

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: «ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ»

Виконала: студентка 2 курсу,
групи FK2-M22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Вегерич Надія Сергіївна

Керівник: Боднар А.О., кандидат
педагогічних наук, доцент

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

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1 Шляхи оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти .	7
1.2 Самостійні заняття у системі фізичного виховання студентів	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1 Методи дослідження	22
2.2 Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	27
3.1 ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ	27
3.1.1. Рівень фізичного розвитку студентів.....	27
3.1.2. Особливості фізичної підготовленості студентів	29
3.1.3. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму студентів	32
3.1.4. Стан здоров'я студентської молоді.....	35
3.1.5. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту ..	37
3.1.6. Мотиви фізичного виховання студентів.....	40
3.2 Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами	43
3.3 Ефективність експериментальної технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.....	77
ВИСНОВКИ	82

	3
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	93
Додаток А.....	93

ВСТУП

Актуальність теми. Інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервовопсихічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [3; 8; 22; 55].

Проте за численними науковими даними [39; 43; 60] останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді.

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

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

Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі [6; 16]. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема, пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання [5; 10; 25; 46], вдосконалити методи і форми проведення занять

[62; 66], поліпшити програмно-нормативне забезпечення [14; 53], збільшити рухову активність студентів [59], формувати здоровий спосіб життя [58], посилити професійно-прикладну фізичну підготовку [57], змінити систему оцінювання [15; 18].

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

Не знижуючи достатньо високої цінності цих чи інших наукових досліджень, потрібно зазначити, що в них практично не розроблено технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що обумовило актуальність нашого дослідження.

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

Предмет дослідження – підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами.

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

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень фізичного стану студентів.
2. Визначити ставлення студентів до фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами.
3. Розробити технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.
4. Здійснити експериментальну перевірку ефективності розробленої технології навчання.

Для вирішення сформованих завдань застосовувались такі **методи досліджень**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел,

анкетування, антропометричні методи, педагогічне тестування, фізіологічні методи, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- доповнено технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що включає систему принципів, етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання, а також дозування навантажень відповідно індивідуальних можливостей студентів;
- виявлено вплив мотиваційно-ціннісних пріоритетів студентів на зміст самостійних занять фізичними вправами;
- доповнені відомості про фізичний стан студентів та його динаміку за період навчання у вищому закладі освіти.

Практичне значення одержаних результатів:

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

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2022-2023 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (04-05 квітня 2023 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Вона викладена на 94 сторінках машинописного тексту, містить 18 таблиць та 1 додаток. Список літератури включає 70 джерел.

РОЗДІЛ 1

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1 Шляхи оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти

Проблеми фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти розглядалися на різноманітних науково-практичних конференціях, були предметом численних досліджень [1; 22; 31; 48].

Проте, сьогодні вплив процесу фізичного виховання на особистісний і професійний розвиток майбутнього фахівця малоефективний. Значна кількість студентів не сприймає фізичне виховання як навчальну дисципліну, що має свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності, не набувають досвіду її творчого використання. Для багатьох вона асоціюється лише з руховою діяльністю. У процесі занять вони не відчують необхідності надбання знань, розширення і поглиблення практичних вмінь і навичок у порівнянні зі школою. Зміст занять, їх освітньо-виховний потенціал не впливає належним чином на особистість і соціально-професійну готовність до професійної діяльності [49; 69].

На даний час у змісті фізичного виховання переважає тілесний компонент - навчання руховим діям і виховання фізичних якостей – над соціокультурним, що призводить до деформації фізкультурних цінностей, втрати рис гуманістичного спрямування педагогічного процесу, його загальнокультурного і морального змісту. Утилітарно-прикладна спрямованість, нормативний підхід системи фізичного виховання у закладах вищої освіти не сприяє розвитку особистості [40].

Автори наукових праць [30; 32; 36] відзначають низький рівень викладання студентам фізичного виховання, причому це стосується не лише студентів спеціальностей педагогічного вузу, але й факультетів фізичної культури. Низький рівень інформованості особливо проявляється з наступних питань: значення фізичної культури для суспільства, механізм позитивного впливу фізичних вправ на організм, методика керування функціональним станом тих, хто займаються фізичними вправами, філософські, естетичні, етичні та інші аспекти фізичної культури, нерозривна єдність фізичного виховання з іншими сторонами виховання (культурно-естетичного, військово-патріотичного, сімейного, професійного і т. д.), корекція психічних (емоційних) станів за допомогою засобів фізичної культури. Основними причинами цього явища автори вважають недосконалість шляхів підвищення активності і усвідомлення у процесі пізнання студентами нових концептуальних підходів до фізичного виховання.

Діяльнісну організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання студентів, що забезпечує фізичну готовність випускників закладів вищої освіти до активної життєдіяльності та продуктивної праці складають [35]:

- теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних (обов'язкових і факультативних) та позанавчальних занять загальнокондиційним, професійно-прикладним психофізіологічним та психофізичним удосконаленням, спортивним тренуванням, фізичною реабілітацією, фізичними вправами в режимі дня;

- дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед студентів систем фізичних вправ: легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор;

- використання соціально дієвого комплексу методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для

престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення вищих навчальних закладів.

Процес формування фізичної культури особистості передбачає не ізольований розвиток фізичних здібностей, а їх тісну взаємодію з духовним самовдосконаленням, яке здійснюється в органічній єдності всебічного і гармонійного розвитку людини. У відповідності з цим концептуальним положенням формування фізичної культури людини поряд з традиційним процесом вихованням тілесної культури повинно забезпечувати постійне накопичення знань про закони, правила розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу людини і засвоєння з процесу фізичного виховання інших загальнолюдських цінностей духовного, морального та естетичного спрямування [69].

У психолого-педагогічних працях науково обґрунтовані методики виховання моральної свідомості і поведінки представлені дуже обмежено, а у практиці фізичного виховання майже не застосовуються [50]. Вивчення практики занять фізичними вправами зі студентами вказує, що якщо і застосовуються методи і прийоми виховання, то вони органічно не зв'язуються з сутністю засобів фізичного виховання, що вивчаються [68].

Усвідомлення соціальної значущості занять фізичними вправами тісно пов'язане з формуванням системи теоретичних знань і методичних навичок реалізації фізкультурно-спортивної діяльності [12]. Без засвоєння знань неможливий жоден акт свідомої діяльності людини для засвоєння рухових умінь, практичного використання фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я, або фізичного розвитку. Тільки на основі знань, засвоєних людиною, фізкультурно-спортивна діяльність може бути по-справжньому творчою, що дозволяє їй знаходити власні шляхи задоволення фізкультурних інтересів, побудови індивідуальних тренувальних програм. Не знаючи закономірностей рухів, способів виконання фізичних вправ, не розуміючи

суті тренувального ефекту, неможливо раціонально займатися фізичним самовдосконаленням .

Одна з найважливіших проблем побудови технології фізичного виховання у вищому закладі освіти – сформувати зацікавлене ставлення студента до предмету, пробудити інтерес до фізичних вправ, потребу формування власного здоров'я.

У фізичному вихованні проблема мотивації занять фізичними вправами ще й досі залишається недостатньо вивченою. Практика відчуває нестачу конкретних рекомендацій і розробок, які дозволяли б обґрунтовано і успішно відповісти на питання як найефективніше забезпечити залучення до занять більшість молоді? Як спонукати до виконання нецікавої, але необхідної роботи?

Для поліпшення фізичної підготовленості і здоров'я студентів, на думку науковців і практиків, необхідні систематичні оздоровчі заняття фізичною культурою протягом всіх років навчання [37]. Особлива роль у сфері оздоровлення відводиться фізичним вправам [13; 56]. Однак, основні умови, принципи використання цих вправ визначені ще недостатньо. Це обумовлено тим, що базуючись, як правило тільки на фізіології м'язової діяльності, спортивній медицині, гігієні і теорії адаптації, вони головним чином спрямовані на визначення рівня фізичних навантажень, тривалості їх використання у відповідності з можливостями тих, що займаються і діагнозом захворювання.

У науково-методичній літературі часто можна зустріти твердження, що чим більше займатися фізичними вправами, тим корисніше для здоров'я, тобто будь-яке залучення до фізичної культури сприяє зміцненню здоров'я. І що особливо корисні ті види вправ, які супроводжуються великими навантаженнями. Чим більше навантаження під час виконання роботи, тим більша втома, а, отже, тим більший оздоровчий ефект. Звідси твердження, що для досягнення оздоровчого ефекту навчальних занять необхідно застосовувати великі фізичні навантаження [19]. При цьому автори

запевняють, що один вид фізичних вправ (біг, плавання, йога та інші) може в достатній мірі зміцнювати здоров'я [4; 47].

Насправді нема лінійної залежності між величиною фізичного навантаження і його дією на стан здоров'я (нібито мале навантаження – означає відповідно і малий ефект; середнє навантаження – середній ефект; велике навантаження – найбільший ефект). Оптимальний ефект досягається при потрібній величині (з порівняно невеликим діапазоном) навантаження. Зниження навантаження нижче потрібних величин викликає непропорційно різке падіння оздоровчого ефекту, а підвищення навантаження вище потрібної – не призводить до зміцнення здоров'я і навіть може позначитись негативно на його стані [67].

Потрібно зауважити, що дослідження оздоровчої фізичної культури пов'язане з певними труднощами. По перше, до нашого часу не розроблені методичні основи об'єктивної діагностики здоров'я [7]. Більше того, аналіз науково-методичної літератури дає підстави констатувати, що в наш час немає загальноприйнятого визначення поняття здоров'я. Вивчаючи ті або інші аспекти здоров'я, науковці, спираючись на різні методологічні підходи і критерії, по-різному визначають це поняття. Різноманітність поглядів щодо змісту здоров'я і марність спроб виробити єдину, узгоджену думку, у значній мірі, пояснюється тим, що здоров'я дуже складне явище, характерні і найбільш суттєві сторони якого тяжко визначити коротко і однозначно.

Досить велика кількість дослідників вважає, що найкращий результат для підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості дають заняття з певної спортивної спеціалізації [32]. Більше того, науковці визначили, що у процесі ранньої спортивної спеціалізації формуються певні психофізіологічні особливості людини. Наприклад, представники спортивної гімнастики, фігурного катання мають високу організованість і дисциплінованість [32]. Студенти-ігровики відрізняються добродушністю, експресивністю, комунікативністю. Представники швидкісно-силових і циклічних видів спорту характеризуються цілеспрямованістю і наполегливістю. Крім того, у

процесі спортивної спеціалізації формуються специфічні уміння і навички, які під час виконання інших фізичних вправ інколи відіграють негативну роль. Так, баскетболісту високого зросту важко виконати вправи на гімнастичних приладах або вправи з акробатики.

Науковими дослідженнями [52] встановлено, що студенти одного віку не складають однорідну групу. Спостерігаються значні розбіжності за темпами фізичного розвитку, рівнем фізичної підготовленості, функціональних можливостей та станом здоров'я. У зв'язку з цим, широкого розповсюдження набули дослідження з розробки методики диференційованого підходу до фізичного виховання студентів [32].

Застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів гостро ставить проблему критеріїв поділу їх на однорідні групи. У сучасних умовах вони повинні в достатній мірі сприяти об'єктивній оцінці рівня фізичної активності і реалізації функцій оздоровчої фізичної культури. Відповідно до вибраних критеріїв пропонуються різноманітні засоби і методи фізичного виховання студентів.

У сучасній науковій і методичній літературі розроблена достатньо велика кількість критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів. В першу чергу рекомендується використовувати загальноприйнятий розподіл молоді відповідно до статевих і вікових ознак [32]. Такий підхід передбачає диференціацію засобів і методів фізичного виховання, фізичних навантажень.

Навчальні групи можуть бути диференційовані за здібностями або психофізичними (типологічними) особливостями студентів [44]. Великого розповсюдження набули морфологічні критерії поділу молоді на групи у процесі диференційованого підходу [32]. Вони є інтегральною характеристикою соматичного розвитку людини.

На думку багатьох авторів, диференціацію навчання доцільно проводити за рівнем розвитку у студентів фізичних якостей [2; 9], що

впливає із закономірностей про гетерогенність і гетерохронність їх розвитку.

У процесі диференційованого підходу рекомендується різне співвідношення засобів оздоровчого тренування відповідно до рівня морфофункціонального стану студентів. Для студентів першої групи 50 % часу від загальної тривалості занять відводиться на виконання вправ для розвитку сили і силової витривалості, 30 % – витривалості, 10 % – спритності і 10 % – швидкості і гнучкості. Студентам, які належать до другої групи, 40 % часу рекомендується відводити для розвитку сили, 30 % – витривалості, 15% – спритності, 10 % – гнучкості і 5 % – швидкості. Представники третьої групи 50 % часу витрачають на розвиток витривалості, 25 % – сили і силової витривалості, 20 % – спритності і гнучкості, 5 % – швидкості.

Дозування навантажень для розвитку сили і силової витривалості залежить від рівня фізичного стану студентів і спрямованості тренування. Для розвитку сили у студентів першої групи рекомендується виконувати атлетичні вправу у 5-6 підходах. Кожна вправа повторюється 8-12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5-3 хв. Вправи виконуються у повільному і середньому темпі (режим збільшення м'язової маси). Студенти другої групи виконують вправи у 4-5 підходах з величиною обтяжень 8-12 повторень і тривалістю відпочинку 1-2 хв. Темп виконання - середній. Для студентів, які належать до третьої групи, кількість підходів зменшується до 3-4 разів, а кількість повторень збільшується до 15-25. Вправи виконуються у швидкому темпі з тривалістю відпочинку між серіями 40-60 с (режим зменшення жирової тканини).

Сучасне тлумачення здорового способу життя включає наступні найважливіші елементи: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовий режим, особиста гігієна, відмова від паління і зловживання алкоголем); 2) активна участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічна раціональна

поведінка з врахуванням вимог оточуючого середовища; 4) свідома участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я при захворюванні.

Узагальнюючи точку зору різних дослідників на зміст поняття «здоровий спосіб життя», можна зазначити, що цей зміст передбачає реалізацію комплексу єдиної науково обґрунтованої медико - біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів. Важливе значення в цьому плані набувають заходи оптимізації способу життя завдяки правильному фізичному вихованню, поєднанню праці і відпочинку, розвитку стійкості до психоемоційних перевантажень, подоланню труднощів, пов'язаних із складними екологічними умовами проживання і, що особливо необхідно, усуненню гіпокінезії.

Професіоналам викладачам властиве поєднання таких чинників: володіння предметом викладання; наявність переконань необхідності ведення здоровою способом життя; забезпечення диференційованого підходу; вміння правильно поставити цілі; урахування закономірностей, які стосуються впливу фізичних навантажень; система педагогічних впливів, доступність спортивних споруд; здатність мотивувати студентів; система заохочень, вимог, правильно обрана система контролю; широка мережа відносно самостійних форм занять, динамізм, гнучкість, мобільність структури викладання.

Психічний стан студента поєднує: індивідуальні особливості; мотивацію; потреби; інтереси; цілі. фізичні можливості, свідомість; бажання або небажання займатися; отримання задоволення від занять фізичними вправами, фізичну підготовленість, стан здоров'я; особливості навчання та майбутньої професійної діяльності; побутовий аспект рухової активності; особисту гігієну; раціональне харчування; вплив зовнішнього середовища.

На основі вивчення теорії питання, виділення базових понять, узагальнення передового педагогічного досвіду розроблено та апробовано

модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя. Зміст цієї моделі включає принципи формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності та педагогічні умови управління. Професійно-прикладну значущість цих складових визначає специфіка роботи майбутнього фахівця, однією з характеристик якої є присутність постійного психічного напруження через ризик при здійсненні фінансових операцій. Структура – це взаємозв'язок її складових. Основна функція – оптимізація процесу формування здорового способу життя.

