використання е к с п р е с - м е т о д и к и „П р о г н о з”,

та оцінювали властивості особистості, що стосуються мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач (методика Т. Елерса) [10; 44; 57].

Педагогічні методи дослідження. Основним із цієї групи був метод педагогічного експерименту. Педагогічний експеримент організували і проводили як констатувальний. Метою цього педагогічного експерименту було визначення фізичного та емоційного стану здобувачів фахової передвищої освіти в умовах професійної підготовки: рівень функціональної та загальної фізичної підготовленості, рівень фізичного розвитку, психофізіологічних характеристик [15; 36].

За результатами констатувального етапу визначили та сформулювали педагогічні умови здійснення здобувачами фізичної активності у вільний від навчання час, основу якої становили заняття атлетичною гімнастикою.

Методи математичної статистики. Отримані результати дослідження оброблялись адекватними методами математичної статистики. Для цього використовували програми MS Excel. Визначали: середнє арифметичне (\bar{x}); стандартне відхилення ($S_{\bar{x}}$), помилку середнього (m), коефіцієнт варіації (V) [36, с. 152].

2.2 Організація дослідження

Проведення дослідження передбачало реалізацію чотирьох етапів.

1-й етап (вересень 2022 року) вмщував вивчення стану досліджуваної проблеми: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів з теми дослідження; визначення мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження; вибір методів дослідження та підготовку інструментарію для забезпечення експериментального дослідження (анкети, тести, діагностичні методики, інвентар та обладнання).

2-й етап (жовтень 2022 року – червень 2023 року) передбачав вивчення психофізіологічного стану здобувачів вищої освіти в медичному коледжі в ході реалізації констатувального педагогічного експерименту. Базою

експериментального дослідження був медичний коледж м. Кам'янця-Подільського. У дослідженні взяли участь 16 хлопців і 19 дівчат, які навчалися на 1-3 курсах та відвідували секцію з атлетичної гімнастики.

3-й етап (липень – серпень 2023 року) передбачав узагальнення одержаних емпіричних даних і визначали педагогічні умови для реалізації фізичної активності, основою якої є атлетична гімнастика. Водночас, розпочали оформлення дипломного проєкту.

4-й етап (вересень – листопад 2023 року) передбачав здійснення узагальнення результатів наукового дослідження, формулювання висновків, завершення написання й оформлення дипломного проєкту магістра.

РОЗДІЛ 3

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ
АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ
СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ
МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

3.1 Контроль за показниками психофізичного стану у забезпеченні систематичної фізичної активності студентів медичного коледжу

Вивчали психофізіологічної та психологічної особливості здобувачів вищої освіти медичного коледжу для вирішення завдань фізичного виховання. Достовірність відмінностей між показниками у вибірках, які порівнювали, перевіряли критерієм Стьюдента, при статистично значущій різниці на рівні $p < 0,05$.

Одержані дані засвідчили певні особливості вияву показників досліджуваних характеристик (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Психофізіологічні показники здобувачів вищої освіти медичного коледжу, які розпочали займатися атлетичною гімнастикою

Психофізіологічні показники	Хлопці (n=21)		Дівчата (n=29)	
	\bar{x}	<i>m</i>	\bar{x}	<i>m</i>
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	330,5	6,58	341,1	5,87
Латентний період реакції вибору одного з трьох подразників, мс	427,5	7,48	438,3	8,92
Латентний період реакції вибору двох з трьох подразників, мс	500,2	8,43	516,7	8,46
Функціональна рухливість				

нервових процесів, с	74,1	1,27	82,4	1,59
Сила нервових процесів, кількість знаків за 5 хв	590,3	9,11	570,1	9,22

Як видно з наведеної таблиці, показники латентного періоду простої зорово-моторної реакції у здобувачів-хлопців, які розпочали заняття атлетичною гімнастикою, кращі, ніж у здобувачів-дівчат, які також розпочали займатися цим видом спорту: значення склали відповідно 330,5 мс та 341,1 мс.

За результатами досліджень встановлено, що параметри латентного періоду простої зорово-моторної реакції хлопців за шкалою М. В. Макаренка оцінюються на рівні „нижчого від середнього”, у дівчат – на низькому рівні.

Характеристики латентного періоду реакції вибору одного з трьох подразників у хлопців відзначалися тим, що значення показника склало 427,5 мс, тоді як у дівчат – 438,3 мс. При порівнянні відзначили відсутність статистично значущої розбіжності між двома середніми ($p > 0,05$).

При цьому, показники латентного періоду реакції вибору одного з трьох подразників хлопців відповідають «нижчому від середнього», а дівчат – низькому рівням вияву.

Водночас відзначаємо, що під час досліджень було зафіксовано неухильне зростання показників латентного періоду реакції вибору двох з трьох подразників здобувачів із збільшенням часу занять атлетичною гімнастикою. Це вказує на позитивні зміни психофізіологічних характеристик під впливом занять цим видом спорту та фізичної активності. Зокрема, у дівчат значення показника склало 516,7 мс, а це відповідало низькому рівню, тоді як у хлопців – 500,2 мс (також низький рівень).

Під час вивчення іншої психофізіологічної характеристики здобувачів, які розпочали займатись атлетичною гімнастикою, а саме функціональної рухливості нервових процесів, було зареєстровано вірогідне

($p < 0,05$) покращення під впливом систематичних занять. Зокрема, у хлопців значення показника складало 82,4 с, у дівчат – 74,1 с.

Аналогічну тенденцію було зафіксовано під час вивчення сили нервових процесів: хлопці – 570,1 знаків протягом 5 хв, дівчата – 590,3 знаків за 5 хв.

Із таблиці 3.2 зрозуміло, що постійні заняття атлетичною гімнастикою також здійснюють позитивний вплив як на психічний стан здобувачів вищої освіти, так і на властивості їх особистості.

Таблиця 3.2 – Показники психічних станів і властивостей особистості у здобувачів вищої освіти медичного коледжу, які розпочали займатися атлетичною гімнастикою

Показники (у балах)	Хлопці (n=21)		Дівчата (n=29)	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Нервово-психічна стійкість	22,31	0,74	27,85	0,93
На мотивацію до успіху	9,37	0,08	7,65	0,12
На мотивацію до уникнення невдач	10,56	0,11	8,01	0,21

За результатами досліджень встановлено вірогідне ($p < 0,05$) підвищення нервово-психічної стійкості здобувачів у випадку постійних занять атлетичною гімнастикою.

При цьому, у хлопців значення показника було досягнуто на рівні 22,31 балів, у дівчат – 27,85 балів. При порівнянні відзначили достовірно вищий бал у дівчат, порівняно з досягненнями, якими відзначалися хлопці ($p < 0,05$).

Аналогічну тенденцію було зафіксовано і під час вивчення властивостей особистості здобувачів. Так, у процесі дослідження хлопців та дівчат, які розпочали займатися атлетичною гімнастикою, з'ясували таке: у

них був низький рівень мотивації до успіху, адже значення показника становило відповідно 7,65 та 9,37 балів, хоча вони між собою відрізнялися на статистично значущу величину. Це свідчило про дещо більшу тенденцію до досягнення успіху в дівчат, аніж у хлопців.

Водночас відзначаємо, що аналіз показників, які характеризують мотивацію здобувачів до уникнення невдач, вказує на вірогідне зростання цих параметрів під впливом постійних занять атлетичною гімнастикою. Вказувало на таке значення показника, яке у хлопців склало 8,01, тоді як у дівчат – 10,56 балів.

3.2 Особливості фізичної працездатності та підготовленості дівчат і хлопців у забезпеченні систематичної фізичної активності під час навчання у медичному коледжі

Працездатність розглядається і як властивість людини, що відбиває його спроможність виконувати певну роботу, і як функціональний стан організму, і як здатність забезпечувати певний встановлений рівень інтенсивності та якості роботи, і як граничні можливості організму. Під працездатністю взагалі розуміється здатність організму до активної діяльності в заданому режимі. У фізіології праці працездатність розуміється як рівень функціонування організму, що забезпечує завдані параметри роботи, яка виконується за визначений період часу [57; 72].