Модель забезпечує перехід від суб'єктно-об'єктної до суб'єктно-суб'єктної позиції студента в процесі формування здорового способу життя, визначає особистісний сенс ведення здорового способу життя, формує розвиток особистісно орієнтованих відносин викладачів і студентів, дає можливість оволодіти системою комунікативних навичок викладачам та усвідомити свою позицію в процесі формування здорового способу життя студентам.

Побудова процесу фізичного виховання на базі інформаційних технологій – важлива проблема сьогодення. Вирішення цієї проблеми дозволяє педагогу спрямувати вплив на рефлексорні механізми студента, активізувати їх, що закладає основи дійсної індивідуалізації процесу, підіймає його на якісно інший рівень. Бази даних процесу фізичного виховання можуть містити різну інформацію – навчальну, методичну, медико-біологічного характеру, наукову. Це основа формування освітнього компонента, який піднімає змістове означення дисципліни фізичного виховання до рівня валеологічної освіти.

Використання комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання, його організації підвищує ефективність навчального процесу й інтерес до нього, сприяє покращенню працездатності та зміцненню здоров'я студентів, їх активності, обумовлює можливість розробки інноваційних напрямків у використанні засобів, методів і форм проведення занять з фізичного виховання.

Крім завдань оздоровчого плану фізичне виховання має і професійно-прикладне значення. Питання професійно-прикладної підготовки висвітлені в наукових роботах [35]. Автори цих праць вважають, що вдосконалення її можливе за умови принципового вирішення чотирьох головних задач:

1. Створити професіограми конкретних спеціальностей шляхом дослідження змісту і структури професійної діяльності. У випадку наявності таких постійно їх вдосконалювати стосовно особливостей діяльності кожного конкретного вищого навчального закладу.

2. Розробити критерії і тести контролю психофізичного стану абітурієнтів з метою визначення його вихідного рівня.

3. Розробити зміст і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки у рамках існуючих або розроблюваних програм з дисципліни «фізична культура» для студентів того чи іншого профілю.

4. Створити систему професійного психофізичного відбору абітурієнтів, що вступають до вищого навчального закладу, з врахуванням вимог соціально-економічного, педагогічного, медичного, етичного змісту для підвищення якості відбору абітурієнтів і підготовки випускників спеціалістів (програмна і нормативна основи відбору).

Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах освіти можлива через валеологічну освіту, яка поєднує вивчення навчального матеріалу з валеології та самостійні заняття фізичними вправами. Експериментально обґрунтована програма валеологічної освіти студентів, як складова навчальної дисципліни "фізичне виховання", передбачає формування у студентів знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона розрахована на 54 години (лекції – 16 год., практичні заняття – 20 год., самостійні заняття – 18 год., форма контролю – іспит), складена з урахуванням принципів послідовності, систематичності, доступності.

Введення на старших курсах обов'язкових занять – основний напрямок подальшого вдосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО [21]. Більшість дослідників визначають мінімальну тижневу норму фізичної активності в межах 8-12 годин. Вихід із такої ситуації можливий тільки при використанні кожним студентом (для зміцнення свого здоров'я) систематичних самостійних занять фізичними вправами [54]. Тому всі академічні заняття з фізичної культури повинні виховувати у студентів потребу в самостійній фізичній активності.

1.2 Самостійні заняття у системі фізичного виховання студентів

У процесі багаторічної практики нагромаджений великий досвід з методики фізичного виховання студентів [11; 38]. З'явилися наукові і методичні розробки, які розкривають проблеми вдосконалення навчального процесу в конкретних навчальних закладах [15; 43; 60]. На основі цих та інших праць у вищих закладах освіти створилася певна система фізичного виховання студентів.

Виявлено, що фізичне виховання студентів – складна, відкрита, керівна, динамічна педагогічна система, ефективне запровадження якої в практику передбачає обов'язковий розгляд, представлення та реалізацію її у п'яти взаємопов'язаних аспектах: макроскопічному, ієрархічному, функціональному, мікроскопічному та процесуальному [60].

Фізичне виховання передбачає вирішення комплексу оздоровчих, освітніх і виховних завдань [27]:

- зміцнення і збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку та високої фізичної працездатності;
- залучення студентів до активної фізкультурно-спортивної діяльності;
- розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості);

- формування системи теоретичних знань і практичних умінь та навичок в галузі фізичної культури (в тому числі і прикладних, необхідних в обраній професії);

- виховувати потребу у фізичному вдосконаленні студентів та веденні здорового способу життя.

Відповідно до програм з фізичного виховання у вищих закладах освіти рухова активність студентів обмежується 2 максимум 4 годинами в тиждень на першому і другому курсах навчання. Тому найголовніше завдання полягає у збільшенні рухового режиму молоді. Для цього найбільші можливості мають самостійні заняття фізичними вправами.

Таким чином, поняття «самостійна робота» розглядається як діяльність людини і як метод навчання, який включає в себе самостійні заняття фізичними вправами. Вони, при правильній організації, можуть суттєво збільшити рухову активність студентів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформувати у студентів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання.

Одна з масових форм залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами – ранкова гігієнічна гімнастика [23; 26]. Це необхідна гігієнічна вимога в режимі дня кожної людини недостатньо повно використовується у виховному процесі студентів. Запропоновано чимало комплексів ранкової гімнастики, автори яких в основному керувалися принципом загальнозміцнюючого і тонізуючого впливу вправ на організм [28; 42]. При цьому ранкова гімнастика розглядається як один з гігієнічних засобів, що сприяє підвищенню працездатності і зміцненню здоров'я шляхом впливу на окремі потрібні для конкретної роботи ключові психофізіологічні функції [56].

Доведено, що додаткова (6-8 годин на тиждень) праця студентів над своїм фізичним вдосконаленням у вигляді самостійних занять та на занятті у секції, позитивно впливає на функціональний етап організму (на 10,5 %),

відчутно покращує успішність (на 9,7 %), сприяє зменшенню пропусків занять по хворобі (до 49 %) і, звичайно високому рівню фізичної підготовки [68].

Використання вправ, спрямованих на розвиток витривалості, гнучкості, спритності, координації рухів, дозволило досягти поліпшення психофізіологічних характеристик студентів медичного університету (оперативної пам'яті на 9 %, сенсорних реакцій на 5,4 %, уваги на 8,7 %, загальний рівень фізичної підготовленості поліпшився на 18,5 %) [65; 66].

Впроваджено руховий режим з семигодинного тижневого циклу, який складався з ранкових занять двічі на тиждень по 70 хвилин і кожного дня – самостійні заняття по 40 хвилин. Таке планування занять фізкультурою в ранкові години сприяло покращенню важливих показників функціонального стану організму (розумова працездатність, вища нервова діяльність, стан серцево-судинної системи), позитивно впливало на ступінь готовності до навчальної діяльності [34; 64].

Доцільним є використання для занять із студентами ритмічної гімнастики і плавання з метою зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних проявів, для розслаблення, відпочинку після розумового навантаження [41; 68]. Запропонована система оздоровчого тренування протягом навчального року, яка включає п'ять мезоциклів: осінній загальнопідготовчий (2 аеробні етапи; «капіляризація м'язів», розвиток дихальної функції); осінньо-зимовий підготовчий (3 етапи: «силовий гліколітичний», «координаційно-технічний», аеробно-анаеробний розвиток витривалості); зимовий загально-підготовчий (етап «сухожильно-суглобової» підготовки); весняний – підготовчий («координаційно-технічний» етап); весняно-літній спеціально-підготовчий (3 етапи: «аеробно-гліколітичний», аеробно-анаеробний («швидкісно-силової» підготовки, контрольньо-заліковий).

Для студентів з низьким рівнем фізичного стану рекомендується біг підтюпцем, ходьба 5-6,5 км/год, їзда на велосипеді із швидкістю 10-16

км/год, веслування із швидкістю 65-80 м/хв; лижні гонки – 6-6,5 км/год; плавання – 15-30 м/хв; вправи на велотренажері – 1,1-1,5 Вт. Тривалість занять – 18-22 хв. Пульсовий режим – 135-145 уд/хв.

Студенти із рівнем фізичного стану нижче середнього виконують такі вправи: біг зі швидкістю 6-7 км/год, їзда на велосипеді 16-18 км/год, ходьба на лижах із швидкістю 6,5-7 км/год, веслування 75-85 м/хв, плавання 25-35 м/хв, вправи на велотренажері потужністю 1,5-1,8 Вт/кг. Тривалість занять – 16,5-19,5 хв. Пульсовий режим – 140-150 уд/хв.

Заняття із студентами середнього рівня фізичного стану передбачають біг із швидкістю 7-10 км/год, ходьба на лижах – 7-9 км/год, їзда на велосипеді – 18-21 км/год; веслування – 85-95 м/хв, плавання – 35-50 м/хв, вправи на велотренажері потужністю 1,8-2,3 Вт/кг. Тривалість занять – 15 хв. Пульсовий режим – 150-160 уд/хв.

Для студентів із рівнем фізичного стану вище середнього рекомендується біг із швидкістю 9-11 км/год, їзда на велосипеді 20-21,5 км/год, ходьба на лижах із швидкістю 8,5-9,5 км/год, веслування 90-105 м/хв, плавання із швидкістю 45-51 м/хв, вправи на велотренажері потужністю 2,1-2,3 Вт/кг. Тривалість занять – 9-10,5 хв. Пульсовий режим – 155-165 уд/хв.

Науковими дослідженнями [33; 51; 61; 63; 70] доведено, що система самостійних занять фізичними вправами студентів спеціального навчального відділення повинна включати комплекси фізичних вправ, які складені із врахуванням захворювання, домашні завдання, ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу. Доцільно планувати самостійні заняття з використанням 3-х рухових режимів: 8-годинний – для адаптацій основних систем організму до фізичних навантажень, 10-годинний – для оптимального розвитку фізичних і функціональних можливостей, 12-годинний – для підвищення і підтримання досягнутого рівня.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема самостійних занять фізичними вправами студентами постійно знаходиться в центрі уваги науковців. Водночас, систематизованих досліджень з питань підготовки

студентів до самостійного виконання фізичних вправ практично не проводилося.

Отже, аналіз наукової літератури засвідчує, що показники фізичної підготовленості і здоров'я студентів низькі. Загальний рівень фізичної підготовленості відповідно до Державних вимог оцінюється на 2-3 бали. Функціональні можливості організму, адаптаційний потенціал системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища, фізична працездатність знаходяться на низькому або нижче середньому рівнях. У процесі навчання у вищих закладах освіти зменшується кількість студентів основної групи, а збільшується кількість спеціальної. Найбільшого розповсюдження набули хвороби органів дихання, нервової системи, органів чуття, системи кровообігу, органів травлення.

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

У наукових дослідженнях констатується, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності студентів є самостійне виконання фізичних вправ. У роботах розроблені окремі питання дозування фізичних навантажень для самостійних занять. Складені програми оздоровчих самостійних занять. Водночас, обґрунтування технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами не проводилося.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення сформованих завдань застосовувались такі методи досліджень [29; 45]:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Антропометричні методи.
4. Педагогічне тестування.
5. Фізіологічні методи.
6. Педагогічні спостереження.
7. Педагогічний експеримент.
8. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел

Вивчення наукової літератури з теорії і методики фізичного виховання, фізіології, педагогіки і психології дало можливість виділити проблему підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, виявити невирішені питання, визначити наукову задачу для власних досліджень. Аналіз наукових джерел дозволив розкрити зміст фізичного виховання у вищих закладах освіти, розкрити основні підходи до його оптимізації. Також вивчалися фізичний розвиток, фізична підготовленість, функціональні можливості і стан здоров'я студентів, їх ставлення до фізичного виховання і спорту. На основі аналізу і узагальнення літературних джерел було визначено об'єкт, предмет, гіпотеза, сформовані мета і завдання дослідження.

Анкетування проводилося з метою визначення ставлення і мотивації студентів до фізичного виховання і спорту. Зміст анкети передбачав отримання інформації про інтерес студентів до фізичної культури, мотиви

відвідування занять, організаційно-педагогічні фактори, що впливають на якість навчального процесу з фізичного виховання, способу життя (див. додаток А).

Антропометричні методи досліджень використовувалися для визначення і характеристики довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки, окружностей шиї, плеча, передпліччя, талії, таза, гомілки, зап'ястя [45].

Педагогічне тестування включало комплекс методик, що спрямовані на визначення фізичної підготовленості студентів.

Фізична підготовленість оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [17].

Тестувалися сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидкісно-силові якості.

Рівень сили визначався за результатами підтягування на перекладині у висі та піднімання в сід за 1 хв., швидкості – за результатами бігу на 100 м; спритності – за результатами човниковому бігу 4 x 9 м; витривалості – за результатами бігу на 3000 м і 2000 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи; швидкісно-силові якості – за результатами стрибка у довжину з місця.

Фізіологічні методи використовувалися для оцінки функціональних можливостей студентів. Для цього давалися такі тести: затримка дихання на вдиху і видиху, систолічний і діастолічний артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, життєва ємність легень.

Педагогічні спостереження

Педагогічне спостереження проводилося з метою визначення нових організаційних форм фізичного виховання, уточнення змісту навчального матеріалу, методів проведення занять, відповідність об'єму та інтенсивності навантажень, інтервалів відпочинку в процесі занять фізичними вправами. Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні

особливості студентів, реакцію організму на задані фізичні навантаження, підбір оптимальних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей студентів. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані при розробці методики самостійних занять фізичними вправами.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проводився протягом 2012 – 2013 років і складався із двох частин: констатуючого та формуючого. У процесі констатуючого експерименту було визначено рівень фізичного стану і здоров'я студентів, ставлення їх до фізичного виховання і спорту, розроблена технологія самостійних занять фізичними вправами.

Формувальний експеримент визначав ефективність розробленої технології навчання. Для цього у навчальний процес фізичного виховання студентів експериментальної групи була впроваджена розроблена технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики [45], що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою персонального комп'ютера.

Визначалися такі статистичні характеристики:

– середнє арифметичне, X ; стандартне відхилення, S ; стандартна помилка, S_x ; найменше значення, X_{\min} ; найбільше значення, X_{\max} ; розмах варіації, R ; коефіцієнт варіації, V , %.

2.2 Організація досліджень

Дослідження проводилося із студентами I-IV курсів Національного університету водного господарства та природокористування протягом чотирьох етапів.

Мета **першого етапу** – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію досліджень.

На цьому етапі вивчались науково-теоретичні і методичні аспекти самостійних занять фізичними вправами, були визначені мета, завдання, об'єкт, предмет і програма досліджень, відібрані тести для визначення фізичного стану студентів. Використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та нормативних документів; педагогічні спостереження.

Другий етап досліджень був присвячений проведенню констатувального експерименту. Його мета полягала у зборі інформації про фізичний стан, інтереси і здоров'я студентів.

Фізичний стан визначався у студентів основної і підготовчої медичних груп I-IV курсів (всього 222 особи) за допомогою комплексу тестів. Здоров'я студентів вивчалось за допомогою аналізу амбулаторних карток. Інтереси студентів визначались за результатами анкетування.

Для аналізу матеріалів другого етапу дослідження широко використовувалися методи математичної статистики, середні і середньоквадратичні показники порівнювалися із потрібними величинами, був проведений аналіз кореляційних зв'язків.

Мета **третього етапу** полягала в розробці технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. На основі рівня фізичного стану студентів були розроблені адаптовані програми, що передбачали різні засоби фізичного виховання, неоднакове дозування навантажень, етапи навчання.

Четвертий етап передбачав експериментальну перевірку ефективності запропонованої технології навчання. Експеримент проводився із студентами 2 і 3 курсів. Всього було залучено 110 чоловік, із яких 56 студентів відносилися до експериментальної, 54 – до контрольної груп. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання широко використовувалась технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною системою. Умови проведення занять для груп, що

досліджувалися, були однакові. Ефективність запропонованої технології визначалась шляхом порівняння фізичного стану та мотивації студентів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту.