Працездатність – це багатofакторне явище, що залежить від інтеграції та взаємодії різних систем і органів, структурних елементів на усіх рівнях організації: від молекулярного до цілісного організму. Динаміка працездатності залежить від характеру та умов діяльності, від біологічних (структурних, біохімічних, фізіологічних), психологічних та інших особливостей суб'єкта. Фізична працездатність є спеціальним поняттям фізіології праці та спорту, яке вивчається і в інших багатьох галузях прикладної фізіології та медицини. Фізична працездатність проявляється в

різних формах м'язової діяльності. Її визначення і оцінка необхідні у процесі розв'язування таких практичних завдань: визначення функціональної здатності і толерантності до фізичного навантаження здорових і хворих людей; визначення професійної придатності людини у видах діяльності, пов'язаних з високою фізичною активністю; організація рухових режимів в освітніх закладах, пацієнтів лікувальних установ та центрів реабілітації; встановлення ризиків захворювання, оцінка результатів лікування та фізичного тренування; проведення лікарської експертизи; підготовка спортсменів від початкового до високого рівнів підготовки [55; 79].

Отже, фізична працездатність – це комплексне поняття, обумовлене рядом факторів, серед яких основне значення мають вік та стать, рівень фізичного розвитку, стан здоров'я, маса тіла людини, потужність, ємність і продуктивність енергетичних процесів, стан нервово-м'язового апарату, психічний стан, мотивація.

В наш час налічується більше ста тестів для оцінки фізичної працездатності студентів, спортсменів. У практичній діяльності тренерів частіше за все використовуються педагогічні тести, але вони не можуть об'єктивно та інтегративно відбивати справжній стан учня або спортсмена тому, що не несуть у собі інформативних показників про функціональний стан організму. Тому актуальність вибраного напрямку досліджень полягає як в необхідності теоретичної розробки поняття і складових фізичної працездатності, так і в практичному пошуку прогресивних засобів і методів розвитку і становлення її рівня у сучасних студентів, удосконалені методів дослідження. У зв'язку з останнім визначали показники фізичного розвитку здобувачів. Оброблені статистичні дані представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Показники фізичного розвитку хлопців 16-17 років, які були здобувачами вищої освіти в медичному коледжі та займалися атлетичною гімнастикою

Показники	$\bar{x} \pm m$	Max	Min
-----------	-----------------	-----	-----

фізичного розвитку			значення	значення	
Маса тіла, кг			73,57 ± 1,51	90	60
Довжина тіла, см	стоячи		178,28 ± 1,25	192	167
	сидячи		94,07 ± 0,70	102	88
ЖЄЛ, мл			4385,52 ± 272,01	5900	3800
Динамометрія, кг	права кисть		48,36 ± 1,61	62	30
	ліва кисть		44,95 ± 1,71	62	28
	станова		126,72 ± 6,02	180	60
Обвід грудної клітки, см	у спокої		91,69 ± 1,05	105	84
	на вдиху		97,00 ± 1,15	111	88
	на видиху		88,90 ± 0,98	101	82

Аналіз отриманих даних фізичного розвитку юнаків 17 років дозволив стверджувати, що майже всі показники знаходяться в межах популяційної норми, характерної для цієї вікової групи з наближенням до верхньої межі вікового діапазону.

З метою визначення особливостей фізичного розвитку було проведено порівняльний аналіз фізичного розвитку (табл. 3.4). Результати проведеного порівняльного аналізу показали, що у віковій групі 15-16 та 17-18 років здобувачі, які займалися атлетичною гімнастикою, мали достовірно більші значення за такими показниками, як довжина тіла стоячи і сидячи, обвід грудної клітки у спокої, на вдиху та видиху. Можна припустити, що

Таблиця 3.4 – Порівняльний аналіз фізичного розвитку здобувачів, які займалися атлетичною гімнастикою, але належали до груп із різним віком, $\bar{x} \pm m$

Показники фізичного розвитку		Перша група (15-16 років)	Друга група (17-18 років)
Маса тіла, кг		74,14 ± 2,67	69,37 ± 1,88
Довжина тіла, см	стоячи	177,36 ± 2,38*	169,42 ± 1,36*
	сидячи	93,05 ± 0,76**	89,71 ± 0,75**
ЖЄЛ, мл		4654,55 ± 171,55	4463,16 ± 123,11
Динамометрія, кг	права кисть	48,18 ± 3,05	45,92 ± 1,52
	ліва кисть	45 ± 3,24	42,55 ± 1,94

	станова	124,55 ± 8,58	121,32 ± 6,48
Обвід грудної клітки, см	у спокої	90,68 ± 1,38 ^{***}	87,45 ± 1,36 ^{***}
	на вдиху	95,95 ± 1,62	92,50 ± 1,3
	на видиху	88,55 ± 1,43	84,42 ± 1,26

Примітка. позначено: «*» – $p < 0,001$; «**» – $p < 0,05$; «***» – $p < 0,02$

антропометричні відмінності юнаків першого курсу пояснюються первинним відбором у секції з видів спорту.

Оцінка фізичної працездатності, за результатами проведених досліджень, здійснювалась за тривалістю роботи ($T_{заг}$), яка склала у середньому в групі 14,48 хв, а її обсяг ($A_{заг}$) – 1811,45 Дж (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Показники фізичної працездатності хлопців, які займались атлетичною гімнастикою

Показник фізичної працездатності	$T_{заг}$, хв.	$A_{заг}$, Дж	PWC_{170} , Вт	$W_{рев}$, Вт
\bar{x}	14,48	1811,45	249,17	240,90
S	2,96	700,48	57,45	48,78
m	0,55	129,72	10,64	9,03
V , %	20,42	38,67	23,06	20,25

Аналізуючи значення показника PWC_{170} , можна оцінити фізичну працездатність кожного індивідуально. Зрозуміло, що чим більше PWC_{170} , тим більшу механічну роботу може виконати людина за оптимального функціонування кровообігу. У обстежених хлопців визначені потужність роботи на реверсі (вершині навантаження – $W_{рев}$) за ЧСС на рівні 150-155 уд.·хв⁻¹ та фізична працездатність на рівні ЧСС 170 уд.·хв⁻¹ (PWC_{170}).

Інший показник, визнаний ВООЗ як критерій здоров'я людини, поширений у функціональній діагностиці і тому в літературі присутні дані

широкого кола дослідників, які, на жаль, носять суперечливий характер і на практиці можуть використовуватися з великою обережністю. Позитивною рисою вибраного нами методу тестування є те, що прогноз PWC_{170} здійснюється за великою кількістю точок, до декілька сотень, що підвищує надійність екстраполяції на відміну від традиційних двомоментних проб. Порівнюючи отримані нами результати з даними авторитетних фахівців в галузі спортивної медицини та фізіології спорту [29; 44; 49; 51; 55], слід відмітити, що рівень фізичної працездатності здобувачів вищої освіти у медичному коледжі, за середньо груповими даними PWC_{170} , відповідав середині діапазону значень цього показника для спортсменів-початківців, розвиток витривалості у яких не є визначальним для високого результату в змагальній діяльності.

За іншими критеріями фізичної працездатності, які були отримані під час тестування з реверсом, такими, як загальний час роботи ($T_{заг}$), її обсяг ($A_{заг}$), потужність на вершині (реверсі) навантаження ($W_{рев}$) порівняння можливо здійснювати тільки за даними спеціальної літератури. Тут відзначаємо, що функціональні можливості здобувачів за оцінкою відносних (на один кг маси тіла значень PWC_{170}), як більш об'єктивних, були у 1,39 рази вищими, що свідчить про значні резерви розвитку аеробної працездатності. У зв'язку з тим, що у загальну групу були залучені здобувачі з різними досягненнями та антропометричними характеристиками, отримані результати суттєво відрізнялись, адже коефіцієнт варіації (V , %), склав за різними показниками від 20 до 39 %, тобто оцінювався вимогами математичної статистики, як сильна варіація [15; 36].

Міжгруповий та індивідуальний аналізи підтвердили виявлену особливість. Цікаво відмітити, що достовірних відмінностей за показниками відносної фізичної працездатності між дівчатами та хлопцями не виявили; незначну перевагу (2–4 %) за абсолютними значеннями фізичної працездатності мали хлопці при порівнянні з результатами дівчат. Проте така розбіжність зникла при зіставленні відносних значень цієї працездатності.

Отже, результати дослідження фізичної працездатності здобувачів вищої освіти в медичному коледжі, які на момент дослідження займалися у секції з атлетичної гімнастики, показали необхідність здійснювати індивідуальний підхід при аналізі їхніх результатів даних, на яких, можливе здійснення розробки рекомендацій щодо створення передумов для ефективного запровадження індивідуальних стратегій формування фізичного здоров'я, збільшення резервних можливостей організму студентів-спортсменів, подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу. Запроваджена методика тестування фізичним навантаженням зі зміною потужності за замкнутим циклом може ефективно використовуватися під час оцінювання функціональних можливостей організму і впливу на нього різних факторів, надає перспективи для проведення діагностичної оцінки фізичної працездатності студентів.