РОЗДІЛ 3

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

3.1 Фізичний стан студентів різних курсів навчання

3.1.1. Рівень фізичного розвитку студентів. Відповідно до державних документів фізичне виховання у закладах вищої освіти повинно сприяти збереженню і зміцненню здоров'я студентів. Водночас ця мета може бути досягнута лише за умови глибокої індивідуалізації навчання [14]. Тому, в першу чергу, необхідно вивчити рівень фізичного стану молоді і, зокрема, фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, стан здоров'я.

У науково-методичній літературі фізичний розвиток визначається як природній біологічний процес зміни форм і функцій організму людини [68]. Фізичний розвиток змінюється протягом всього життя і зумовлюється внутрішніми факторами, природнім середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі. Фізичний розвиток – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень фізичних якостей і здібностей, необхідних для життя і практичної діяльності.

Показники фізичного розвитку подано в табл. 3.1. Результати, що подані в таблиці, показують, що у студентів існують вікові й статеві відмінності. Довжина тіла у юнаків знаходиться, в середньому, 177,49 – 178,25 см і 165,56 – 166,09 см у дівчат. У хлопців довжина тіла на 7 – 8 % переважає дівчат. За час навчання у вищому закладі освіти показники довжини тіла практично не змінюються.

Ці дані свідчать про те, що ріст тіла в цьому віці вже практично закінчується.

Таблиця 3.1 – Фізичний розвиток студентів

Показники	Стать	Курс навчання							
		1		2		3		4	
		X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	Sx
Довжина тіла, см	Ч	177,49	0,74	178,25	0,81	178,03	0,79	178,12	0,85
	Ж	165,56	0,92	166,09	1,12	165,87	0,87	165,94	1,14
Маса тіла, кг	Ч	66,81	1,27	68,03	1,34	69,53	1,42	69,78	1,35
	Ж	58,93	2,44	67,47	2,38	58,52	1,63	58,31	1,57
Окружність грудної клітки, см	Ч	89,71	0,61	91,22	0,67	91,17	0,71	91,27	0,63
	Ж	81,33	0,85	82,07	1,13	81,85	1,05	81,92	1,11
Масо-ростовий індекс Кетле, г/см	Ч	375,39	6,63	380,63	7,15	389,53	6,72	390,72	6,51
	Ж	354,92	7,25	345,98	6,83	351,76	6,14	350,35	7,18

Маса тіла у хлопців становить 66,81 – 69,78 кг. У дівчат ці показники на 13,37 – 19,67 % нижчі. Загальне значення масо-ростового індексу Кетле у студентів знаходиться в межах норми (у юнаків – 375,39 – 390,72 г/см (нормативні величини – 370 – 400 г/см), у дівчат – 345,98 – 354,92 г/см (нормативні величини 325 – 375 г/см). Проте, індивідуальний аналіз результатів показав, що лише у 39,57 % студентів він оптимальний. У 47,23 % респондентів індекс Кетле нижчий від норми, а у 13,2 % вищий.

Водночас зріст показників становить лише 4,44 %. У дівчат 1 – 4 курсів лишається практично без змін.

Окружність грудної клітки становить у хлопців 89,71 – 91,27 см, у дівчат – 81,33 – 82,07 см. Величина цього показника у юнаків на 10,3 – 11,41 % більша, ніж у дівчат.

За період навчання окружність грудної клітки у хлопців змінюється в межах 1,56 см, у дівчат – 0,74 см. Це може бути пов'язано з відсутністю суттєвого приросту маси тіла і обсягів м'язів плечового пояса.

Оцінка гармонійності фізичного розвитку юнаків, насамперед, відповідність між окружністю грудної клітки і довжиною тіла становить 51,02 %. Відповідно до стандартів, цей показник знаходиться на межі між вузькогрудими і нормою (норма 52 – 54 %, вузькогруді – менше 50 %, широкогруді – більше 55 %).

Аналіз індивідуальних показників свідчить, що 32,7 % студентів належать до вузькогрудих і лише 3,1 % – до широкогрудих.

Визначення відповідності показників довжини і маси тіла засвідчило, що значна частина студентів має дефіцит маси тіла. Найбільше юнаків з недостатньою вагою (відхилення від 5 до 25 %) виявлено на першому курсі навчання (42,5 %). Серед дівчат кількість осіб з дефіцитом маси тіла менша і становить 37,4 %. Надлишкову масу тіла мають 13,7 % юнаків і 14,9 % дівчат.

Узагальнюючи результати оцінки фізичного розвитку студентів, необхідно констатувати, що їхні середні зросто-вагові показники знаходяться в межах норми, а пропорційність будови тіла і розвитку мускулатури нижча стандартів. Тому, зважаючи на прагнення студентів мати досконалу будову тіла, в основі фізичного виховання повинно лежати виконання атлетичних фізичних вправ.

3.1.2. Особливості фізичної підготовленості студентів. Важливе значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість студентів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, бо при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Підбираючи спеціальні вправи – тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі.

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості. У таблиці 3.2 ми наводимо середні показники розвитку фізичних якостей студентів 1-4 курсів.

Відповідно до Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України, рівень фізичної підготовленості студентів в середньому відповідає 1-3 балам.

Таблиця 3.2 – Стан фізичної підготовленості студентів, $X \pm Sx$

Види випробувань	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Біг 3000 м, хв.	Ч	14,28±0,17	14,02±0,24	14,37±0,35	15,42±0,32
Біг 2000 м, хв.	Ж	11,14±0,52	11,32±0,67	12,02±0,49	12,58±0,73
Біг 100 м, с	Ч	14,02±0,07	14,03±0,05	14,29±0,09	14,32±0,08
	Ж	16,41±0,04	16,18±0,03	16,31±0,06	17,54±0,04
Підтягування на перекладині, разів	Ч	8,33±0,07	10,54±0,09	10,72±0,15	10,03±0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ж	7,24±0,05	8,45±0,03	8,23±0,04	7,68±0,04
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Ч	37,12±0,77	42,24±0,83	42,18±0,91	33,54±0,82
	Ж	34,59±0,58	38,45±0,82	35,14±0,77	34,62±0,85
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	218,35±2,45	224,07±3,75	226,67±3,52	223,71±2,95
	Ж	176,12±3,04	179,31±2,98	176,49±2,79	173,35±3,27
Човниковий біг 4x9 м, с	Ч	9,56±0,06	9,34±0,08	9,31±0,11	10,23±0,15
	Ж	11,37±0,12	11,25±0,09	11,56±0,14	12,29±0,13
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Ч	10,42±0,51	12,56±0,74	12,41±0,69	12,34±0,81
	Ж	13,26±1,02	15,49±0,88	14,39±0,79	14,44±1,05

Динаміка розвитку фізичних якостей студентів за період навчання у вищих закладах освіти подана в таблиці 3.3.

Результати, подані в таблиці, показують, що під час навчання на першому курсі показники тестування зростають практично за всіма фізичними якостями. Найвищий зріст спостерігається за такими тестами: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід за 1 хв., нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Підвищення результатів випробувань не виявлено за показниками витривалості (жінки) та швидкості (чоловіки). Починаючи з другого курсу, темпи зростання результатів сповільнюються, а за окремими – знижуються. Від третього до четвертого курсів навчання стан усіх фізичних якостей знижується.

Враховуючи те, що фізичне виховання у вищих закладах освіти є обов'язковою дисципліною, такий рівень фізичної підготовленості незадовільний.

Таблиця 3.3 – Зміни фізичної підготовленості студентів за період навчання, %

Вид випробування	Стать	Період змін (між курсами)					
		1-2	2-3	3-4	2-4	1-3	1-4
Біг 3000 м, хв.	Ч	+ 1,82	- 2,49	- 7,31	- 9,98	- 0,63	- 7,98
Біг 2000 м, хв.	Ж	- 1,62	- 2,65	- 4,66	- 11,13	- 7,90	- 12,92
Біг 100 м, с	Ч	- 0,71	- 1,85	- 2,09	- 2,07	- 1,92	- 2,14
	Ж	+ 1,40	- 0,80	- 7,54	- 8,40	+ 0,61	- 6,87
Підтягування на перекладині, разів	Ч	+ 26,53	+ 1,71	- 6,44	- 4,84	+ 28,69	+ 20,40
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ж	+ 16,71	- 2,60	- 6,68	- 9,11	+ 13,67	+ 6,08
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Ч	+13,79	- 0,14	- 20,48	- 20, 5	+ 13,63	- 9,64
	Ж	+ 11,16	- 8,61	- 1,48	- 9,96	1,59	- 0,09
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	+ 2,62	+ 1,16	- 1,31	- 0,16	+ 3,81	+ 2,45
	Ж	+ 1,81	- 1,57	- 1,78	- 3,32	+ 0,21	- 1,57
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	+ 2,30	+ 0,32	- 9,88	- 9,52	+ 2,61	- 7,0
	Ж	+ 1,05	- 2,75	- 6,31	- 9,24	- 1,67	- 8,09
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	+ 20,53	- 1,19	- 0,56	- 1,75	+ 19,09	+ 18,42
	Ж	+ 16,82	- 7,10	+ 0,35	- 6,78	+ 8,52	+ 8,90

Примітки: + позитивні зміни; – негативні зміни

Аналіз науково-методичної літератури та практики роботи вищих закладів освіти дозволяє визначити окремі причини зниження фізичної підготовленості студентів старших курсів навчання:

- відсутність державної програми для студентів закладів вищих освіти III–IV рівнів акредитації;
- недостатня оздоровча та тренувальна спрямованість засобів фізичного виховання;
- недостатня матеріальна база вузів;
- низький руховий режим студентів;
- недостатня розробка засобів і методів формування у студентів мотивів і потреб до виконання фізичних вправ;

– недостатня розробка змісту самостійних занять фізичними вправами студентами.

3.1.3. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму студентів

Функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем організму студентів відіграє важливу роль в адаптації до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей людини.

Для визначення стану серцево-судинної системи вимірювався систолічний і діастолічний артеріальний тиск, підраховувалась частота серцевих скорочень, що є найбільш простими і розповсюдженими способами дослідження.

Результати визначення функціональних можливостей серцево-судинної системи студентів подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Показники функціональних можливостей серцево-судинної системи організму студентів

	Стать	Курс навчання							
		1		2		3		4	
		X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	Sx
ЧСС, уд/хв	Ч	74,43	1,52	73,21	1,28	72,75	1,59	74,07	1,74
	Ж	74,88	2,07	76,24	1,93	75,47	1,85	74,28	2,18
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Ч	122,9	1,49	124,3	2,16	122,5	1,89	121,7	2,05
	Ж	110,7	2,15	112,5	2,37	108,5	1,81	114,1	2,23
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Ч	80,2	1,02	79,4	1,22	77,9	1,17	77,1	1,12
	Ж	73,5	1,62	71,8	2,48	70,4	2,19	71,7	1,75

Результати, подані в таблиці, показують, що спостерігаються певні ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) становлять у юнаків 72,75 – 74,43 уд/хв, у

дівчат 74,28 – 76,24 уд/хв. Цей показник дещо перевищує норму (64 – 72 уд/хв). Індивідуальний аналіз результатів показав, що у великій кількості студентів (47 % юнаків і 39 % дівчат) спостерігається підвищення ЧСС відповідно до норми.

Зміни ЧСС студентів за період навчання незначні. Початкові і кінцеві результати практично однакові. Лише у дівчат другого і третього курсів спостерігається певне підвищення ЧСС.

Середні величини систолічного (121,7 – 124, 3 мм рт. ст) у юнаків і 110,7 – 114,1 мм рт. ст. у дівчат) і діастолічного (77,1 – 80,2 мм рт. ст. у юнаків і 70,4 – 73,5 мм рт. ст. у дівчат) артеріального тиску знаходяться в межах норми (відповідно 100 – 129 мм рт. ст., 60 – 79 мм рт. ст.).

Проте, в окремих студентів спостерігається підвищення артеріального тиску. Так, у 7,87 % студентів відмічається підвищення систолічного тиску до 10 % від норми; у 3,2 % студентів – більше 10 %. Підвищення діастолічного тиску до 10 % від норми спостерігається у 4,25 % студентів; більше 10 % – у 5,42 % студентів.

За показниками артеріального тиску виявлено вірогідні статеві відмінності протягом періоду навчання. Відповідно до років навчання систолічний тиск нижчий у дівчат на 11,02 – 12,9 %, діастолічний – на 7,53 – 10,5 %.

Функціональні можливості дихальної системи організму студентів подано в таблиці 3.5. Результати, які подано в таблиці, показують, що середні величини проби Штанге у юнаків становлять 68,5 – 73,1 с. У дівчат ці величини на 16 – 26 % нижчі. Під час навчання тривалість затримки дихання на вдиху у студентів зростає до другого курсу, після чого настає певна стабілізація або спад.

Визначення тривалості затримки дихання на видиху (проба Генчі) засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 80,7 – 89,38 % у юнаків і 104,9 – 133,08 % у дівчат.

Протягом навчання у вищому закладі освіти при виконанні тесту «тривалість затримки дихання на видиху» результати дещо знижуються (у жінок).

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у юнаків знаходиться в межах 3,98 – 4,12 л, у дівчат – 2,85 – 3,09 л.

Таблиця 3.5 – Показники функціональних можливостей дихальної системи організму студентів

Показники	Стать	Курс навчання							
		1		2		3		4	
		X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	Sx
Проба Штанге, с	Ч	68,5	1,23	73,1	1,44	72,6	1,38	72,8	1,52
	Ж	54,3	1,08	62,7	0,97	61,8	1,15	53,4	1,03
Проба Генчі, с	Ч	37,9	0,57	38,6	0,68	38,4	0,71	38,1	0,62
	Ж	26,5	0,43	26,9	0,51	30,1	0,47	25,7	0,36
ЖЄЛ, л	Ч	3,98	0,08	4,25	0,14	4,12	0,09	4,13	0,11
	Ж	3,09	0,09	3,18	0,12	2,87	0,11	2,85	0,08

За середньостатистичними нормами величина ЖЄЛ у студентів, в основному, відповідає віковим нормам. Водночас вона на 0,5 – 0,9 л нижча за належну. Аналіз результатів засвідчив, що 35 % юнаків і 42 % дівчат мають низькі і нижчі за середні показники ЖЄЛ. За період навчання у вищому закладі освіти ЖЄЛ у юнаків і дівчат підвищується лише до другого курсу, після чого спостерігається зниження результатів.

Отримані дані констатують зниження функціональних можливостей дихальної системи у студентів, в основному, після другого курсу навчання. Очевидно це пов'язано із організацією навчального процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти (після другого курсу кількість занять фізичними вправами, як правило, зменшується або взагалі відсутня).

3.1.4. Стан здоров'я студентської молоді. Вивчення стану здоров'я студентів є важливим завданням для обґрунтування профілактичних заходів і спрямованості фізичного виховання у вищих закладах освіти. Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, проблема залишається не розкритою. Серед науковців немає єдиної думки щодо динаміки і характеру захворювань.

Аналізуючи результати медичних обстежень, ми виходили, в першу чергу, з того, що стан здоров'я співвідноситься з кількісним складом студентів основної, підготовчої, спеціальної медичної груп та звільнених від занять фізичними вправами. Розподіл студентів за медичними групами у процесі навчання у вищому закладі освіти подано в таблиці 3.6.

Дані, подані в таблиці, свідчать, що переважна більшість студентів першого і другого курсів належать до основної медичної групи. Водночас, 15-20 % молоді вже мають певні відхилення у стані здоров'я. Потрібно зазначити, що в процесі навчання постійно зменшується кількість студентів основної медичної групи а, відповідно, збільшується в підготовчій і спеціальній.

Таблиця 3.6 – Розподіл студентів за медичними групами, %

Курс навчання	Стать	Медичні групи			Звільнені від занять
		Основна	Підготовча	Спеціальна	
1	Ч	84,92	1,07	12,48	1,53
	Ж	76,23	2,58	14,57	6,62
2	Ч	80,49	2,24	12,96	4,31
	Ж	75,61	3,05	18,39	2,95
3	Ч	77,08	2,63	17,31	2,98
	Ж	71,37	3,26	20,74	4,63
4	Ч	62,42	5,38	20,03	12,17
	Ж	58,71	6,57	21,03	13,69

З першого по четвертий курс навчання кількість молоді основної медичної групи зменшилась на 22,5 % (чоловіки) і 17,52 % (жінки). Підготовча та спеціальна групи студентів збільшились відповідно на 4,31 і 3,99 % та 10,64 % і 7,07 %.

Характеристику структури захворювань студентів подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7 – Структура захворюваності студентів (% від загальної кількості захворювань)

Класи хвороб	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Крові, кровотворних органів, системи кровообігу	Ч	5,7	5,1	5,9	4,5
	Ж	4,4	5,5	5,7	5,4
Нервової системи і органів чуття	Ч	32,3	37,5	29,7	38,4
	Ж	31,7	36,1	33,9	34,8
Органів дихання	Ч	37,7	40,2	39,3	40,4
	Ж	25,8	27,3	27,9	28,5
Органів травлення	Ч	7,1	5,4	7,7	6,3
	Ж	12,5	10,1	14,3	10,7
Сечостатевої системи	Ч	2,1	3,9	3,3	3,1
	Ж	4,7	5,2	5,1	6,5
Кістково-м'язової системи і сполучної тканини	Ч	2,8	2,3	3,7	1,5
	Ж	3,3	3,8	4,4	3,9
Шкіри і підшкірної клітковини	Ч	1,4	1,9	1,2	1,5
	Ж	2,3	2,2	1,8	2,4
Ендокринної системи	Ч	9,7	2,4	8,0	2,8
	Ж	13,8	8,7	5,5	6,5
Вроджені аномалії	Ч	1,2	1,3	1,2	1,5
	Ж	1,5	1,1	1,4	1,3

Дані, подані в таблиці, свідчать, що студенти найчастіше мають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання. Відносно загальної кількості захворювань на ці хвороби припадає 57,5 – 70 % випадків.

Серед хвороб органів дихання найбільшу групу складають гострі респіраторні захворювання: грип, ангіна, хронічний бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія.

До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Найпоширенішими серед названих хвороб виявилися: гастрит, холецистит, хронічний гепатит, виразкова хвороба. Менше випадків

захворювань спостерігається у сечостатевій системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, кістково-м'язовій системі і сполучної тканини, шкірі і підшкірній клітковині.

Чоловіки частіше мають захворювання нервової системи і органів чуття, органів дихання, жінки – органів травлення, сечостатевої системи.

За період навчання у вищому закладі освіти структура захворювань студентів фактично не змінюється.

Певну тенденцію до зростання з 1 по 4 курс навчання у студентів мають захворювання нервової системи і органів чуття, органів дихання.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що студенти неоднорідні за станом здоров'я. Найчастіше виникають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання, що вимагає спеціальних реабілітаційних заходів.

3.1.5. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є виховання у студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації.

Результати анкетування свідчать, що рівень інтересу до фізичної культури у студентів вищих закладів освіти невисокий (табл. 3.8).

Результати, подані в таблиці, показують, що лише 9,71-23,72 % студентів мають високий рівень інтересу до фізичної культури. Найчисельніша група молоді має середній або вище середнього інтерес до фізичного виховання і спорту.

Рівень інтересу до фізичної культури у жінок загалом нижчий, ніж у чоловіків. Наприклад, 23,73 % студентів-чоловіків першого курсу мають високий інтерес до фізичного виховання, 18,15 % – вище середнього,

30,13 % – середній, 16,27 % – нижче середнього, 6,02 % – низький. У студенток ці показники нижчі і відповідно становлять: 17,53 %, 22,45 %, 29,56 %, 19,75 %, 4,26 %.

Таблиця 3.8 – Рівень інтересу студентів до фізичної культури, %

Рівень інтересу	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Високий	Ч	23,72	22,06	15,37	12,08
	Ж	17,53	18,25	12,37	9,71
Вище середнього	Ч	18,15	21,95	21,25	30,54
	Ж	22,45	24,38	21,59	21,14
Середній	Ч	30,13	29,52	31,27	26,85
	Ж	29,56	18,96	25,34	17,23
Нижче середнього	Ч	16,27	15,08	16,61	14,95
	Ж	19,75	20,43	19,07	25,42
Низький	Ч	6,02	5,51	8,19	8,39
	Ж	4,26	10,77	9,18	14,83
Інтерес відсутній	Ч	3,14	3,03	4,16	3,92
	Ж	3,89	4,43	7,21	5,18
Ставлення негативне	Ч	2,57	2,84	3,15	3,27
	Ж	2,56	2,78	5,24	6,49

Зокрема, «високий» рівень інтересу до фізичної культури за період навчання у вищому закладі освіти знизився у чоловіків на 11,64 %, у жінок – на 7,82 %. В свою чергу «низький» рівень інтересу до фізичного виховання зріс у чоловіків на 2,37 %, у жінок – на 10,57 %. Занепокоєння викликає той факт, що зросла кількість студенток (на 3,93 %) з негативним ставленням до фізичної культури.

Основою збереження і зміцнення здоров'я є ведення здорового способу життя. На питання анкети щодо дотримання здорового способу життя ствердно відповіли лише 24,38-31,05 % студентів. Необхідно зазначити, що

на це питання більше (на 8,23 %) позитивні відповіді дали жінки. Середні показники щодо способу життя студентів подано у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9 – Показники способу життя студентів, %

Показники	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	Ч	10,2	11,5	10,7	9,5
	Ж	6,4	7,2	7,1	6,9
Самостійні заняття фізичними вправами протягом дня	Ч	8,4	10,1	9,5	7,3
	Ж	5,6	7,8	7,9	6,5
Виконання загартовуючих процедур	Ч	15,2	17,3	19,6	17,3
	Ж	10,9	11,7	16,2	14,4
Організація харчування (кратність) – 2 рази	Ч	18,9	21,3	17,3	14,1
	Ж	10,2	6,0	4,6	9,2
– 3 рази	Ч	72,6	69,4	73,2	75,1
	Ж	84,7	88,3	89,2	85,4
– 4 рази	Ч	8,5	9,3	9,5	10,8
	Ж	5,1	5,7	6,2	5,4
Тривалість нічного сну: – до 7 годин	Ч	22,8	25,7	19,1	19,1
	Ж	17,6	16,9	16,6	11,4
– 7 – 8 годин	Ч	70,1	68,4	69,9	73,7
	Ж	70,1	68,4	69,9	73,7
– більше 8 годин	Ч	7,8	7,1	9,1	10,4
	Ж	12,3	14,7	13,5	14,9
Поширеність шкідливих звичок: – паління	Ч	31,8	42,7	40,9	39,6
	Ж	27,3	29,1	27,4	30,1
– вживання алкогольних напоїв (один раз на тиждень і частіше)	Ч	26,7	39,2	50,6	43,2
	Ж	11,8	17,3	26,4	15,7

Результати, подані в таблиці, показують, що лише 9,5-11,5 % чоловіків і 6,4-7,2 % жінок виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Самостійно виконують фізичні вправи 5,6-10,1 % студентів. Загартовуючі процедури

використовують 10,9-19,6 % молоді. Загалом кількість чоловіків, які загартовують свій організм, дещо вища, ніж жінок.

За період навчання кількість студентів, що виконують загартовуючі процедури, зростає до 3 курсу, після чого спостерігається незначний спад.

Важливою умовою збереження здоров'я є раціональне харчування. Переважна більшість студентів (69,4-75,1 % чоловіків, 84,7-89,2 % жінок) харчується протягом дня три рази. Незначна кількість молоді (5,1-10,8 %) харчуються чотири рази. Водночас близько 20 % чоловіків і 10 % жінок мають двохразове харчування, що може спричинити захворювання.

Тривалість нічного сну у студентів достатня. Виняток складають лише 11,4-25,7 % респондентів. Занепокоєння викликає той факт, що у значної частини молоді поширено паління та вживання алкогольних напоїв. Причому поширеність цих шкідливих звичок у жінок також висока, що вимагає активної профілактичної роботи.

3.1.6. Мотиви фізичного виховання студентів. Активне ставлення до оточуючого світу складає одну з головних особливостей людини. Форми виявлення людської активності досить різноманітні. До них належить широкий спектр дій, вчинків і діяльності особистості. Спільною основою, яка об'єднує всі види активного ставлення індивідуума до реальної діяльності, є те, що дії людини виникають не спонтанно. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, який має досить конкретну основу. Формуючою і спрямовуючою основою будь-якої активності виступає мотив, що є спонукою до дії, вчинку, діяльності.

Визначення мотивів фізичного виховання студентів проводилося за допомогою анкетування. Результати дослідження свідчать, що мотиви занять фізичними вправами респондентів різні (табл. 3.10.).

Аналіз даних, поданих у таблиці, показує, що студенти на перше місце ставлять мотив поліпшення здоров'я (чоловіки: 1 курс – 41,75 %, 2 курс – 49,04 %, 3 курс – 50,21 %, 4 курс – 47,58 %; жінки відповідно – 49,24 %,

51,07 %, 48,33 %, 48,56 %). Такий стан можна пояснити тим, що студенти добре обізнані з позитивним впливом фізичних вправ на стан здоров'я.

Таблиця 3.10 – Мотиви фізичного виховання студентів, %

Мотиваційні детермінанти	Стать	Курс навчання			
		1	2	3	4
Поліпшити стан здоров'я	Ч	41,75	49,04	50,21	47,58
	Ж	49,24	51,07	48,33	48,56
Підвищити фізичну підготовленість	Ч	21,38	24,71	20,57	18,23
	Ж	15,52	10,98	10,23	8,04
Оволодіти технікою фізичних вправ	Ч	16,31	5,24	3,66	3,48
	Ж	2,42	2,51	1,72	1,29
Мати гарну будову тіла	Ч	10,85	13,39	12,14	9,67
	Ж	20,18	22,36	21,54	16,02
Інтерес до особи викладача	Ч	3,82	3,09	2,58	3,04
	Ж	4,25	2,11	3,77	4,28
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	Ч	5,89	4,53	10,84	18,0
	Ж	8,39	10,97	14,41	21,81

Значна частина молоді виконує фізичні вправи для підвищення фізичної підготовленості (8,04 – 24,71 %) або поліпшення будови тіла (9,67-22,36 %). Потрібно зазначити, що мотив «мати гарну будову тіла» переважає у жінок, тоді як «прагнення підвищити фізичну підготовленість» переважає у чоловіків.

Значення мотиву «оволодіти технікою фізичних вправ», за виключенням чоловіків першого курсу, незначне, що вказує на невелику увагу студентів до цієї діяльності.

Незначна кількість молоді (2,58-4,28 %) відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи викладача.

Занепокоєння викликає той факт, що у значної кількості студентів спонукою до фізичного виховання (обов'язкових занять) є прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять (4,53 – 21,81 %). У

жінок цей показник значно вищий, ніж у чоловіків. Незначна кількість молоді (2,58-4,28 %) відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи викладача.

Мотиви «підвищити фізичну підготовленість» та «оволодіти технікою фізичних вправ» у студентів у процесі навчання мають тенденцію до зниження. В свою чергу мотив «уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять» за період навчання студентів у вищому закладі освіти підвищується.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів. Вони можуть підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Аналіз результатів анкетування свідчить, що основним фактором, який впливає на ставлення студентів до фізичного виховання, є нестача вільного часу (39,73-63,44 %).

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у духовному і фізичному вдосконаленні. З одного боку, вільний час є фактором, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, його значення для організації всього життя людини, її спосіб життя. Вільний час студента – це та частина позанавчального часу, яка присвячується відпочинку, суспільній діяльності, самоосвіті, заняттям за інтересами, в тому числі й фізичними вправами.

Отже, рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,87-42,62 % чоловіків і 30,85-39,98 % жінок мають вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,71-7,19 % чоловіків і 6,45-11,67 % жінок інтерес до тіловиховання відсутній або сформувався до нього негативне ставлення. У процесі навчання у вищому закладі освіти спостерігається тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

Основними мотивами фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначне. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я.

3.2 Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами

В нових історичних умовах виявилися як позитивні, так і негативні тенденції у фізичному вихованні студентської молоді. До першої віднесемо відмову від централізовано зарегламентованих організаційних форм роботи, які позбавляли творчості, ініціативності, пошуку нового і прогресивного, вільний вибір засобів для вирішення виховних і оздоровчих завдань; використання широкого спектра нетрадиційних видів фізичних і оздоровчих вправ, впровадження нових видів спорту; стимулювання розробки авторських навчальних програм тощо. До другої – відсутність злагодженої системи управління фізичним вихованням в сфері освіти; повільне впровадження елементів національної системи фізичного виховання; незадовільне дидактичне забезпечення процесу фізичного виховання, що зумовлює зниження його якості, і нарешті, критичне ставлення, а інколи і нерозуміння окремими фахівцями тих кроків, що здійснюються з метою виправлення породжених кризою явищ; передчасна відмова від звичних, але дійових засобів фізичного виховання.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншими найбільше поле для оптимізації, що диктує відповідну і найбільшу необхідність її. Так, наявність широкого і дуже важливого для життєдіяльності студентської молоді спектру цілей і завдань (оздоровчі,

освітні, виховні), наявність широкого поля форм проведення занять, наявність широкого кола засобів і привабливих сторін їх свідчать про те, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу у погодженні з вищезазначеними компонентами.

Вирішуючи питання гуманізації процесу фізичного виховання необхідно впроваджувати такі форми і методи роботи, які в своїй кінцевій меті реалізують процес гармонійного розвитку молодої людини. У цьому контексті особливого значення, серед форм фізичного виховання у вищій школі, набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, в різний час і реалізовувати завдання викладача, тренера або проводитися за самостійно складеним планом.

Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачала ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них:

1. Виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами.
2. Формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.
3. Формування відповідних умінь і навичок.
4. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Інтенсивність та ефективність підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами значною мірою визначається зрілістю самосвідомості і позитивною рефлексивністю особистості. Виходячи з положення про те, що студентський вік є сенситивним до формування і розвитку рефлексії і спираючись на факт активності свідомості молоді, спрямованої на свій внутрішній світ, своє «Я», а також враховуючи відсутність рефлексивних дій в процесі фізичного виховання ми спланували систему заходів рефлексивної підтримки в умовах вищого закладу освіти. Вона передбачає лонгітюдне, поетапне консультування, діагностику,

розвиток і поступове ускладнення рефлексивного «залучення» особистості до процесу самостійних занять фізичними вправами. Ця робота передбачала зосередження на типологічному дослідженні, яке було підґрунтям визначенню загального рівня рефлексивної активності і зацікавленості студентів; застосування розвиваючих технік з метою діагностики рівня фізичного розвитку підготовленості; орієнтацію на емпіричне обґрунтування ефективності використання рефлексії для розвитку професійно важливих фізичних якостей .

Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є:

1. Розуміння студентами необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва при цьому полягає у спонуканні студентів до рекреативної фізичної культури.

2. Рефлексивний самоаналіз студентом показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі акцентується увага на розвиток інтересу студентів до своєї особистості, концентрації на самоаналізі і особливостей самооцінки.

3. Подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Врахування цього механізму полягає у створенні атмосфери творчої співпраці, стимулюванні викладачем взаємопідтримки.