З'ясовано, що одним з найбільш об'єктивних методів оцінки фізичної працездатності підлітків і молоді є тестування з використанням навантаження, що плавно підвищується, до певного рівня. Одночасно підкреслено пріоритетність неперервно зростаючих (рампових) фізичних навантажень на велоергометрі; аналогічні дослідження, але виконані на тренажері чи тредбані дають менш точні результати.

3.3 Основи організації і методики занять атлетичною гімнастикою в освітньому процесі студентів медичного коледжу

Проведеним попереднім дослідженням було виокремлено педагогічні умови, реалізація яких у практичній діяльності сприятиме формуванню в здобувачів бажання здійснювати систематичну фізичну активність, зокрема з використанням вправ атлетичної гімнастики. При цьому, під умовою розуміли обставину, від якої залежить певні явище, процес; саме за наявності такої умови утворюється середовище, в якому явище чи процес виникає, функціонує та розвивається [14; 17]. Водночас, у педагогіці в аспекті

діяльності умову розглядають як об'єктивні та суб'єктивні передумови, реалізація яких сприяє досягненню поставленої мети завдяки раціональному застосуванню засобів і сил.

Отже, виокремили такі педагогічні умови: орієнтування фізичної активності на формування професійно важливих якостей і властивостей; використання вправ для релаксації як дієвого засобу вирішення різних за змістом завдань професійної і побутової діяльності; здійснення систематичного контролю та використання його результатів як мотиваційного чинника; здійснення теоретико-методичної підготовки для посилення мотивації здобувачів до фізичної активності, особливо у вільний від навчання час.

Водночас виокремили додаткові умови, реалізація яких дозволить підвищити ймовірність досягнення позитивного результату. Зокрема, це стосувалося методичного супроводу розвитку фізичної активності студенток у процесі занять атлетичною гімнастикою; урахування визначених мотивів і ситуативних чинників для забезпечення високої фізичної активності студенток протягом усього періоду навчання у ЗВО 1-2 рівнів акредитації; індивідуалізація засобів і методів фізичної активності, починаючи з першого етапу занять атлетичною гімнастикою.

Конкретизуючи відзначаємо, що перша із зазначених педагогічних умов скеровувала педагога використати форми, засоби і методи фізичного виховання у напрямі досягнення розвивального ефекту. Саме такий ефект зумовлювався метою фізичної активності. У кількісному відношенні ефект характеризувався максимально можливим результатом у розвитку кожного компоненту психофізіологічних характеристик. Такими були: сформованість техніки виконання нових для студентів рухових дій з атлетичної гімнастики; сформованість знань, у тому числі пов'язаних із фізичною активністю взагалі та заняттями атлетичної гімнастики, зокрема; вияв функціональних можливостей основних забезпечуючих систем (нервово-м'язової, дихальної, серцево-судинної); вияв фізичної працездатності; розвиток рухових якостей;

стан здоров'я. Водночас, у зв'язку зі специфікою фізичної активності, виокремлювався додатковий компонент фізичної активності, а саме успіхи у змаганнях. Іншими словами, у кожного студента чи студентки враховували місце, яке кожен посів на змаганнях певного рівня, та максимальний результат, який вона продемонструвала на момент тестування.

Інша педагогічна умова, – урахування визначених мотивів і ситуативних чинників для забезпечення високої фізичної активності студентів і студенток протягом усього періоду навчання у ЗВО, – скеровувала педагога на максимальне підвищення уваги до такого питання задля формування у тих, хто займається, внутрішнього типу мотивації здійснювати фізичну активність у різних формах організації та систематично. Для цього відзначили, що досягнення певного результату є полімотивованим процесом, тобто який передбачає актуалізацію одразу декількох мотивів. При цьому необхідно враховувати, що у студентки вже існує певний комплекс мотивів, але він не завжди співпадає з визначеним нами. необхідним; посилення мотивації передбачає визначення складу мотивів, які необхідно актуалізувати. Педагогічний процес повинен містити різні ситуативні чинники, адже вони разом із мотивами – невід'ємна складова мотивації.

Для забезпечення позитивного результату змістом необхідно створювати максимально сприятливі умови для задовільнення основних психологічних потреб студентів і студенток: незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу. Це пов'язано з тим, що саме задовільнення таких потреб сприяє формуванню внутрішнього типу мотивації, тоді як відсутність або часткове задоволення цих потреб – тільки формуванню зовнішнього типу мотивації або навіть виникненню амотивації.

Відзначили також необхідність виокремлення конкретних мотивів та ситуативних чинників, актуалізація яких забезпечить вирішення поставленого завдання. Ураховуючи рекомендації [14; 17; 18; 38; 43; 54; 77], виокремили такі мотиви, що потребують посилення: досягнення, самоствердження, саморозвитку; послаблення потребує мотив уникнення

невдачі. Деякими з урахованих чинників є: інтерес студентів і студенток до певних видів вправ; використання нормативів оцінки як орієнтиру для стимулювання діяльності; під час оцінювання викладач відзначає тільки позитивне у діяльності студентки; за наявності недоліків уваги на них не акцентують при групі; не використовують покарання як засіб активізації діяльності; індивідуальна бесіда для стимулювання до подальшої діяльності; активність і компетентність викладача у вирішенні різних за змістом завдань.

Інша виокремлена педагогічна умова була пов'язана з індивідуалізацією засобів і методів фізичної активності, починаючи з першого етапу занять атлетичною гімнастикою. Ця умова враховувала вимоги одного з дидактичних принципів, а саме індивідуалізації, а також сучасні уявлення про формування мотивації до діяльності, про підходи до формування змісту фізичної активності, зокрема пов'язані з особливостями росту і розвитку систем організму індивіда, оптимізацією змісту засобів фізичної активності та їх дозування. Індивідуалізацію зумовлював також факт існування у студентів і студенток певних фізіологічних особливостей. Водночас, індивідуалізацію зумовлював пропонований нами інноваційний підхід до вирішення завдань фізичного виховання у ЗВО, а саме який полягає у поділі студентів і студенток на однорідні групи за станом реалізації ними фізичної активності у період, що передував їхньому вступу у медичний коледж.

У зв'язку з виокремленими педагогічними умовами відзначали, що метою навчально-тренувальних занять атлетичної гімнастики є досягнення певного спортивного результату, як стимулу для подальших занять та успішної професійної діяльності здобувачів. Тут постає завдання правильної організації навчально-тренувальних занять.

Тренерсько-викладацькому складу необхідно оптимізувати фізичні навантаження, враховуючи індивідуальні особливості студентів, використовувати сучасні методики, що дозволяють досягати високих результатів і мають оздоровчий характер. Основні правила проведення

навчально-тренувальних занять передбачають поступове збільшення фізичного навантаження, виконання основної роботи і на завершення – зменшення навантаження. При цьому фізіологічна крива навантаження поступово зростає, деякий час перебуває на найвищому рівні, а потім круто знижується.

На початку занять рівень працездатності зростає, потім перебуває на досить високому рівні та до кінця заняття знижується. З урахуванням цих закономірностей, прийнято виділяти вступну, підготовчу, основну і заключну частини заняття. Завдання вступної частини – організація студентів, зокрема створення групи, перевірка присутності, пояснення завдань заняття. Підготовча частина була спрямована на загальне розігрівання організму студентів та їх підготовку до основних навантажень.

Основна частина забезпечувала фундаментальну фізичну і спеціальну підготовку під час навчання спортивній техніці і тактиці, виховання вольових якостей і розвиток сили, швидкості, витривалості, координації. Зміст основної частини може змінюватися в широких межах залежно від підготовленості студентів, періоду тренування, спеціалізації, віку, статі та інших причин. Заключна частина вирішує дуже важливе завдання – поступове зниження навантаження і приведення організму в стан, близький до норми. Навчально-тренувальні заняття формують у студентів орієнтацію на фізичне самовдосконалення, потребу в регулярній фізичній активності, і, як наслідок, – розвиток здоров'язберезувальної компетентності, що є необхідною в успішній професійній діяльності.

Навчально-тренувальні заняття забезпечували формування у здобувачів умінь підтримувати високий рівень фізичної підготовленості, упевнено діяти в критичних ситуаціях професійної діяльності тощо. На цих заняттях використовувалися такі словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда. Але особлива увага приділялася використанню наочних методів навчання. До цієї групи методів під час спеціальної фізичної підготовки відноситься показ фізичної вправи викладачем. Показ завжди поєднується із словесним

поясненням. Він може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або здійснюватися після пояснення. Ефективними під час спеціальної фізичної підготовки є такі наочні методи як показ навчальних фільмів та використання ілюстраційного матеріалу (фотографій, схем, малюнків тощо). Показ є ефективним, якщо рух або дія, що демонструються, добре видно усім студентам і виконані технічно правильно. Для того, щоб студенти добре бачили рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для їх показу. Залежно від виду руху або дії, їх необхідно демонструвати стоячи лицем або боком до групи. Асиметричні вправи потрібно показувати у дзеркальному відображенні. Деякі технічно складні рухи або дії доцільно демонструвати з різних сторін по декілька разів. Перший показ повинен бути виконаний на високому технічному рівні, у повну силу і швидко. Він повинен скласти у студентів загальне уявлення про дію в цілому. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або показати її уповільнено для детального розгляду. Іноді, для того щоб уникнути типових помилок, доцільно продемонструвати і неправильні способи виконання рухів або дій, однак зловживати цим прийомом не слід.

Значна увага на навчально-тренувальних заняттях приділялася виконанню практичних вправ. Основним способом оволодіння такими вправами та іншими руховими діями є їхнє вивчення, можливі варіанти – в цілому та по частинах. У першому випадку елементом рухової діяльності людини є цілісна дія, спрямована на вирішення певного завдання за допомогою системи рухів. Дія може бути простою (наприклад, кидок або ловля м'яча) або складною, тобто такою, що складається з низки часткових рухів, спрямованих на досягнення загальної мети. У складних діях окремі рухи об'єднані в єдине ціле і впливають один на одного, таким чином кожний з них набуває значення тільки у системі цілісної дії. Перевага методу цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремим рухами не порушуються. Однак виконання складної фізичної вправи в цілому на

початковому етапі її вивчення практично неможливе. Метод вивчення дії в цілому використовується під час удосконалення різних технік.

Під час спеціальної фізичної підготовки значні труднощі виникають тому, що студентам доводиться опановувати узгоджені рухи декількома частинами тіла одночасно (наприклад, рухи рук і ніг під час плавання, боксу тощо). Саме тому у процесі навчання, наприклад плаванню, спочатку виконують рухи ногами, потім рухи руками і тільки після цього переходять до їх одночасного виконання. Дії, що засвоєні роздільно, під час виконання цілісної дії, не змінюються. Багато спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх засвоєння доводиться застосовувати допоміжні вправи, які називаються підвідними. Ці вправи прості і легкі у виконанні, порівняно з основною дією, але подібні з нею або її окремими частинами. Зазвичай підвідні вправи застосовуються для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. При дуже складній техніці рухів застосовують цілу систему підвідних вправ.

Обов'язковим компонентом занять атлетичною гімнастикою були легкоатлетичні вправи, спортивні ігри, коригувальна гімнастика для очей, дихальна гімнастика, деякі інші вправи (табл. 3.6). Використовувалися підготовчі, загально-розвивальні, спеціально-підготовчі, прикладні фізичні вправи для розвитку загальної і силової витривалості, координації рухів, статичної і динамічної витривалості м'язів плечового поясу, шиї, спини, сили верхніх і нижніх кінцівок, рухливості у суглобах. Для формування, розвитку та вдосконалення точності рухів рук та пальців рук були підібрані вправи, що допомагають підвищити координацію, рухливість, працездатність рук, зняти втому, збільшити силу пальців, попередити професійні захворювання суглобів.

Але основними були вправи, що забезпечували розвиток м'язової сили, статичної і динамічної витривалості основних м'язових груп рук, тулуба, ніг, на підвищення рівня морально-вольових якостей та психоемоційної стійкості, виховання впевненості в собі та своїх силах.

Заняття проводилися в спеціалізованому залі з використанням силових тренажерів та спеціальних комплексів вправ з гантелями. Вправи на тренажерах застосовувалися для покращення фізичної підготовленості та дозволяли урізноманітнити засоби та методи фізичної і професійно-прикладної фізичної підготовки, підвищити емоційний фон заняття та його щільність. Головною перевагою тренажерів є можливість вибірково, дозовано та ізольовано впливати на різні групи м'язів, скорочувати час тренування за рахунок швидкої зміни величини навантаження. Вільні ваги та вправи з гантелями дають широкий набір вправ для різнобічної стимуляції зростання сили; розвитку координації рухів, стійкості, рівноваги. По мірі

Таблиця 3.6 – Урахування впливу фізичних справ різної спрямованості на психофізіологічні характеристики здобувачів вищої освіти в медичному коледжі, використаних під час занять атлетичною гімнастикою

Види спорту, підготовка	Вплив на фізичні якості	
	Основний	Додатковий
Легка атлетика	Розвиток загальної витривалості; зміцнення серцево-судинної, дихальної, нервової систем, загальна оздоровча дія.	Розвиток швидкісно-силових, швидкісних якостей, координації. Розвиток вольових якостей, наполегливості. Гармонійний фізичний розвиток. Формування статури.
Гімнастика	Розвиток гнучкості, рухливості в суглобах, координації рухів.	Зняття м'язової напруги, покращення емоційного стану.
Атлетична гімнастика	Розвиток статичної, динамічної сили; загальної силової витривалості, здібності утримувати певний час робочу позу; розвиток окремих м'язових груп.	Розвиток вольових якостей.
Спортивні та рухливі ігри	Розвиток спритності, координації, функцій уваги, швидкості реакції на предмет, що рухається.	Розвиток швидкісних якостей; вміння працювати в команді, приймати рішення в короткий проміжок часу; розвиток психоемоційної стійкості.
Загальна фізична підготовка	Розвиток загальної витривалості, вплив на всі системи і м'язові групи.	Здібність підтримувати певну позу; покращення статури.
Психологічна саморегуляція, психом'язове тренування	Зняття м'язової і нервової напруги, відновлення після фізичної та розумової напруги, покращення настрою, перемикання на інший вид діяльності.	Покращення емоційного настрою, запобігання неврозам, стресу.

підвищення рівня тренуваності студентів відбувалося збільшення навантаження та кількість повторень.

Серед багаточисельних засобів фізичного виховання особливе місце займають вправи з гантелями, які вирішують проблему рівномірного розподілу навантаження і послідовного його збільшення, позитивно впливають на всі органи та системи, підвищують працездатність організму, збільшують об'єм і силу м'язів, розвивають витривалість. Завдяки вправам з гантелями зміцнюється серцево-судинна та дихальна системи, покращується робота суглобів. У спеціально розроблених комплексах з гантелями вправи підбиралися таким чином, щоб охопити всі основні групи м'язів, і були розташовані в порядку послідовно зростаючого фізичного навантаження. Студентам пропонували п'ять основних комплексів вправ з гантелями.

Одним з ефективних компонентів психофізичного тренування є вправи спрямовані на розслаблення (релаксацію). При виникненні тих або інших емоцій напружуються певні групи скелетних м'язів, проте розслабляючи ці м'язи, можна змінювати емоційний настрій у потрібному напрямку, зокрема, знімати напруження, відчуття тривоги, страху і т. ін. Цей фізіологічний механізм покладено в основу методики психо-м'язового тренування. При довготривалому виконанні будь-якої роботи задіюються різні групи м'язів, в яких згодом накопичується зайва напруга, що призводить до відчуття втоми. Тому до настання ознак втоми або при перших її симптомах рекомендовано застосовувати метод глибокої м'язової релаксації. Опанування методиками релаксації допомагає зняти нервову та фізичну напругу, знизити активну дію психічної діяльності завдяки розслабленню м'язового тону, забезпечити повноцінний, здоровий сон, нормалізувати роботу серцево-судинної і нервової систем.

Релаксаційна техніка «напруга-розслаблення» – є гарним засобом навчання розпізнання напруги у м'язах, і позбавлення від неї. Техніка релаксації виконується в певній послідовності: робота над диханням, розслаблення м'язів рук; розслаблення м'язів ніг; розслаблення м'язів лоба;

розслаблення м'язів очей; розслаблення м'язів апарату мовлення. Кожній стадії релаксації відповідають спеціальні вправи.

Вправи, спрямовані на релаксацію із зосередженням на диханні

1. «Глибокий подих». Вдихнути, повільно видихнути, потім повільно глибоко вдихнути і затримати дихання на 4 секунди. Знов повільно видихнути і повільно глибоко вдихнути. Затримати дихання на 4 секунди і видихнути. Повторити 6 разів.