Розроблена модель характеризується наявністю зворотнього зв'язку від викладача до особистості студента, який функціонує за допомогою передбаченої діагностики. Остання виявляє динаміку і рівень розвитку провідних функціональних систем і фізичних якостей організму, готовність до самовиховання, адекватність самооцінок і їх трансформацію у процесі педагогічного впливу.

Основним фактором моделі є показники успішності процесу формування у студентів потреби у фізичному вдосконаленні, а саме:

наявність позитивної динаміки в оцінці рівня розвитку функціональних систем і фізичних якостей організму студентської молоді.

Під час проведення практичних занять ми забезпечували педагогічні умови успішного ходу процесу підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами:

1. Індивідуально-особистісний підхід передбачає всебічне стимулювання здібностей кожного студента, опору на особисту динаміку досягнень та індивідуальні особливості.

2. Створення атмосфери співпраці, взаємонавчання.

Проблема формування і розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив, або сформувати його незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності студентів є складне структурне утворення, що має наступне значення:

1. Виступає як фактор формування і розвитку особистості.

2. Здійснює загальний стимулюючий вплив на процес мислення, стає джерелом інтелектуальної активності.

3. Мобілізує творчі сили на пошук і рішення пізнавальних завдань, позитивно впливає на якість знань, їх глибину та систематизацію, - прагнення до самостійної роботи.

4. Має діагностичне значення, служить показником розвитку багатьох важливих якостей особистості: цілеспрямованості, усвідомленості, широти та стійкості пізнавальних інтересів.

Розвиток і трансформація мотивів навчальної діяльності студентів обумовлюється усією системою навчально-виховної роботи вищої школи. Проблему розумової активності студентів у процесі навчання провідні психологи і педагоги розглядають з погляду суспільної і особистої значимості його. Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами сприяють також емоційне проведення всіх форм занять у вищій школі,

оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності студентів, за рахунок використання у навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять: проведення ділових та рольових ігор, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих самостійних робіт. У процесі активної взаємодії відбувається перебудова мотиваційної структури окремих студентів.

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами складається з трьох етапів:

- 1) створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в даних знаннях;
- 2) формування позитивного ставлення до предмета і до діяльності, надання можливості пережити успіх, радість від продуктивної діяльності;
- 3) організація діяльності в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Потрібно відмітити, що виникнення пізнавального інтересу можливе на певному рівні засвоєння спеціальних знань та професійних умінь. Вищий рівень пізнавальної мотивації характерний для студентів, які володіють доступними для них узагальненими способами розумової роботи. Пізнавальні інтереси, як активатор пізнавальної діяльності, реалізуються лише тоді, коли вони трансформуються у свідомості людини у конкретну пізнавальну мету діяльності. Подальше розгортання пізнавальної потреби у сфері свідомості призводить до перетворення мети в пізнавальну програму, яка має чіткі параметри діяльності, спрямованої на задоволення пізнавальної (освітньої) потреби. Саме тому в самій структурі освітньої потреби доцільно бачити весь комплекс специфічних фізкультурно-спортивних потреб, які задовольняються в процесі діяльності студентів, залучених до проведення та участі у фізкультурних заходах.

Встановлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності студентів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень. Заохочення полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності

та поведінки студентів і спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмету. Основні види заохочень, які були використані в процесі експериментальної роботи: сприяння, допомога, довіра викладача, похвала, схвалення, усна подяка, похвальна грамота, почесні доручення, лист - подяка, публікації в газетах.

Проте, необхідно зазначити, що заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і своєчасним, та за умови дотримання таких правил:

- заохочувати студентів лише за досягнення, які є результатом їхньої власної праці;
- за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу;
- хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум і здібності;
- заохочення повинно бути диференційованим, залежно від конкретних обставин та індивідуальних особливостей студентів;
- заохочення застосовується в таких “дозах”, які стимулюють подальшу активність, або підтримують її на належному рівні; надлишок заохочень знижує активність студентської молоді;
- заохочення повинно бути справедливим та аргументованим.

Виховання інтересу залежить також від атмосфери, яка склалася в колективі викладачів вищого навчального закладу. Створювати таку атмосферу зобов'язані керівники вузу та факультетів. Особистий приклад викладача кожного фаху, в першу чергу, відіграє вирішальну роль.

Система позанавчальних заходів з фізичного виховання і спорту студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами. На фізкультурних заходах доцільно проводити змагання за програмою вузівської спартакіади. Програма спартакіади повинна передбачати найбільш видовищні змагання, які відрізняються високим рівнем спортивної боротьби, простотою і доступністю в оцінці результатів та великим інтересом для студентської молоді.

Найпоширенішими ігровими видами у вузівській спартакіаді є міні-футбол, настільний теніс, волейбол, баскетбол. Програма спортивного заходу складається з трьох частин: урочистої (10-20 хвилин), спортивної (40-60 хвилин), масової (20 хвилин).

Урочиста частина передбачає оголошення відомостей про підсумки масової спортивної роботи факультетів вищого навчального закладу, про результати великих змагань і спартакіад, про читання лекцій, на яких пропагується фізична культура і спорт, нагороджуються кращі спортсмени вищої школи. Спортивна частина передбачає змагальну діяльність студентської молоді з того чи іншого виду спорту. В масовій частині спартакіади сплановані різноманітні ігри і розваги, атракціони, конкурси силачів, проводяться вправи з елементами протидії.

Вузівська спартакіада, як різновид відпочинку і рекреації, у якій переважає рухова активність є тією цінністю, яка, на нашу думку, сприяє здоровому способу життя. Відродження національної культури останніми роками спричинилося і до певного поштовху у справі популяризації засобів, методів і форм культурно-спортивних заходів, які є органічною складовою загальнонаціональної культури.

Останнім часом, провідні українські діячі культури і спорту все частіше обстоюють ідею започаткування всеукраїнського культурно-спортивного фестивалю з використанням народних видів спорту, національних рухливих ігор тощо. Проведення подібної акції на загальнодержавному рівні сприятиме не лише відродженню багатовікових українських культурних традицій, а й дасть змогу засобам спорту і культури формувати здоровий спосіб життя, відтворювати потенціал українського народу. І, нарешті, офіційна державна підтримка широкого кола аматорів, сприятиме підвищенню ефективності роботи з відродження традицій української культури і спорту.

З народних фізичних вправ, включених у програму «Козацьких забав» найбільш адекватними, з точки зору, доцільності використання в сучасних

умовах є наступні: піднімання ваги, метання довбні, переміщення воза, двобій на колоді, комбінована естафета, перетягування линви та ін.

До змагань з піднімання ваги від кожної команди допускається по одному учаснику. Вага (колода до 50 кг) піднімається з вису нижче колін над головою на прямих руках. Переможець визначається за найбільшою кількістю разів підняття ваги. У змаганнях з метання довбні участь бере теж по одному представнику від команд. Довбня має довжину 130-140 см. Товстіший кінець довбні виготовляється діаметром 20 см, тонший 8-10 см. Вага довбні 15-16 кг. Метання довбні виконується довільним, найбільш зручним способом, а переможець визначається за найдалшим кидком.

Особливо захоплююче відбуваються змагання з переміщення воза. Склад команди – 5 чоловік, які довільно розміщуються навколо воза. Учасники переміщують віз на встановлену відстань на час. Перемагає команда, яка показала найкращий час. Не вимагає особливого обладнання і проведення такої народної фізичної вправи, як бій на колоді. Колода встановлюється на висоті 80-100 см. Двобій відбувається між двома учасниками мішками, наповненими сіном. Студенти намагаються один одного збити або зіштовхнути з колоди. Ці змагання відбуваються за системою вибування. У змаганнях з перетягування линви (каната) беруть участь команди по 5 чоловік. Переможе команда, яка за сигналом судді перетягне команду суперника за встановлену лінію. Змагання з перетягування линви теж відбуваються за системою з вибуванням, тобто команда, що програла – вибуває із участі в змаганнях.

Не менш цікаво і захоплююче проходять змагання у комбінованій естафеті. Склад естафетної команди – чотири учасники. Загальна довжина дистанції 100 м, яка розбивається на чотири етапи по 25 м кожний: 1-й етап – перенесення мішка вагою до 50 кг; 2-й етап – біг на ходулях; 3-й етап – біг з м'ячами; 4-й етап – біг (стрибки) у мішку. Команда-переможець визначається за кращим часом подолання всіх етапів.

При наявності певних умов у програму «Козацьких забав» включаються і інші народні фізичні вправи та рухливі ігри (перегони на конях, змагання з плавання та пірнання на глибину, або дальність, народна боротьба, рукоборство, веслування, змагання із козацької боротьби). Слугує популярності “Козацьких забав” і те, що в різноманітних конкурсах-змаганнях можуть брати участь не лише представники команд, а й глядачі. Арсенал допоміжних народних змагальних фізичних вправ для глядачів надзвичайно широкий: це і змагання у лазінні по стовпі, і змагання у стрибучості (хто далі стрибне з місця), і змагання з рукоборства (дужання) та інші. Отже, фізкультурні заходи у вищому закладі освіти специфічно впливають на реалізацію і стимуляцію первинних і вторинних потреб студентської молоді. Слід пам’ятати, що і первинні потреби, і вторинні, що пов’язані із відтворенням фізичних якостей та властивостей людини, зумовлені фізично і соціально. Їх рівень підвищується завдяки тому, що вони орієнтовані на оптимальні можливості задоволення, які об’єктивно існують у суспільстві. У сучасному суспільстві ці потреби (і духовні, і фізичні) перетворюються у потреби вдосконалення людини і розкриття її можливостей. Отже, ці потреби перевищують межі просто необхідного рівня тілесного і духовного відтворення людини і стають атрибутом вищих вторинних потреб, спрямованих на гармонійний розвиток особистості.

Аналіз результатів засвідчує, що інтереси і потреби студентської молоді, незважаючи на суттєві гендерні відмінності у проведенні та участі у вузівські спартакіади та інших фізкультурних заходах є, практично, тотожними. Це свідчить, що спартакіада, може бути універсальним засобом підвищення і оптимізації самостійних занять фізичними вправами студентів з метою адекватного виховного, освітнього, оздоровчого впливу. На наш погляд, педагогічний процес формування стійкого інтересу, а відтак і потреби в фізичному вдосконаленні у молодіжному середовищі має ґрунтуватися на визначенні пріоритетності реальних результатів участі в культурно-спортивних заходах, тобто прояву активності з метою зміцнення

здоров'я, а також і задоволення інших потреб молодшої людини у цій сфері. Процес формування потреби має передбачати наявність різноманітних способів і форм її (потреби) задоволення шляхом вільного вибору. Завдання викладача полягає у тому, щоб допомогти молодій людині зробити адекватний вибір форм, засобів і методів культурно-спортивної активності з урахуванням кола її інтересів. Адже, як показує значний педагогічний досвід, саме через зацікавленість, інтерес відбувається найоптимальніший процес формування у студентів потреби у фізичному вдосконаленні, а відтак – і здорового способу життя.

У процесі засвоєння знань необхідно виділити такі елементи:

- сприйняття інформації з різноманітних джерел;
- узагальнення почутої інформації, її осмислення;
- засвоєння одержаної інформації та її власне оцінка;
- закріплення частини інформації на короткий або тривалий час;
- застосування одержаної інформації в практичній, творчій діяльності.

Проте, знання, як і весь процес фізичного виховання, повинні бути індивідуалізовані за обсягом і змістом, а їхнє засвоєння повинно сприяти постановці завдань, які мають значення особисто для кожного студента, і вирішення яких активізує його пізнавальну активність.

До засобів формування необхідних знань, розвитку теоретичного мислення студентів можна віднести: проблемну лекцію; аналіз ситуації (пов'язаний з розглядом різних станів фізичного розвитку і здоров'я); індивідуальну і групову бесіду; дискусію; ділові ігри різних типів; набуття першого досвіду реалізації розроблених програм та його аналіз.

У зв'язку з цим було внесено зміни в навчальну взаємодію викладачів і студентів у процесі, по-перше, лекційної роботи (викладач дає узагальнену інформацію з вузлових питань курсу на проблемних та установчих лекціях, студент може користуватися текстами лекцій, тому при прослуховуванні матеріалу він його не записує, а фіксує в контексті результат власного процесу мислення). По-друге, на практичному занятті використовували в

основному активні форми й методи роботи: проведення досліджень, спостережень за станом свого здоров'я, створення банку ідей, проведення аукціону знань, «мозкового штурму». Студент виступав суб'єктом навчального процесу, а викладач фізичного виховання – науковим консультантом. Це орієнтувало на вироблення у студентів уміння навчатися, узагальнювати, аналізувати, усвідомлювати знання і творчо застосовувати їх на практиці, критично ставитися до інформації, відбирати найбільш педагогічно доцільні методи і методичні прийоми самостійних занять фізичними вправами. По-третє, проблемні заняття вимагали від студента застосування знань у нестандартних ситуаціях, отже забезпечували творчість і мобільність знань.

Таким чином, на лекціях, практичних проблемних заняттях студент і викладач об'єднані відкритим творчим діалогом, їх взаємовідносин відбувалися на рівні творчості. Цього вимагала сама логіка навчально-виховного процесу авторської технології фізичного виховання. Відбувався діалог-пошук, у якому спільно з викладачем студент знаходив найбільш доцільні засоби і методики розвитку фізичних якостей і функціональних систем у відповідності до своїх особистісних можливостей і інтересів. Знання переходили у внутрішні переконання особистості. Цей стиль будувався на основі захопленості викладачем і студентом спільною діяльністю.

Зміст теоретичного розділу програми з фізичного виховання передбачав вивчення матеріалу для засвоєння цілісної системи знань з фізичної культури.

Тематика лекційного матеріалу для студентів першого курсу:

- Національна система фізичного виховання України
- Фізичні якості та методика їх виховання
- Особливості фізичного стану студентів та їх значення у фізичному вихованні.
- Основи функціональної діагностики здоров'я.

- Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентської молоді

Тематика лекційного матеріалу для студентів другого курсу:

- Основи діагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення.
- Визначення фізичної працездатності студентської молоді.
- Програмування індивідуальних фізичних навантажень.
- Особливості організації й методики самостійних занять фізичними вправами.

Вирішення освітніх завдань не самоціль. Їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу студента, його здоров'я та творче довголіття. В цьому контексті освітні завдання виступають як обслуговуючі по відношенню до оздоровчих та виховних. Теоретична підготовка передбачала формування необхідного обсягу знань на лекційних і практичних заняттях з фізичного виховання. Принцип єдності теорії й практики під час реалізації спроектованої технології здійснювався на певних дидактичних засадах, які передбачають взаємозв'язок цілей, змісту, методів, форм організації і способів навчання.

На сьогодні в систему виховання, як активні учасники педагогічного процесу увійшли засоби масової інформації. Причому швидкий розвиток телебачення внесли зміни в ставлення людей до інших засобів масової інформації. Вчені сучасності відмічають, що під впливом телебачення люди по іншому стали проводити вільний час; пізнавальні інтереси потребу у відпочинку, які раніше вони задовольняли читанням книг, слуханням радіо, іграми, тепер обмежуються переглядом телепередач. Розповсюдження транзисторних приймачів, магнітофонів вплинуло на характер радіо слухання. Інформованість з допомогою телебачення і радіо про події в світі формує ставлення до подібних повідомлень в газетах.

Дослідження вчених, педагогів дає можливість виділити наступні аспекти використання засобів масової інформації:

1. Засоби масової інформації виступають пропагандистами педагогічних знань, помічниками у вихованні.

2. Засоби масової інформації є або організаторами, або творчими співучасниками масових акцій.

3. Засоби масової інформації постають як самостійні інститути громадського виховання. Вони діють за своїми планами, спираючись на творчий актив.

Правомірно назвати і ще один дуже важливий аспект, а саме спирання взаємодії вищої школи й громадськості на основі використання інформаційного простору радіо, телебачення, газет і журналів.