2. «Задує свічку». Глибоко вдихнути, набираючи в легені якомога більше повітря. Потім, витягнувши губи трубочкою, повільно видихнути, як би дуючи на свічку, при цьому тривало виголошувати звук “у”. Повторити 4-6 разів.

3. «Ледача кішка». Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, виголошуючи звук “а”. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – сидячи, рука на животі. Вдих – живіт випинається, видих – втягується. Дихання повільне. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. – сидячи або стоячи. 1 – глибокий вдих через ніс, 2 – повільний видих через рот.

Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію рук

1. В. п. – о. с., руки зігнуті в ліктях долонями вниз, кисті пасивно звисають. Швидким, безперервним рухом передпліччя виконувати потряхування кистями 5-10 с.

2. В. п. – о. с., руки вниз. 1 – 7 – повільно стискати праву руку в кулак, якомога сильніше. 8 – розслабити, стряхнути кистями. 9 – 16 – те саме лівою рукою. Повторити 6 – 8 разів.

3. В. п. – о. с. Вільно розгойдувати руками з право наліво та в зворотньому руху.

4. В. п. – о. с. Махи руками вперед–назад з максимальною амплітудою.

5. В положенні лежачи на спині, глибоко вдихнути та затримати дихання. Підняти праву руку вгору і напружити м'язи. Затримати це

положення на 5 секунд. Потім повільно опустити руку, зробити видих. Те саме лівою рукою. Повторити 3-4 рази.

6. Стоячи обличчям до партнера, руки вперед, торкаються рук партнера, поперемінний рух з напругою і розслабленням рук. З напругою випрямити свою руку, тим самим, згинаючи в лікті руку партнера. Ліва рука при цьому згинається в лікті, а у партнера випрямляється.

Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію ніг:

1. В. п. – сидячи, зігнуті ноги у колінах злегка розведені в сторони. 1 – 4 – виконувати рухи ніг в сторони.

2. В. п. – лежачі на спині. 1 – відвести праву ногу в сторону, 2 – В. п., 3 – 4 – те саме лівою ногою. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – лежачі на спині. 1 – підняти вгору і напружити праву ногу, 2 – розслабити, опустити. 3 – 4 – те саме лівою. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – лежачі на спині, ноги розведені в сторони. 1 – зробити неглибокий вдих, 2 – затримати дихання і одночасно різко напружити всі м'язи на декілька секунд, 3 – 4 – видих, розслабити м'язи. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – лежачі на спині. 1 – напружити м'язи ніг від п'яток до стегон, 2 – утримувати напруження 5 с, 3-4 розслабити м'язи. Повторити 3-4 рази.

Вправи, спрямовані на релаксацію окремих частин тіла:

1. Поперемінне напруження та розслаблення сідничних м'язів, м'язів черевного пресу, грудної клітки.

2. Для релаксації м'язів плечей і спини потрібно сісти на підлогу, нахилитися вперед, потім повільно лягти на спину. Повторити 3-4 рази.

3. Вправа на релаксацію м'язів шиї. В. п. – стійка ноги нарізно. Повороти голови з максимальною амплітудою зліва направо та в зворотньому русі. Повторити по 2-4 рази у кожен сторону.

Вправи на релаксацію у положенні сидячи:

При проведенні релаксації у положенні сидячи слід дотримуватися наступних правил:

- спина пряма, хребет притиснутий до спинки стільця;
- ноги у стійці ноги нарізно, розслаблені, у ногах відчуття важкості;
- руки на колінах, розслаблені, в руках відчуття важкості;
- голова злегка відведена назад.

1. «Поза кучера» – ефективна поза для зняття напруги з усіх м'язів тіла. Сісти зручно, розставити коліна, руками, зігнутими в ліктях упертися на стегна. Злегка нахилити голову вперед і повністю розслабитися.

2. «Повітряна кулька» – техніка розслаблення за допомогою дихання. Сенс вправи: ефективна техніка зняття напруги, яка включає як дихальну вправу, так і елемент медитації. Корисна при відчутті втрати контролю над собою через роздратування, у стресовій ситуації. Прийняти зручну позу, закрити очі, дихати глибоко та рівно. Інструкція: «Уявіть собі, що у животі у вас повітряна кулька. Ви вдихаєте повільно, глибоко-глибоко, і відчуваєте, як він надувається. Ось він став великим і легким. Коли ви відчуєте, що не можете більше його надути, затримайте дихання, неспішно полічіть про себе до п'яти, після чого повільно і спокійно видихніть. Кулька здувається. А потім надувається знов». Повтор 5-6 разів. Розплющити очі, посидіти 1-2 хв.

3. «Сім свічок». Сенс вправи: проста та ефективна техніка релаксації, що поєднує концентрацію на уявному об'єкті і дихальну вправу. Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Вам спокійно і зручно. Ви дихаєте глибоко і рівно. Уявіть собі, що на відстані приблизно метра від Вас знаходяться сім свічок, що горять. Зробіть повільний, максимально глибокий вдих. А тепер уявіть, що вам потрібно задути одну з цих свічок. Як можна сильніше подуйте в її напрямі, повністю видихнувши повітря. Ви знов робите повільний глибокий вдих, а потім задуваєте наступну свічку. І так всі сім».

4. «Абажур». Сенс вправи: техніку можна використовувати для експрес-регуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресів. Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся, заплющити очі. Уявіть, що у вас усередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, покрита абажуром. Коли світло йде вниз, вам тепло і спокійно. Але коли ми нервуємо, абажур

повертається лампою вгору. Стає жарко і неприємно. Але ми можемо виправити ситуацію, і знову стає затишно».

Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів обличчя:

1. Набрати повітря, сильно надуваючи щоки та затримати дихання. Повільно видихнути повітря, розслабити щоки.

2. Зробити губи трубочкою і вдихнути повітря, втягуючи його. Щоки при цьому втягуються. Щоки та губи розслабити, повільний видих.

3. Стиснути губи так, щоб їх зовсім не було видно на 2-3 с, потім розслабити їх.

4. Напружити щелепу, розтягуючи губи та оголюючи зуби. Гарчати що є сил. Потім зробити декілька глибоких вдихів, потягнутися, посміхнутися і, широко відкривши рот, позіхнути.

Особливої уваги потребує вправа «Зняття напруги в дванадцяти крапках», яка є скороченим варіантом сценарію сеансу релаксації в техніці «напруга-розслаблення». Ця вправа виділяється своєю ефективністю, оскільки приводить до зняття напруги у всіх основних крапках тіла. Цю вправу можна повторювати кілька разів на день у запропонованій послідовності або кожен ранок повторяти 3 рази.

У будівельній галузі багато виробничих процесів вимагають від фахівців значної концентрації, але її складно утримувати тривалий час, адже це вимагає великої напруги та швидко призводить до втоми. Саме концентрація визначає рівень працездатності та ефективність вирішення виробничих завдань у залізничній галузі. Ефективним засобом психофізичного тренування є концентрація свідомості на процесі дихання.

Зосередження уваги на диханні відбувалося через підрахунок вдихів і видихів («один» – вдих, «два» – видих), що дозволяло відсторонитися від усіх зовнішніх відволікаючих чинників і поступово увійти до стану повного спокою. При цьому відбувається зниження нервового збудження, м'язи розслаблюються, кровоносні судини розширюються. При виконанні вправ слід перебувати у розслабленій позі, слідкувати, щоб дихання було

повільним, без зусиль. У процесі оволодіння цією технікою думки, що відволікають, будуть з'являтися все менше, а період зосередженості і концентрації уваги буде збільшуватися. Опанування цих простих прийомів не вимагає особливих зусиль, проте дає можливість швидко відновити нервово-емоційний стан і працездатність.

Ефективною формою організації навчальної діяльності під час виконання практичних дій є створення малих творчих колективів (мікрогруп, мікроколективів). Використання таких груп під час виконання практичних дій допомагає кожному учасникові групи виконувати свої завдання і дає можливість допомагати іншим учасникам, що забезпечує формування комунікативних умінь. Єдиною вимогою до роботи малих колективів є приблизно однаковий рівень сформованості фізкультурних знань та умінь у кожного її учасника. Окрім цього, у малому творчому колективі створюється психологічна атмосфера, що робить його учасників рівноправними, а їхня спільна діяльність забезпечує згуртованість мікрогрупи.

Важливе значення під час навчально-тренувальних занять має виконання завдань, що відображають найбільш типові здоров'язбережувальні ситуації і пов'язані з діяльністю майбутнього фахівця медичної справи. Виконання таких завдань активізує мислення студента, сприяє розвитку інтересу до проблем збереження здоров'я та їх вирішення, забезпечує формування відповідних способів діяльності та досвіду прийняття доцільних рішень у проблемних ситуаціях.

Велику увагу під час занять у секції атлетичної гімнастики приділяли морально-психологічній підготовці та мотивації, метою якої є досягнення морально-психологічної готовності виконувати здоров'язбережувальну діяльність у професійній та повсякденній сферах, витримувати значні фізичні навантаження у різних умовах. Для цього створювали відповідні умови, зокрема тренування насичувались елементами напруженості, раптовості, що забезпечувало формування навичок дотримання вимог безпеки. Для

посилення емоційного впливу використовувалися зорові та звукові ефекти (записи вибухів, криків, падінь великих предметів).

Здійснювали теоретико-методичну підготовку студентів. Пропонували теми: «Валеологічні технології», що демонструє важливість для студентів загартування, дотримання режиму дня і раціонального харчування, «Фізична підготовка – елемент професійної підготовки майбутніх фахівців медичної справи»; «Організація і методика проведення спеціальної фізичної підготовки», «Заходи та прийоми застосування спеціальних засобів», «Фізичні якості людини», «Розвиток фізичних якостей». У зв'язку з війною увели матеріал з таких тем: «Прийоми самострахування», «Захисні дії та прийоми боротьби», «Захист від холодної зброї», «Захист від вогнепальної зброї», «Подолання смуги перешкод», «Способи плавання і надання допомоги потопаючому».

Під час викладання матеріалу, який стосується сучасних проблем здоров'язбереження та їх вирішення, вважаємо доцільним використовувати лекцію-візуалізацію. Цей вид лекції є результатом нових підходів до використання принципу наочності і поєднує традиційні, інноваційні та активні методи навчання. Така лекція дає можливість візуалізувати отриману інформацію за рахунок виділення ключових елементів змісту професійної підготовки і створює підґрунтя для розвитку розумових і практичних дій, сприяє активізації здоров'язбережувального мислення майбутніх фахівців будівельного профілю.

Крім того, лекція-візуалізація має елементи проблемності і сприяє створенню на занятті проблемної ситуації, характерною ознакою якої є стимулювання активної розумової діяльності с на основі аналізу, синтезу, узагальнення тощо. Чим більше проблемності в наочній інформації, тим вищий ступінь розумової активності студентів, що забезпечує систематизацію наявних здоров'язбережувальних знань для вирішення проблемних ситуацій.

Під час лекції-візуалізації пропонуємо використовувати різноманітні форми візуалізації, зокрема такі: символи, образи, рисунки, а також поєднання словесної і наочної інформації тощо. Форма візуалізації обирається залежно від змісту навчального матеріалу. Найкраще використовувати лекцію-візуалізацію на початковому етапі вивчення нової теми чи модуля. Для отримання візуалізаційного матеріалу доцільно використовувати мережу Internet, спеціалізовані видання, фото- та картографічний матеріал. Підібраний та структурований матеріал доцільно подавати за допомогою мультимедійної апаратури (слайд-шоу, презентації тощо). Під час використання лекції-візуалізації можуть виникати труднощі, пов'язані з відбором і підготовкою наочних засобів, складним підготовчим етапом, необхідністю враховувати наявний рівень знань майбутніх фахівців будівельного профілю, складністю засвоєння навчального матеріалу через специфічність здоров'язберезувальних знань.

Такий вид лекції доцільний для викладання теми «Історія виникнення атлетичної гімнастики як елементу силових видів спорту». Лектор представляв на слайдах певну частину матеріалу з подальшими коментарями і запитаннями до студентів (рис. 3.1, 3.2).

У кінці XIX ст. видавалися атлетичні журнали «Геркулес», «Красота й сила» та ін., що пропагували силові вправи, видавалися друковані листівки із зображенням знаменитих спортсменів.



Рис. 3.1 Фрагмент матеріалів до лекції-візуалізації

У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також у вільних вправах.

Запитання до аудиторії

1. Які вправи сьогодні виконуються на чемпіонатах з важкої атлетики?

2. Як виконується поштовх і ривок однією рукою?

3. Які вправи на той час, на Вашу думку, атлети виконували у розділі вільні вправи?

Рис. 3.2 Фрагмент матеріалів до лекції-візуалізації із створенням ситуації зацікавленості

Окрім презентацій лекційні курси з використанням засобів інформаційних технологій підтримуються такими електронними освітніми ресурсами: спеціально підготовлене навчальне відео для створення уяви у студентів про траєкторії рухів і схему рухових дій, а так само поділу рухової дії на елементи, фази, частини для успішного їхнього освоєння майбутніми фахівцями й формування навичок навчання руховим діям різних вікових і статевих контингентів населення (рис. 3.3); навчальна графіка й анімація, що дозволяє, деталізовано розглянути як рухову дію в цілому, так і її елементи, фази, цикли; презентація лекційного матеріалу за допомогою проєкційної техніки з описом відео, анімації текстовими коментарями.



Рис. 3.3 Навчальне відео для створення уявлень у студентів

про траєкторії рухів

Під час лекції-бінару навчальний матеріал проблемного змісту подається студентам у діалогічному спілкуванні викладачів між собою. Така лекція доцільна, коли існують різні підходи до вирішення проблемних питань і кожний з викладачів відстоює власні позиції, або для здійснення міжпредметних зв'язків, коли одна проблема стає інтегрованою для викладачів різних кафедр.

Лекція-бінар є ефективною формою навчання, оскільки висока активність викладачів викликає відповідну розумову й поведінкову реакцію студентів. Останні отримують уявлення про способи ведення діалогу, а також беруть безпосередню участь у ньому. Все це забезпечує досягнення мети професійної підготовки, формує пізнавальні мотиви, активізує розумову діяльність.

Лекція-бесіда передбачає безпосередній діалог викладача з аудиторією. До участі в лекції-бесіді слухачів можна залучати різними прийомами, наприклад, запитаннями на початку лекції та в її процесі. Запитання можуть бути інформаційного і проблемного характеру. Окрім запитань, така лекція передбачає викладення ними своєї думки. Лектор повинен ставити запитання студентам, щоб почути їхню думку щодо розглядуваної проблеми. Під час такої лекції викладач оголошує її тему і пропонує студентам подати у письмовій формі запитання, які їх найбільш цікавлять. Сама лекція будується таким чином, щоб у процесі розкриття теми студенти одержали відповіді на кожне запитання. На завершення лекції викладач проводить оцінку запитань як відображення знань та інтересів слухачів.

Також проводилися лекції з помилками, сутність яких полягає у викладенні навчального матеріалу із запланованими неточностями у формулюванні понять. На лекції майбутніх фахівців будівельних спеціальностей пропонувалося знайти ці помилки, проаналізувати і прокоментувати їх, обґрунтувати свої думки під час колективного

обговорення навчального матеріалу. Підготовка до лекції з помилками передбачала попереднє ознайомлення студентів з лекційним матеріалом.

ВИСНОВКИ

1. Розвиток фізичної активності студентів повинен бути одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у ЗВО, вирішення якого відбувається під час позааудиторних занять фізичними вправами. Зазначене зумовлено низькою ефективністю традиційних підходів до організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання у ЗВО 1-2 рівнів акредитації різного профілю в аспекті забезпечення студентам 15-18 років необхідного рівня психофізіологічних характеристик та професійно важливих умінь, навичок. Одна з провідних причин цього – низька мотивація до фізичної активності, передусім у позааудиторний час, тому актуальним стає одержання даних про особливості розвитку фізичної активності студентів, які є здобувачами вищої освіти в медичних коледжах.

2. Одним із перспективних напрямів фізичного виховання у ЗВО 1-2 рівнів акредитації є заняття студентів фізичними вправами у позааудиторний час, змістом яких є атлетична гімнастика. Проте, дотепер практично відсутні дослідження, пов'язані з дієвістю такої гімнастики в успішному вирішенні різних за змістом завдань фізичного виховання студентів медичного коледжу, але передусім щодо систематичного здійснення ними фізичної активності у вільний від навчання час.