Третій етап авторської технології передбачав формування відповідних умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами і завбачав вирішення взаємопов'язаних завдань:

- оцінка вихідного стану фізичного розвитку і здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників;
- актуалізації особистості, усвідомлення потреби бути здоровим;
- стабілізації мотивації до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою;
- формування «Я-образу» (бажаного рівня фізичної підготовленості);
- вибору адекватних засобів оздоровчої фізичної культури й оздоровлення;
- розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять;
- здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами;
- підсумковий контроль за результатами реалізації програми.

За результатами констатувального етапу експерименту, при плануванні внесено деякі зміни в загальноприйнятую послідовність використання розвиваючих засобів та методів фізичного виховання протягом навчального року на підставі обліку й аналізу динаміки проявів працездатності організму

студентів. На цій же основі впроваджено поетапну систему складання контрольних вправ (тестів) для визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів. Вона передбачає проведення заглибленого педагогічного контролю, й сприяє вирішенню загальних завдань самостійних занять фізичними вправами. Для оцінки рівня фізичного стану пропонується використовувати формулу розрахунку кількісного показника рівня фізичного стану організму студентів (в ум. од.) [29]. Для здійснення розрахунків необхідно отримати антропометричні показники студента та фізіологічні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС), а також артеріального тиску (АТ) у спокої.

На цьому ж етапі оцінюється прогнозований рівень фізичної працездатності студентів відносно власного зросту та віку. Визначення працездатності вимагає обов'язкове включення у розрахункову формулу кількісного показника будь-якої м'язової діяльності. З цією метою, як рухові дії, обрано найбільш доступні в технічному виконанні й достатні з боку фізичного навантаження, програмні вправи для оцінки швидкісно-силової підготовки та силової витривалості студентів.

В процесі формування у студентів вмінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. М. Шияна [96]: пропонували вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності викладача. Доводили до свідомості студентської молоді, що досягти помітних результатів можна лише за умови тривалих і наполегливих тренувань; для самостійного виконання фізичних вправ з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей ознайомили студентів з методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання; центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами було формування вмінь і навичок в організації й методиці самостійної діяльності; спрямовували їхню самостійну роботу на всебічний розвиток

Перспективне планування самостійних занять здійснюється студентами під керівництвом викладача з метою визначення послідовності вирішення завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості студентів. Документи планування розроблюються на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Перспективне планування самостійних занять доцільно розробляти на весь період навчання, тобто на п'ять років, в залежності від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної і спортивно-технічної підготовленості студенти планують досягнення результатів в процесі навчання.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає у зміцненні здоров'я, підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності. Під час планування й проведення багаторічних занять за основу необхідно брати річний тренувальний цикл. Студентам при плануванні і проведенні самостійних занять необхідно враховувати, що в період підготовки й складання іспитів їх інтенсивність й об'єм доцільно дещо зменшувати.

Багаторічне перспективне планування повинно передбачати збільшення об'єму, інтенсивності й загального тренувального навантаження в порівнянні з минулим навчальним роком. Розробку й корекцію планів перспективного й річного, а також на період, етап й мікроцикл тренувальних занять, необхідно здійснювати з врахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості. Індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати у студентів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції. Суттєвим і дієвим каналом зв'язку самостійної роботи і роботи на практичних заняттях з фізичного виховання, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконаних запланованих тренувальних завдань.

Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне студент й викладач у спільній праці.

На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що сьогодні фахівці з фізичного виховання накопичили багато варіантів такого і обліку. Багато з них схиляється до необхідності ведення із фізичної культури. Вони нерідко поєднуються з журналами самоконтролю і містять дані результатів тестування (вихідних, поетапних, підсумкових), інформацію про необхідний рівень знань, навчальні нормативи, досягти, зміст тренувальних завдань із рекомендаціями тижневих навантажень і кількісних показників на оцінку в кожному семестрі. В процесі експериментальної роботи використовувався «Щоденник здоров'я», який розроблено О. Д. Дубогай [20]. Доцільність використання щоденника здоров'я полягає в отриманні достовірної комплексної інформації і об'єктивної оцінки на всіх етапах самостійних занять студентів.

Четвертий етап авторської технології передбачав залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами і полягав у раціональному використанні потенціалу вільного і канікулярного часу. Організація і структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань.

Принцип поступовості забезпечує пристосування організму до зростаючих тренувальних навантажень. Здійснення принципу не означає рівномірної методичної прибавки навантаження, тут допускається і значне зростання навантажень, і їх стабілізація та зниження, але важливо дотримуватися загального помірною підвищення тренувальних навантажень. Зміни перебудови в роботі органів і систем, їх функціонування в будь-якому віці відбуваються під впливом систематичних фізичних навантажень поступово, протягом тривалого часу. Причому, чим старший

організм і чим нижчий рівень здоров'я, тим, більш тривалий термін необхідний для такої перебудови. Так, тільки процес «входження» в режим систематичних оздоровчих тренувань на початкових етапах може тривати від декількох місяців до декількох років.

Фізіологічна сутність принципу поступовості розкривається механізмами довготривалої адаптації. Дія м'язової роботи пов'язана з розвитком клітинних структур переважанням анаболічних процесів у клітинах над катаболічними, причому стимуляція процесів анаболізму відбувається лише при постійному зростанні навантажень. В іншому випадку фізичні вправи будуть малоефективними, тому, що рухова активність вимагає використання лише частини функціональних резервів організму і перестає бути розвиваючим стимулом. Основна закономірність оздоровчого тренування на початкових етапах занять: рівень навантажень слід підвищувати за рахунок зростання обсягу вправ (часу їх виконання, довжина дистанції), а не за рахунок зростання інтенсивності навантаження.

Порушення принципу поступовості в процесі самостійних занять фізичними вправами може не лише не дати бажаного ефекту, а й призвести до серйозних порушень здоров'я. При перетренуванні найчастіше відзначаються порушення в роботі серцево-судинної системи та травми опорно-рухового апарату. Принцип поступового зростання фізичних навантажень повинен використовуватись і на окремому занятті. Недотримання цієї закономірності може призвести до значного порушення функціонального стану організму.

Принцип систематичності. В основі довготривалої адаптації лежить синтез білка, що веде до зростання потужності функціонуючих клітинних структур. Ці зміни відбуваються головним чином у відновний період після підвищення фізичної активності. Саме для цього періоду характерне зростання енергетичних потенціалів організму – суперкомпенсація енергетичних ресурсів, затрачених під час фізичної активності. Таким чином,

в основі самостійних занять фізичними вправами лежить принцип систематичності – систематичні і прогресуючі тренування.

Принцип адекватності передбачає індивідуальну регламентацію фізичних навантажень відповідно до рівня здоров'я, віку, статі і тренованості. Цей принцип передбачає також індивідуальну корекцію тренувального навантаження залежно від настрою, метеорологічних умов, попередньо виконаної роботи тощо. Потрібно орієнтуватися на об'єктивні та суб'єктивні реакції організму на навантаження, що дозволить вносити поправки в заплановане тренування. Важливою умовою і особливістю фізичного виховання студентів слугує оптимальне дозування навантаження. Фізичні навантаження є не тільки провідним чинником підвищення фізичної і розумової працездатності молоді, але й основним засобом профілактики багатьох захворювань. Водночас малі навантаження не здійснюють суттєвого позитивного впливу на організм. Разом тим максимальні навантаження під час самостійних занять фізичними вправами також користі не приносять.

Відповідно до рекомендацій Л. Я. Іващенко [83] щодо самостійних занять фізичними вправами, дотримуючись принципів дозування навантажень ми розробили оптимальні пульсові режими студентів під час різних навантажень (табл. 3.11).

Таблиця 3.11 – Пульсові режими для самостійних занять студентів циклічними вправами, уд/хв

Стать	Гранично допустимий	Для відновлювальних навантажень	Для навантажень тренувального характеру					
			10 хв.	20 хв.	30 хв.	40 хв.	50 хв.	60 хв.
Жінки	202	120	177	167	157	147	137	127
Чоловіки	202	130	180	172	162	152	142	132

Результати, подані в таблиці, показують, що граничне допустимий пульс у студентів не повинен перевищувати 202 уд/хв. Пульсовий режим для

відновлювальних навантажень (туризм, їзда на велосипеді, веслування тощо) не повинен перевищувати 120 уд/хв (для дівчат) і 130 уд/хв (для юнаків).

Пульсовий режим для навантажень тренувального характеру різний в залежності від тривалості виконання фізичної вправи. Наприклад, для 20-хвилинного навантаження пульсовий режим повинен лежати в межах 167 уд/хв для дівчат, 172 уд/хв – для юнаків, а для 50-хвилинного, відповідно 137-142 уд/хв.

У сучасних умовах використовують, як правило, три варіанти основних фізкультурно-оздоровчих програм. Перший варіант програм передбачає використання фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10-30 хв з потужністю 60-70 % від максимального споживання кисню. Встановлено, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддані серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету. Проте підвищення витривалості вище оптимального рівня не призводить до подальшого зниження захворюваності. Навпаки, високий рівень витривалості, що дозволяє успішно виступати на стаєрських і марафонських дистанціях, часто викликає хвороби опорно-рухового апарату, знижує імунну систему організму і тим самим послаблює стійкість організму до інфекційних захворювань. Тому фізичні вправи, що розвивають витривалість, чітко дозувалися відповідно до фізичного стану студентів.

Залежно від інтересів, пори року, технічного оснащення кожний студент підбирає певний вид фізичної вправи і тренується три рази на тиждень. Для розвитку загальної витривалості ми пропонували найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким вимогам:

1. Відносно проста техніка виконання.
2. Активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів.
3. Можливість дозування та регулювання тренувального навантаження.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів і систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної і дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

З метою підвищення аеробної витривалості необхідно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (160-170 уд/хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку 1-3 хвилини. Раціональне харчування, вітамінізація, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обґрунтований режим праці і відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють найшвидшому виведенню радіонуклідів із організму, зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності. Разом з тим, відіграючи в цілому позитивний вплив на стан здоров'я, заняття фізичними вправами при непомірному дозуванні, відсутності суворої регламентації можуть супроводжуватися і негативним ефектом. Вивченням стану і розвитку аеробних можливостей різних груп населення займалось багато авторів. Так, Л. Я. Іващенко [63] вважає, що для осіб з відносно низьким рівнем фізичного стану повинні переважати вправи аеробного характеру на одному занятті, а раціональним співвідношенням засобів є (60 % загальної і 40 % спеціальної спрямованості) тобто навантаження спрямовані, в основному, на розвиток загальної витривалості (10-хвилинний біг). Через низький рівень фізичного стану і стану здоров'я студентів основний метод розвитку витривалості – інтервальний (пробігання 600 метрових відрізків 2-5 разів з інтервалами 2 хв., інтенсивністю навантаження 50-60 % від максимального споживання кисню, темп 2,5-3 хв.).

У процесі складання комплексу самостійних занять фізичними вправами з метою розвитку загальної витривалості були використані

методики: оздоровчого бігу Кеннета Купера; оздоровчого бігу Гіббса; оздоровчого бігу Альберта Волленберга; оздоровчого бігу А. Астранда й К. Родала.

Другий варіант фізкультурно-оздоровчих програмі передбачає використання вправ швидко-силового і силового характеру. Величина навантаження досягає 80-85% від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5-10, а дозування – 3-6 повторів.

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи як можна більше м'язів, що забезпечує вдосконалення систем студента та всебічний фізичний розвиток.

На наш погляд, у в програму самостійних занять фізичними вправами студентів доцільно застосовувати третій варіант оздоровчих програм. Це зумовлюється такими положеннями:

1. Протягом досить тривалого часу є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження і відпочинок.

2. Заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних якостей підвищує загальний рівень здоров'я і працездатності. В подальшому це призводить до значного підвищення рівня певної фізичної якості, але суттєвого зниження надійності інших систем і ланок організму.

3. Недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших. Прикладом цього є підвищений відсоток захворювань людей, які тривалий час займалися одним видом спорту.

4. Оздоровчі заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток людини, вдосконалення всіх його органів і систем. Зміна спрямованості

фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій.

Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схоластичне застосування в процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зросту працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси. В подальшому, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути. Враховуючи ці положення, ми розробили співвідношення засобів різної спрямованості для самостійних занять студентів (табл. 3.12).

Таблиця 3.12 – Співвідношення засобів різної спрямованості у процесі самостійних занять фізичними вправами студентів

Спрямованість вправ	Відсоток від загальної тривалості занять
Витривалість (аеробний режим роботи)	40
Сила і силова витривалість	40
Швидкість і швидкісна витривалість	5
Спритність	5
Гнучкість	10

Як видно з таблиці, найбільший відсоток часу стосовно до загальної тривалості занять припадає на розвиток витривалості, сили і силової витривалості. Першочергова роль в оздоровчому тренуванні належить

силовим вправам, що формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії.

М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин – діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Недостатня корсетна функція може проявитися, в першу чергу, через хвороби хребта – порушення постави, плоскостопістю, порушенням функцій органів черевної порожнини тощо.

Силіві навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя у людей із слабкою фізичною силою виникають в п'ять разів частіше ніж з осіб із добре розвиненою м'язовою системою. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором попередження цих захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворюючої функцій організму.

Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових і швидко-силових вправ, зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Таким чином, велике оздоровче значення силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та диспропорція розвитку м'язів студентів, з іншого, і зумовили вибір силових вправ.

Застосування комплексів спеціальних силових вправ з обтяженою вагою 30-50 % від максимальної сприяє значному підвищенню швидкісних можливостей (до 18 %), Використання обтяжень вагою 70-90 % від максимальної призводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидко-силових якостей. До того ж застосування цієї програми забезпечує постійне збереження досягнутого рівня швидко-силової підготовки. Сила розвивається роботою на тренажерах, а комплексне використання силових

вправ і вправ на розтягування призводить до гармонійного удосконалення гнучкості [2].

Необхідно також констатувати, що зважаючи на особливості фізичного стану студентів, ми розробили дозування силових навантажень (табл.3.13).

Таблиця 3.13 – Дозування навантажень для розвитку сили у студентів з різним рівнем фізичного стану

Рівень фізичного стану	Величина обтяження (максимальна кількість повторень), разів	Кількість підходів, разів	Тривалість відпочинку між серіями, хв.	Темп виконання
Низький	8-12	5-6	1,5-3,0	повільний, середній
Середній	10-15	4-5	1,0-2,0	середній
Високий	15-25	3-4	0,5-1,0	швидкий

Для збільшення м'язової сили студентів з низьким рівнем фізичного стану рекомендується виконувати атлетичні вправи в 5-6 підходах. Кожна вправа повторюється 8 – 12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5-3,0 хв. Вправи виконуються у повільному і середньому темпах. Студентам з середнім рівнем фізичного стану для самостійного виконання рекомендуються вправи у 4-5 підходах з величиною обтяжень 10-15 разів і тривалістю відпочинку 1,0-2,0 хв. Темп виконання – середній.

Методика розвитку сили для представників з високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3-4 разів, а кількість повторень збільшується до 15-25 разів. Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30-60 сек. Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами, складають великі можливості для вдосконалення рухового і вестибулярного апарату.

Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 3.14.

В залежності від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволялося дещо змінювати. Водночас спрямованість і черговість вправ були постійно. Таким чином запропонована технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є комплексною, з використанням великої кількості засобів і методів впливу зорієнтованих на особистість студента.