3. Хлопці та дівчата, які є студентами медичного коледжу та займаються у секції атлетичної гімнастики, відзначаються особливостями, що полягають у кращих показниках латентного періоду простої зорово-моторної реакції, латентного періоду реакції вибору одного з трьох подразників у хлопців, аніж у дівчат, адже досягнутий першими рівень відповідає нижчому від середнього, тоді як у других – низькому. У дівчат і хлопців мають місце позитивні зміни інших психофізіологічних характеристик, одна з основних причин – заняття атлетичною гімнастикою та реалізацією фізичної активності в інших формах організації.

4. Фізична працездатність студентів медичного коледжу, які у позааудиторній діяльності займаються атлетичною гімнастикою, виявлена під час тестування з реверсом, відзначалася такими особливостями: загальний час роботи, її обсяг, потужність на вершині (реверсі) навантаження були в 1,39 разів вищими, що свідчить про значні резерви розвитку аеробної працездатності. Міжгруповий та індивідуальний аналізи підтвердили виявлену особливість, що полягає у розбіжностях значень.

5. Визначено педагогічні умови формування в студентів бажання здійснювати систематичну фізичну активність, значною мірою – за допомогою атлетичної гімнастики. Такими є: орієнтування фізичної активності на формування професійно важливих якостей і властивостей; використання вправ для релаксації як дієвого засобу вирішення різних за змістом завдань професійної і побутової діяльності; здійснення систематичного контролю та використання його результатів як мотиваційного чинника; здійснення теоретико-методичної підготовки для посилення мотивації здобувачів до фізичної активності, особливо у вільний від навчання час. Реалізація виокремлених умов у практичній діяльності, враховуючи необхідність індивідуального підходу, сприятиме запровадженню індивідуальних стратегій формування фізичного здоров'я, збільшення резервних можливостей організму, подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу з атлетичної гімнастики та всієї спортивно-масової роботи у медичному коледжі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 44 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
3. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
4. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. 3-є вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2007. 248 с.
5. Астахова К. В. Духовне життя суспільства на межі століть: роль вищої освіти. *Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників*. 2000. Т. 17. С. 64–69.
6. Барібіна Л. М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Харківська держ. академія фіз. культури. Харків, 2013. 20 с.
7. Блавт О. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : монографія. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2016. 512 с.
8. Бойчук Ю. Д. Освітній простір. *Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти*. 2013. Вип. 13. С. 130-135.
9. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський наук-спортивний вісник*. 2009. № 2. С. 202.
10. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Видавничий дім «Центр учбової літератури», 2017. 120 с.

11. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
12. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ : Освіта України, 2011. 420 с.
13. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. 3-е вид., стереотипне. Київ : Академвидав, 2009. 616 с.
14. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Друкарня Рута, 2017. 120 с.
15. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. університет імені Івана Огієнка, 2021. 189 с.
16. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів : навч. посіб. / Р. Р. Сіренко, А. Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М. О. Сапронов. Львів : [Видав. центр ЛНУ ім. І.Франка], 2005. 130 с.
17. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
18. Губка П. І., Лупало О. В., Копчикова С. Г. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості. *Світ медицини та біол.* 2012. № 1. С. 54-58.
19. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні. Житомир : Вид-во Рута, 2008. 106 с.
20. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
21. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і

спорту : 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.

22. Даценко І. І., Шегедін М. Б., Шашков Ю. І. Гігієна дітей і підлітків : підручник. Київ : Медицина, 2006. 304 с.

23. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Київ : Екмо, 2005. 219 с.

24. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Випуск 147, Т. 2. С. 33-36.

25. Джим В. Ю. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих бодібілдерів протягом річного макроциклу : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2014. 20 с.

26. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України.* 2011. Випуск 15, Т. 2. С. 47-51.

27. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ : Академвидав, 2012. 352 с.

28. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2003. 20 с.

29. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Артеменко В. С. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ, 2023. 558 с.

30. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : монографія. Київ : Олімп. л-ра, 2007. 110 с.

31. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів

для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116-119.

32. Дух Т. І. Теоретико-методична та фізична підготовка студентів із застосуванням взаємонавчання у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2014. 20 с.

33. Єдинак Г. А., Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. вих. і спорту*. 2012. № 4. С. 27-33.

34. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Випуск 118. Т. 3. С. 109-114.

35. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. 251 с.

36. Єдинак Г. А., Шиян Б. М., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 3-є вид. стереот. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

37. Гігієна спорту : посіб. / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. Львів : Українські технології, 2012. 214 с.

38. Жамардій В. О. Науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 147, Т. 2. С. 45-48.

39. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : посібник. Львів : ЛДУФК, 2009. 120 с.

40. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. Київ : УБС НБУ, 2012. 402 с.
41. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2008. 21 с.
42. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ : Центр навч. л-ри. 2019. 336 с.
43. Іващенко О. В. Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей : автореф. дис... д-ра. пед. наук : 13.00.02 Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. 40 с.
44. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
45. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013–2017 рр. – URL : http://www.google.com.ua/krok123.net/doc/form_zszh.doc
46. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
47. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів – важливий фактор у системі підготовки спеціалістів. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини*. 2009. С. 38-47 с.
48. Крижанівська О. Ф. Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2016. 19 с.

49. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
50. Кубай Г. В. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 207 с.
51. Кузнєцова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2005. 22 с.
52. Кучер Т. В. Оптимізація фізичної підготовленості студентів гуманітарного вузу з різним типом автономної нервової системи : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2016. 20 с.
53. Леко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2003. № 22. С. 101-112.
54. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2010. 20 с.
55. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватєєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.
56. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія. Луцьк, 2009. 159 с.
57. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.

58. Мариновська О., Бабійчук Г. Моделювання навчальних занять на інтегрованій основі : навч. посібник. Івано-Франківськ, 2002. 136 с.
59. Митчик О., Сапожник О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів [ел. ресурс]. – URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf
60. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2009. 20 с.
61. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.02 Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016. 40 с.
62. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.09 Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 2003. 53 с.
63. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник. Київ : Слово, 2011. 264 с.
64. Олійник О. М. Підвищення психофізичного стану студентської молоді засобами спортивно-орієнтованого фізичного виховання. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Випуск 147, Т. 1. С. 167-170.
65. Підкопай Д. О. Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних поверхонь : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Львівський держ. ун-т фізичної культури. Львів, 2002. 18 с.
66. Пилипей Л. П. Особистісно-орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. № 1. С. 95-98.

67. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
68. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 624 с.
69. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 656 с.
70. Попович О. І., Загура Ф. І. Визначення силових показників студенток для занять пауерліфтингом. *Спортивна наука України*. 2015. С. 11-18
71. Рєпко О. О. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів університетів у процесі занять із скелелазіння : автореф. дис... канд. пед. Наук : 13.00.02. Державний заклад «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ, 2014. 21 с.
72. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності : підручник. Харків, 2014. 343 с.
73. Романенко В. А. Двигательные способности человека : монографія. Донецк : Новый мир, 1999. 336 с.
74. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.
75. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Міжнародний економіко-гуманітарний ун-т імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне, 2010. 226 с.
76. Романчишин О. М. Формування готовності студентів педагогічних коледжів до фізкультурно-оздоровчої роботи : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2013. 20 с.
77. Сан Ж. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями

опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2015. 20 с.

78. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15-17 років з різним рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2015. 20 с.

79. Сергієнко В. М. Контроль комплексного тестування рухових здібностей студентів 17–20 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2013. № 3. С. 52-56.

80. Стадник В. В. Диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 20 с.

81. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навч. посіб. Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.

82. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 367 с.

83. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і сп. України. Київ, 2012. 36 с.

84. Турчина Н. И. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проб. фіз. вих. і спорту*. 2005. № 21. С. 97-105.

85. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.

86. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : Олімп. л-ра, 2013. 184 с.

87. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 20 с.

88. 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 спорту : 24.00.02 Харківська державна академія фіз. культури. Харків, 2007. 21 с.

89. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2011. 19 с.

90. Шатило В. Й., Андрієвський І. Ю., Дронова О. В. Мотивація до занять фізичною культурою студентів вищих медичних навчальних закладів. *Медична освіта*. 2013. № 3. С. 117-120.





91. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 224 с.

92. <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6093>






ДОДАТКИ

Додаток




**Комплекси вправ для атлетичної гімнастики, що становили основу
занять протягом першого року відвідування спортивної секції**




№ п/п	Опис вправи	Кількість підходів	Кількість повторів	Відпочинок між підходами	Методичні вказівки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Вправи для грудних м'язів:					
1.	Зведення рук з верхнього блоку в кросовері. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Чим нижче нахил тулуба, тим більше навантаження на верхню частину грудей, чим менше нахил, тим більше навантаження на нижню частину.
2.	Зведення рук в кросовері лежачи. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Руки зводити до торкання
3.	Жим вперед на грудному тренажері. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Не варто застосовувати як базову вправу. Краще використовувати в кінці тренування.
Вправи для м'язів плечей:					
4.	Махи рук назад в кросовері з верхнього блоку. 	3-4	15-20	2 хв.	Руки в ліктях трохи зігнути

Продовження додатку

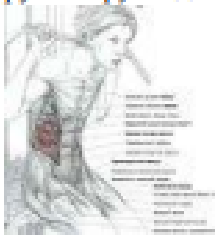
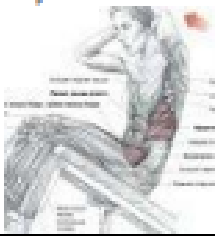

1	2	3	4	5	6
5.	<p>Мах однієї руки убік в кросвері з нижнього блоку.</p> 	2-4	15-20	2 хв.	Рука трохи зігнута в лікті. Лікоть у верхній крапці направлений назад і трохи вгору. Плечей не піднімати. Тулуб тримати нерухомо.
6.	<p>Махи руками назад в кросвері з нижнього блоку в нахлоні.</p> 	2-4	15-20	3 хв.	Руки в ліктях трохи зігнуті. Спина повинна залишатися на місці. Лікті у верхній крапці "дивляться" в стелю.
7.	<p>Піднімання рук в сторони в тренажері.</p> 	3-4	15-20	3 хв.	Піднімати лікті до рівня плечей, або вище.
Вправи для м'язів рук:					
8.	<p>Розгинання руки стоячи з верхнього блокового пристрою зверху. Хват знизу, лікоть притиснут до тулуба.</p> 	4	15-20	2 хв.	Максимально згинати та максимально розгинати руку вниз. Лікоть нерухомий. Виконується по черговою кожною рукою.
9.	<p>Згинання рук з верхнього блоку в кросвері стоячи, сидячи або стоячи на одному коліні.</p> 	4	15-20	2 хв.	Сидячи – складніший варіант, оскільки працювати біцепсу доводиться з більш скороченого стану. Лікті повинні залишатися на місці. Кисті підтягувати до вух.

Продовження додатку

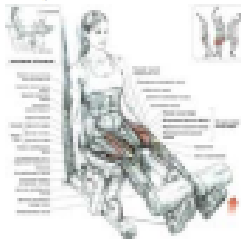
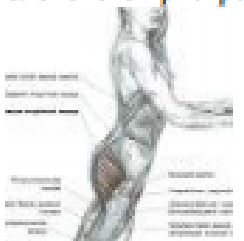
1	2	3	4	5	6
10.	<p>Розгинання рук з верхнього блоку. В.П. – стоячи обличчям до тренажера, триматися за рукоять верхнього блоку.</p> 	4	15–20	2 хв.	<p>Лікті притиснуті до боків тулуба. Виконувати рух з максимальною амплітудою. При русі вгору – вдих, при русі вниз – видих. Розгинання рук можна виконувати різними хватами з використанням різноманітних рукоятей.</p>
11.	<p>Розгинання рук з верхнього блоку. Хват знизу.</p> 	4	15–20	2 хв.	<p>Додатково включається в роботу передпліччя. Краще використовувати в кінці тренування.</p>
12.	<p>Згинання рук з нижнього блоку в кросовері. В.П. – стоячи обличчям до тренажера, триматися за блоковий пристрій знизу. У верхній крапці лікоть виходить трохи вперед.</p> 	2–4	12–15	2 хв	<p>Можна виконувати однією і двома руками. На відміну від штанги, де у верхній частині траєкторії біцепс практично відпочиває, тут навіть вгорі м'яз вимушений долати натягнення троса. Тулуб нерухомий. Рух виконувати з повною амплітудою. Дихання: при згинанні – видих, при розгинанні - вдих.</p>

Вправи для м'язи спини:					
1	2	3	4	5	6
13.	<p>Тяга до грудей з верхнього блокового пристрою вузьким хватом.</p> <p>В.П. – сидячи обличчям до тренажера. Тулуб злегка відхилений назад. При русі рук вниз – видих, при русі вгору – вдих. Максимально розгинати руки вгору.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>Чим ширше хват, тим більше працюють зовнішні пучки найширшого м'язу. Можна так само тягнути зворотнім хватом. Тоді більше буде задіяний біцепс. Тулуб назад не відхиляти.</p> <p>У нижній крапці обов'язково прогинатися, як би зустрічаючи ручку грудьми, а у верхній крапці, навпаки – подаватися вперед.</p>
14.	<p>Тяга за голову з верхнього блоку.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>Тяга виконується широким хватом. Голову тримати прямо. Спина пряма, гриф опускається вниз за голову до шиї.</p>
15.	<p>Тяга до грудей з верхнього блоку паралельним хватом.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>У нижній крапці торкання прогинатися, зустрічаючи ручку грудьми, у верхній – піддаватися трохи вперед.</p>




Продовження додатку

Вправи для м'язів черевного пресу:					
1	2	3	4	5	6
16.	<p>Скрочування верхнього блоку сидячи.</p> <p>В.П. – взятися за канатний мотузок, стати навколішки лицем до тренажеру на відстані приблизно 1 м від тренажера. Нахили тулуба вниз, округляючи спину. При русі вниз – видих, при русі вгору – вдих.</p> 	3	30	2 хв.	Повністю вниз не нахилитися, а саме скрутитися, округляючи спину.
17.	<p>Скрочування на похилій лавці.</p> <p>В.П. – лежачи на спині, ноги закріплені на стійці. Руки перед груддю. Піднімання та опускання тулуба. Вдих на підйомі тулуба, видих на опусканні.</p> 	2–4	20–30	2 хв.	Поперек від лавки не відривати. Підйом відбувається за рахунок скрочування тулуба. Для посилення навантаження – збільшувати кут нахилу лавки. Для опрацювання косих м'язів живота додати під час підйому повороти тулуба вправо та вліво. Для посилення навантаження взяти гантелі. Вправи виконувати без ривків.
18.	<p>Бокові нахили на похилій лавці.</p> 	3	15–20 в кожну сторону	2 хв.	Стежити, щоб положення було суворо бокове.

Продовження додатку

1	2	3	4	5	6
19.	Підйом ніг на тренажері. В.П. – лежачи на лавці ногами вниз, взятися руками за рукоять. Ноги підлоги не торкаються. Піднімання і опускання ніг.	2-4	15-20	2 хв.	Ноги злегка зігнуті. Видих – підняти ноги, вдих – опустити. Виконувати вправу плавно.
Вправи для м'язів ніг і сідниць:					
20.	Розгинання ніг на тренажері сидячи. В.П. – сидячи на тренажері. Спина щільно притиснута до спинки тренажера. Планка обтяжувача розташована майже біля стопи. Розгинання ніг. 	4	15-20	2 хв.	При випрямленні ніг – видих. При русі вниз – вдих. Відстань між ступнями приблизно 30 см.
21.	Розгинання стегна в кросвері з нижнього блокового пристрою.  В.П. - боком до тренажера, триматися рукою за поручні, надіти петлю, сполучену з нижньою тягою тренажера на низ гомілки. Відведення прямої ноги убік як можна вище.	2-4	12-15	2 хв.	Ногу в колінному суглобі не згинати.

Закінчення додатку

1	2	3	4	5	6
22	<p>Приведення стегна в кросовері з нижнього блокового пристрою.</p> 	2-4	12-15	2 хв.	<p>Ногу приводити злегка внахлест, тобто, заводити за опорну ногу. Це сприяє додатковому скороченню м'язів. Працююча нога - пряма.</p>
23.	<p>В.П. – лежачи на животі на тренажері, задня поверхня стегон спирається на валик тренажера, зачепитися передньою поверхнею стопи за нижні валики, які сполучені з тягою. Розгинання ніг на тренажері лежачи до повного розпрямлення.</p> 	4	15-20	2 хв.	<p>Ноги опускати до кінця. Руками триматися за рукоятки тренажера. Ця вправа надає навантаження на м'язи тазу і задньої поверхні стегна. Виконання цієї вправи надає меншу травмуючу дію на колінний суглоб і, тому, може бути рекомендовано при не дуже серйозних травмах коліна.</p>
24.	<p>Згинання ніг сидячи в тренажері.</p> 	4	15-20	2 хв.	<p>Спина притиснута до тренажера.</p>