Таблиця 3.14 – Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів

Дні тижня	Спрямованість вправ	Методи
Понеділок	Витривалість, спритність	Рівномірний, повторний, ігровий
Вівторок	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість	Повторний, ігровий
Середа	Витривалість, спритність	Рівномірний, перемінний, повторний, ігровий
Четвер	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість	Повторний, ігровий
П'ятниця	Витривалість, швидкісна витривалість	Рівномірний, повторний, інтервальний
Субота	Силові якості, спритність гнучкість	Повторний, перемінний, ігровий

Отримані результати в першу чергу обумовлюють прояв визначених фізичних показників та сполучення їх у конкретних антропометричних характеристиках, і саме ці співвідношення визначають ціну адаптаційних витрат, спрямованих на досягнення одного і того ж кінцевого результату. З всіх величин, які включені до характеристики, значні двосторонні зміни можуть відбуватися із вагою. Тому оцінка оптимальної ваги та межі її можливих коливань викликає значний інтерес. Вага може бути оцінена за допомогою викладених уявлень про норму та діапазон її оптимальних значень. З цією метою були вибрані 10 чоловік з показниками росту 173-174 см з однаковою будовою тіла. Впродовж експерименту спостерігалось коливання їх ваги від 72 до 84 кг в залежності від об'ємів фізичних навантажень в період тренувального циклу. Середньостатистичне значення ваги дорівнювало $76 \pm 0,5$ кг. Контроль динаміки ваги проводився шляхом

систематичних вимірювань ваги спортсменів 4 рази на добу: вранці, перед початком тренування, після тренування та перед сном. Дослідження виконувались в різні періоди спортивної діяльності впродовж 2 місяців, а саме в тренувальний період, період змагань та відновлювальний період. Група складалась із спортсменів-борців, які мали I спортивний розряд.

Оцінка динаміки ваги впродовж тренувального періоду при виконанні відповідних фізичних навантажень здійснювалась на спортсменах, середні показники яких складали від $73 \pm 0,5$ кг до $79 \pm 0,5$ кг, відповідно варіативність ваги складала 5-6 кг. Зменшення ваги в окремих випадках складала 2,5-3 кг.

В змагальному періоді впродовж 2-3 днів варіативні зміни ваги за добу визначались у межах 2-3 кг, при цьому вага спортсменів була на “мінімальному рівні”. Після змагального періоду спостерігалось швидке збільшення ваги, і наприкінці тижневого циклу вага стабілізувалась, і в середньому дорівнювала 76 кг. При цьому добова варіативність ваги теж збільшувалась. Характерною рисою динаміки показників ваги після припинення тренувального циклу є швидке зростання ваги впродовж перших 10 днів. Потім зростання ваги уповільнюється і зупиняється у межах 82-84 кг. Добові коливання ваги також зменшуються до 2-2,5 кг.

За перші 15 днів по поновленню активних тренувань спостерігається зниження ваги до 78-78,5 кг. Потім впродовж місяця її показники стабілізуються і дорівнюють 76 кг. Добова варіативність досягає попередніх значень. Впродовж всього періоду зменшення тренувальних фізичних навантажень спостерігається зростання добової варіативності значень ваги при стабільному збереженні її середніх значень.

Таким чином, середнє значення коливання ваги та її варіативність віддзеркалює наявну функціональну активність організму, і при оптимальному режимі рухової діяльності показники добової варіативності найбільші. Закономірності коливання збільшення ваги відносно її абсолютного значення в різні періоди спортивної діяльності і, відповідно, при різному стані спортивної форми аналогічні динаміці показників частоти

серцевих скорочень, артеріального тиску, точності координаційних рухових актів при здійсненні контролю за світловим об'єктом що рухається, і це ще раз підкреслює загальний характер статистичної поведінки мультипараметричних співвідношень систем організму.

Відповідність визначеної ваги та її варіативності з оптимальною фізичною активністю дозволяє визначити цю вагу, як найбільш оптимальну та нормальну для даного індивіда. Таким чином, нормою ваги можна враховувати таку вагу (за середньостатистичними показниками), при якій спостерігається її найбільша варіативність впродовж доби. Відхилення від цієї норми призводить до зменшення значення варіативності. Якщо вважати, що рухова активність є найбільш вагомих фактором, який визначає наявний функціональний стан, то відповідна їй варіативність ваги та її середнє значення можна оцінювати як норму параметра відносно функціонального стану організму. А оцінюючи поведінку норми параметра відповідно до різних станів (рухової активності), можна оцінити норму стану (показники індивідуального оптимуму рухової активності). Спираючись на те, що динаміка добової ваги і її середнє значення віддзеркалюють поточний функціональний стан організму, то для визначення оптимального об'єму фізичних навантажень і стабілізації спортивної форми вага може використовуватись як тест для оцінки об'єму приросту навантажень.

З метою доведення вищезазначених фактів було проведено дослідження. Для проведення експерименту були сформовані групи по 50 чоловік, які належали до 1 зони популяційного розподілення. Основною формою рухової діяльності цих груп були кросовий біг та загально розвиваючі вправи. Контроль здійснювався шляхом фіксування максимальної довжини дистанції, яку пробігали досліджувані, та фіксуванням значень змін ваги в дні тренувань.

За 6 місяців спостережень були отримані наступні результати: 10 осіб, якими виконувався об'єм тренувальних навантажень, що призводив до втрати ваги і складав під час тренування більше 20% від загальних добових

коливань ваги, були спроможні підтримувати таку інтенсивність навантажень впродовж 3-4 тренувань. Зниження ваги за цей час складає 1-1,5 кг. Потім спостерігалось різке зниження працездатності, млявість та зниження загального об'єму фізичного навантаження. Таке зниження фізичної активності викликало стабілізацію ваги практично до початкового рівня. Потім повторювався аналогічний цикл фізичних змін. 3-4 місяці – це загальна тривалість стабілізації спортивної форми по першій експериментальній групі; стабілізація відбувалась у скачкоподібному режимі. К визначеному періоду режим навантажень стабілізувався, коливання ваги впродовж тренування не перевищували 15 % від коливання за добу. Максимальна дистанція, яку пробігали досліджувані, дорівнювала 12,5-13 км. Середній показник ваги стабілізувався і склав $72 \pm 0,5$ кг.

Друга група досліджуваних виконувала такий об'єм фізичних навантажень за тренувальне заняття, що втрата ваги впродовж тренування не перевищувала 10% від добових вагових коливань. К початку 5 місяця в цій групі спостерігалась стабілізація спортивної форми і здатність досліджуваних долати бігову дистанцію 12,5-13 км. Численність групи – 19 осіб.

Численність третьої групи – 21 особа. В ній проводились аналогічні тренувальні заняття, але об'єм фізичного навантаження визначався втратою ваги впродовж тренувального заняття, яке складало 15-16 % коливання ваги тіла за добу. Термін тренувань, який забезпечив досягнення стабільного результату і здатності подолати дистанцію 12,5-13 км для даної групи склав 2-2,3 місяці.

Таким чином, для визначення оптимального об'єму рухової діяльності можна використовувати динаміку показників ваги, особливо коли оцінити об'єм фізичного навантаження доволі складно. Ґрунтуючись на результатах досліджень, необхідно визначити, що оптимальним навантаженням є те навантаження, при виконанні якого коливання ваги за добу складають 15-16 %.

В кожній з трьох груп щоденно за результатами 4-х замірів визначалась середньодобова вага. Слід зауважити, що в першій групі зниження ваги відбувалося стрибками з періодичним поверненням до меж попередньої (на 2-3 дні) ваги. В другій групі спостерігалось рівномірне зниження середньої ваги, причому у початковий період (1-1,5 місяці) більш відчутне систематичне зниження, яке досягало 40-50 г на день за середнім заміром, потім це значення зменшувалось і наприкінці 3-4 місяця коливання середньої ваги стабілізувалось і складало ± 30 г. В третій групі спостерігалось аналогічне рівномірне зниження ваги, але воно відбувалось більш швидкими темпами. Спочатку, впродовж перших 10-15 днів, ступінь зниження середнього значення величини ваги складало в окремі дні 70-100 г. Наприкінці першого місяця цей показник дорівнював 40-50 г, а наприкінці другого він став мінімальним і його значення не перевищувало 30-35 г. Потім коливання середньої ваги зберігалось на відносно стабільному рівні і складало $\pm 30-35$ г.

Таким чином, з трьох представлених у дослідженні режимів стабілізації спортивної форми можна визначити оптимальний.

Один раз на місяць в кожній з груп проводилась оцінка оптимуму рухової діяльності за попередньо викладеною методикою, за якою також оцінювались норми для характеристик АТ та ЧСС. Слід зауважити, що оптимум рухової активності постійно зростав і на період стабілізації удосконалення спортивної форми досяг свого максимального значення. Фактично крива, яка характеризує зміну середнього значення ваги, відображає зміну оптимуму фізичного стану, а саме є переміщенням норми у нову область значень. Утворення нових умов щоденного рухового режиму спричинили відповідні функціональні перебудови. Оптимальна швидкість зазначеного процесу віддзеркалює динаміку змін показників середньодобової ваги.

Для третьої групи було обрано режим роботи, при якому дотримувалось і спостерігалось найкраще узгодження швидкості перебудови

функціональних можливостей і збільшення об'єму навантаження. В другій групі збільшення навантажень було менше, ніж швидкість пристосування організму до нового режиму рухової діяльності. В першій групі запропоновані навантаження в початковому періоді тренування перевищували швидкість пристосування організму, що призводило до різких періодичних знижень працездатності.

Досягнення загального результату, відображеного у здатності виконувати максимальні тренувальні навантаження, які визначаються як біг помірним темпом на дистанцію 12,5-13 км, як в першій так і в другій групі вимагало більше часу, ніж в третій групі, де об'єм навантаження викликав зниження ваги в межах 15-16 % від її добової варіативності. Якщо для характеристики стану, як кінцевого результату таких взаємовідносин, використати зріст, то розподілення в популяції за ростовим показником дає можливість робити висновки про стан внутрішніх системних відносин організму, які взаємовизначають і оцінюють його як норму стану таких відносин. В свою чергу, для кожного окремого стану існує визначена варіативність взаємовідносин параметрів, які відносно даного наявного стану мають нормальне розподілення. Представленим положенням відповідають експериментальні дані, які були отримані при співставленні попарного сполучення росту, ваги, діаметру грудної клітини та росту сидячи.

Таким чином, маючи в даному конкретному випадку істотні відхилення від норми популяції відносно показників росту, будемо вважати цей показник нормою стану конкретного індивідуума, а саме як зовнішню характеристику стану існуючої форми внутрішніх системоутворюючих відносин. Відповідно до даного стану можлива варіація таких ознак як вага, діаметр грудної клітини, ріст сидячи та ін. І тепер є необхідність говорити не тільки про норми ваги чи відносини сидячи-стоячи, або діаметрі грудної клітини, але й про норму відносно даного стану, а саме про ріст.

Характерною особливістю отриманих результатів є те, що для кожного окремого індивідуума мались свої нормативні критерії, які відрізнялись один

від одного. До них можна віднести такі параметри: значення норми, оптимальний діапазон коливань параметра, який контролюється; швидкість переміщення нормального значення (шаг переміщення) при систематичному тренуванні; тривалість однотипного впливу, необхідного для закріплення нового стану і тривалість терміну його збереження після припинення впливу, а також граничні значення змін, які спостерігаються в даному, конкретному випадку. Всі ці характеристики відрізняються за абсолютними величинами, але мають загальні закономірності змін, що дозволяє оцінити індивідуальні адаптаційні можливості організму. В представлених фактах розкрито оптимальне співставлення рухової діяльності та ваги, як антропометричного показника, і співвідношення вищезазначених показників з росто-ваговими критеріями оцінки індивідуума. Фактично останні можуть бути замінені на будь-які інші попарні сполучення антропометричних показників. Це можливо тому, що будь-який з антропометричних критеріїв оцінки може бути представлений як кінцевий результат, який відповідає визначеному стану мультипараметричного взаємовідношення функціональних систем.

У варіантах попарних порівнянь антропометричних характеристик можуть використовуватись будь-які критерії оцінки однієї ж той самої особи, але для кожного конкретного випадку ці пари критеріїв оцінки можуть бути різними. Проте, якщо скласти загальну характеристику спираючись на всі вибрані критерії оцінки, з'являється можливість кількісної оцінки порівняння індивідуумів. Використовувати такий методичний підхід у практичній діяльності не має безпосередньої потреби. Але вище зазначений метод дозволяє розкрити та пояснити причини, які викликають різноспрямовані порушення у абсолютно однакових за вибраними критеріями оцінки осіб і, навпаки, у різних осіб, також оцінених за допомогою визначених критеріїв, у яких виявляються однакові порушення.

Фактично, будь-який кінцевий результат, як слідство його мультипараметричного забезпечення може бути отриманий при визначеній варіативності значення критерію часткової участі компонентів. Таким

чином, завжди існує деякий еквіпотенційний стан рівноможливих співвідношень, який призводить до виникнення однакового кінцевого результату. Це відзначено в дослідженнях при використанні диференційного методу впливу на функціональні системи, і доводить можливість подальшого різноспрямованого розвитку адаптаційних реакцій. Необхідно зауважити, що максимальний ефект адаптаційних механізмів може спостерігатись при однаковій частковій участі всіх компонентів, тому будь-яке ослаблення одних компонентів вимагає посиленої участі інших, але діапазон їх можливостей обмежений. Таким чином, кінцевий результат теж лімітується.

В організації діяльності функціональних систем, конкретний отриманий результат в даному випадку стає компонентом наступного рівня мультипараметричних відношень, і створює обмеження, що в свою чергу визначає рівень та межі адаптаційних можливостей і саме ті порушення, які можуть виникнути внаслідок впливу неадекватних факторів середовища. Відповідно, різноспрямованість можливих порушень визначається критерієм часткової участі у мультипараметричних відносинах, тому при необхідності визначення схильностей особи до будь-яких порушень, викладений метод може бути використаний для оцінки відмінностей індивідуумів. Таким чином, для кожної особи існує характерний для неї нормальний стан і визначена межа можливих адаптаційних механізмів пристосування. Якщо розглянути особу з характеристикою її стану, який відрізняється від норми популяції і, відповідно, значно відрізняється від норми стану, можна говорити про наявність патологічних відхилень. Все ж таки правомірно стверджувати про наявність норми у визначеному прояві взаємовідносин системостворюючих співвідношень, тому що при наявності структурних аномалій існує характерна норма їх стану.

Таке уявлення про норму потребує введення поняття – норма стану, яка оцінюється у порівнянні з параметром, який контролюється і нормою варіації збільшення параметру відносно визначеного стану. Це дозволяє

визначати дозволені межі коливання параметру, який здатен зберігати стійкий стан та ступень його змін в залежності від ступеня відхилення параметра за межі дозволеної норми, і незалежно від того, характеризується окрема функціональна система організму чи цілий організм, як функціональна система. Принцип визначення норми аналогічний. На підставі результатів досліджень щільності поширення параметрів, оцінкою стану норми слід вважати допустимі межі коливання у межах однієї δ від визначеного центру їх розподілення.

Якщо проводити контроль за віковою динамікою змін співвідношень параметрів за таким принципом, то можна встановити вікові норми динаміки параметрів, які саме досліджуються та визначити норму співвідношень для кожної вікової групи. Це дозволяє прогнозувати можливі проявлення показників та забезпечувати своєчасну профілактику відхилення параметрів за межі норми. Також це дозволяє розробити систему оціночних таблиць вікових росто-вагових показників, рівня фізичного розвитку, проявлення фізичних якостей з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей розвитку. Таким чином, антропометричні характеристики популяції дозволяють оцінити кожен особу з боку її фізичного розвитку, а накопичення цих даних дає можливість скласти динаміку розвитку популяції в конкретному регіоні.

Доступність у здійсненні контролю антропометричних критеріїв і їх щільний зв'язок з функціональними процесами, які відбуваються в організмі, є причиною бурхливого розвитку досліджень в цьому напрямку. Встановлення регіональних антропометричних характеристик і норм в популяціях дозволить визначити найбільш характерні функціональні можливості, які забезпечують пристосування до клімато-географічних особливостей навколишнього середовища. Розмаїття варіацій антропометричних характеристик відображає різноманітні еквіпотенціальні взаємовідносини функціональних систем, що призводить до забезпечення однакової кінцевої реакції організм-середовище. Завдяки різній напруженості

функціональних систем організму в однакових еквіпотенційних відносинах, і при забезпеченні одного і того ж стану спостерігаються різноманітні особливості норм стану та прихильність до тих чи інших, найбільш адекватних, адаптаційних механізмів. Таким чином, вивчення динаміки показників норми антропометричних характеристик забезпечує можливість для формулювання прогностичних уявлень індивідуальних особливостей розвитку функціональних систем організму.

Спостерігається нерівнозначна реакція ССС осіб на стандартні навантаження. Безпосереднє виконання таких навантажень, динаміка розвитку пристосувальних реакцій і відмінність конституції тіла вказують на необхідність поширення паспортизації антропометричних нормативних критеріїв фізичного розвитку. Постійні зміни антропометричних характеристик в онтогенезі є найбільш очевидним проявленням принципу опосередкування результату діяльності функціональної системи як провідного системоутворюючого фактору. Саме цей принцип визначає пондеральну ефективність антропометричних критеріїв нормального розвитку. Таким чином, у проведених експериментальних дослідженнях були проаналізовані: системна організація серцево-судинної діяльності, рухової активності в умовах управління рухами, процесом відтворення фізіологічної активності різних систем. Також досліджувалась варіативність антропометричних характеристик та оцінювалась закономірність поведінки зростання параметра відносно його значення, що дозволяє використовувати цю закономірність як критерій оцінки індивідуальної норми параметра і проводити оцінку напруженості поточного стану відносно цієї норми.

Встановлення постійного критерію зниження точності сприйняття для забезпечення управління рухами в різних станах, які визначаються порівняно з індивідуальною нормою, та можливість оцінки критерію часткової участі в мультипараметричному забезпеченні кінцевого результату, дозволяють говорити про використання кількісних критеріїв оцінки норми стану [47]. Але порівняння результатів доводить загальну природу їх проявлення, і вона

пов'язана з принципом статистичного характеру поведінки функціональних систем.

3.3 Ефективність експериментальної технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами

Результати досліджень свідчать, що рівень фізичного стану студентів низький. Обов'язкових занять фізичними вправами (як правило дві години в тиждень) недостатньо з точки зору механізмів впливу на організм для поліпшення показників фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів. Тому необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Зважаючи на ці положення, нами була розроблена технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі фізичного виховання студентів експериментальної групи широко використовувалася розроблена технологія підготовки молоді до самостійних занять фізичними вправами. Студенти контрольної групи продовжували навчання без змін. Проведення формуючого експерименту дозволило одержати дані про наслідки експериментальної технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Результати дослідження свідчать про відмінності кількісних і якісних показників між експериментальною та контрольною групами. Анкетування студентів дало можливість констатувати, що у респондентів експериментальної групи підвищився інтерес до фізичного виховання і спорту (табл. 3.15). Результати, подані в таблиці, показують, що студенти експериментальної групи, в основному мають високий, вище середнього та середній інтерес до фізичного виховання та спорту. Лише 7,29 % чоловіків і 12,65 % жінок оцінили рівень інтересу до фізичної культури як низький і нижче середнього. Зовсім незначний відсоток молоді (0,47-1,24%) не мають сформованого інтересу до фізичного виховання. У контрольній групі значно

більший відсоток студентів із низьким, нижче середнього інтересом до виконання фізичних вправ (22,29-31,56 %). Крім того, у контрольній групі збереглися студенти із негативним ставленням до фізичного виховання (2,59 % чоловіків, 2,61 % жінок). Кількість студентів з високим, вище середнього і середнім рівнем до фізичної культури в експериментальній групі на 15-20 % більша ніж в контрольній.

Таблиця 3.15 – Рівень інтересу до фізичного виховання у студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, %

Рівень інтересу	Стать	Групи студентів	
		Експериментальна	Контрольна
Високий	ч	35,14	21,07
	ж	30,97	19,43
Вище середнього	ч	29,51	23,15
	ж	28,32	25,74
Середній	ч	27,59	28,86
	ж	26,82	17,41
Нижче середнього	ч	6,05	15,0
	ж	8,46	19,01
Низький	ч	1,24	7,29
	ж	4,19	12,55
Інтерес відсутній	ч	0,47	2,04
	ж	1,24	3,25
Ставлення негативне	ч	-	2,59
	ж	-	2,61

Реалізація інтересу до фізичної культури відбувається у процесі виконання фізичних вправ. Тому ми досліджували систематичність занять фізичними вправами. Результати експерименту свідчать, що значна кількість студентів експериментальної групи систематично виконують фізичні вправи (табл. 3.16)

Дані, подані в таблиці показують, що 61,95 % чоловіків і 59,88 % жінок стали виконувати фізичні вправи більше двох разів на тиждень. В контрольній групі цей показник складає лише 23,79-20,18 %. Необхідно

також зазначити що близько 20 % студентів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції.

Таблиця 3.16 – Систематичність виконання фізичних вправ студентами контрольної та експериментальної груп після експерименту, %

Кількість занять на тиждень	Стать	Групи студентів	
		Експериментальна	Контрольна
5-6	ч	28,92	5,26
	ж	25,43	4,71
3-4	ч	33,03	18,53
	ж	34,45	15,47
1-2	ч	38,05	76,21
	ж	40,12	79,82

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дозволив констатувати, що у студентів експериментальної групи вірогідно покращився рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Рівень фізичної підготовленості студентів подано в табл. 3.17.

Таблиця 3.17 – Фізична підготовленість студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, $\bar{X} \pm S_x$

Показники	Стать	Групи студентів		Достовірн. різниці, P
		Експериментальна	Контрольна	
1	2	3	4	5
Біг 3000 м, хв, с	ч	13,56 ± 0,25	14,21 ± 0,32	<0,01
Біг 2000 м, хв, с	ж	11,08 ± 0,37	11,52 ± 0,49	<0,01
Біг 100 м, с	ч	13,58 ± 0,06	14,01 ± 0,04	>0,05
	ж	16,17 ± 0,04	16,27 ± 0,03	>0,05
Підтягування на перекладні, разів	ч	13,01 ± 0,08	10,39 ± 0,12	<0,01
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	12,74 ± 0,05	8,17 ± 0,04	<0,01
Піднімання в сід за хв, разів	ч	44,36 ± 0,56	41,39 ± 0,73	<0,01
	ж	40,07 ± 0,71	37,11 ± 0,82	<0,01
Стрибок у довжину з	ч	231,28 ± 2,15	225,03 ± 3,17	<0,05

Продовження таблиці 3.17

1	2	3	4	5
місця, см	ж	180,43 ± 2,78	178,57 ± 3,52	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	ч	9,14 ± 0,07	9,32 ± 0,1	<0,05
	ж	11,29 ± 0,06	11,43 ± 0,08	<0,05
Нахил вперед з положення сидячи, см	ч	13,83 ± 0,51	12,08 ± 0,65	<0,05
	ж	16,22 ± 0,93	14,73 ± 1,03	<0,05

Аналіз результатів, поданих в таблиці, показує, що за всіма тестами студенти експериментальних груп переважають контрольну. Найбільша різниця спостерігається за витривалістю, силовими і швидко-силовими якостями. Такий стан зумовлений, в основному, змістом навчальних занять в експериментальних групах.

Відсутність вірогідної різниці між представницями контрольної та експериментальної груп за розвитком швидкості пояснюється меншою увагою виховання цієї якості. Таким чином, у процесі педагогічного експерименту спостерігається підвищення, в першу чергу, тих фізичних якостей, які відстають у своєму розвитку, що сприяє найвищому оздоровчому ефекту. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем студентів експериментальної та контрольної груп подано в табл. 3.18.

Таблиця 3.18 – Функціональні можливості студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, $\bar{X} \pm S_x$

Показники	Стать	Групи студентів		Достовірність різниці, P
		Експериментальна	Контрольна	
1	2	3	4	5
ЧСС, уд/хв.	ч	73,07 ± 1,25	73,15 ± 1,39	>0,05
	ж	76,13 ± 1,54	76,59 ± 1,77	>0,05
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	ч	124,01 ± 2,03	124,11 ± 2,09	>0,05
	ж	109,54 ± 2,27	110,23 ± 2,34	>0,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	ч	72,12 ± 1,03	78,48 ± 1,15	<0,05
	ж	71,39 ± 2,18	72,29 ± 2,03	<0,05
Проба Штанге, с	ч	78,42 ± 1,15	71,12 ± 1,21	<0,05
	ж	64,31 ± 0,73	61,37 ± 0,89	<0,05

<i>Продовження таблиці 3.18</i>				
1	2	3	4	5
Проба Генчі, с	ч	45,37 ± 0,54	37,53 ± 0,62	<0,05
	ж	34,22 ± 0,55	29,57 ± 0,53	<0,05
ЖЄЛ, л	ч	4,59 ± 1,11	4,07 ± 1,13	<0,05
	ж	3,72 ± 1,23	3,10 ± 1,71	<0,05

Результати подані в таблиці, показують, що функціональні можливості експериментальної групи вірогідно вищі, ніж у контрольній. Найбільша різниця спостерігається за затримкою дихання, пробами Штанге і Генчі, ЖЄЛ.

Таким чином, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованих засобів і методів навчання що є основою для її широкого впровадження в практику роботи вищих закладів.

ВИСНОВКИ

1. У сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Зокрема пропонується підвищити гуманістичну спрямованість, вдосконалити методи і форми проведення занять фізичними вправами, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, застосовувати технічні засоби навчання, змінити систему оцінювання. Констатується, що найефективнішим шляхом підвищення рухової активності студентів є самостійне виконання фізичних вправ. Водночас, обґрунтування технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами не проводилося.

2. Результати дослідження показують, що фізичний стан студентів характеризується такими особливостями:

- фізичний розвиток студентів за показниками довжини і маси тіла, окружності частин тіла знаходиться в межах норми. У процесі навчання у вищому закладі освіти параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазнають. Водночас за співвідношенням довжини і маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла;

- виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студентів. Відповідно до Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України рівень розвитку фізичних якостей в середньому відповідає 1-3 балам. Найнижче у молоді розвинені гнучкість, швидкість та силові якості, дещо краще - спритність та витривалість;

- у студентів спостерігаються ознаки напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм.

Тенденція зниження середньостатистичних величин затримки дихання і життєвої ємності легень особливо виражена у жінок;

- результати дослідження свідчать, що 15-20 % молоді мають відхилення у стані здоров'я. Студенти найчастіше мають захворювання нервової системи, органів чуття та органів дихання. Відносно загальної кількості захворювань на ці хвороби припадає 57,5-70 % випадків. До другої групи належать захворювання органів травлення та ендокринної системи. Менше випадків захворювань спостерігається у сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, кістково-м'язовій системі і сполучної тканини, шкірі і підшкірній клітковині.

3. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,87-42,62 % чоловіків і 30,85-39,98 % жінок мають вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,71-7,19 % чоловіків і 6,45-11,67 % жінок інтерес до фізичного виховання відсутній або сформувалось до нього негативне ставлення. У процесі навчання у вищому закладі освіти спостерігається тенденція до зниження рівня інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

4. Основними мотивами фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання поліпшити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначні. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я. Домінуючими мотивами студентів можна вважати особистісні, які належать до потреби самовизначення і самовдосконалення.

5. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і

навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів. Розроблено співвідношення засобів для самостійних занять фізичними вправами (протягом тижня, року), дозування навантажень відповідно до індивідуальних особливостей студентів.

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

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

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

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

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

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

Подальших досліджень вимагають питання взаємозв'язку видів рухової активності та психофізичних особливостей студентів у розробці програм самостійних занять фізичними вправами для різних груп населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова В. А., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали УІІ Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. К. : НАУ, 2012. С. 8-10.
2. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання [В. Г. Ареф'єв, Євгеніуш Болях, О. Ю. Бубела та ін.] ; Держ. ком. України з питань фіз. культури і спорту ; Укр. Акад. наук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. О. М. Вацеба (голов. ред.). Л. :[б. в.], 2005. 296 с.
3. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.
4. Бевз Г. М., Главник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн. 1. 176 с
5. Бєлих С. І. Особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів університетів. Навчальний посібник. Донецьк : ДонНУ, 2013. 253 с.
6. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : Автореф. дис. канд.наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Волинський держ.ун-т. Луцьк, 2000. 19 с.
7. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. К., 2001. 18 с.
8. Вакуленко О., Жаліл Л., Комарова Н., Левін Р. Формування здорового способу життя. К., 2000. 296 с.
9. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять : Монографія. Чернівці, 2002. 486 с.

10. Ведмеденко Б. Ф. Щаблі педагогічної технології: інтерес, гра, здібності, самостійні заняття. Фізична культура в школі. 2005. С. 5-20.
11. Ведмеденко Б. Ф. Виховання в учнів інтересу до самостійних занять фізичною культурою і спортом. Фізична культура в школі. 2005. С. 41-48.
12. Вихляєв Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами: [монографія]. К. : НТУУ “КПІ”, 2006. 308 с.
13. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : Автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львівський держ. ін-т. фіз. культури. Львів, 2002. 17 с.
14. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання. Том II. Методика фізичного виховання різних груп населення [підручник]. За редакцією Т. Ю. Круцевич. Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008 С. 163-166.
15. Дзюба З. Г., Кожевникова Л. К. Особистісно-орієнтовані системи і технології у фізичному вихованні студентів вищої школи. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2007. С. 335-338.
16. Демінський О., Кудинова Т., Верченко Н., Токарева Л. Взаємозв'язок рівня уваги та функціонального стану студентів. Тези доповідей IV Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». К. : Олімпійська література, 2000. С. 361.
17. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За ред. М. Д. Зубалія. К., 1997. 36 с.
18. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.02. (Волинь, м. Луцьк), 2000. 21 с.
19. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. на здобуття

наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 «Фізичне виховання різних груп населення». Львів. 2003. 24 с.

20. Дубогай А. Д. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Фізична культура в школі. 1983. 10. С. 54-56.

21. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. Наук. Пр. Рівне : Ліста, 1999. С.158-162.

22. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : Автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Національний держ. пед. ун-т. Київ, 2002. 20 с.

23. Зеленюк О. В. Методика самостійних занять фізичними вправами : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. України. К. : Вид.дім «КМ Академія», 2001. 85 с.

24. Іващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостійні заняття фізичними вправами. К. : Здоров'я, 1988. 156 с.

25. Ільницький В. І., Ясінський Е. А. Вплив занять фізичним вихованням та структурно-функціональний стан серця студентів з підвищеним артеріальним тиском. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». Ч. 2. Львів. 1994. С. 165-166.

26. Каплінський В., Андрух О. Бар'єри самовиховання. Фізична культура, спорт та реабілітація в сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. Вінниця, 2009. С. 61-65.

27. Каплінський В., Асаулюк І. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури : Навчальний посібник. Вінниця, 2013, 190 с.

28. Кіссе А. І. Самостійні заняття в системі фізичного виховання інвалідів з порушенням опорно-рухового апарату : Автореф. дис. канд. пед. Наук : 13.00.03. Південноукраїнський держ. пед. ун-т. Одеса, 1999. 19 с.

29. Костюкевич В. М. Дипломна робота. Структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
30. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : Автореф. дис. докт. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Національний ун-т фіз.. вих. і спорту України. К., 2000. 44 с
31. Ліхневський В. А. Фізичне виховання у ВНЗ : завдання, цілі, основні складові. Наукові записи ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер. : Педагогіка і психологія. Вип. 36. Вінниця : Тов. «Нілан ЛТД», 2012. С. 23-241.
32. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : Автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Волинський держ. ун-т. Луцьк, 1999. 19 с.
33. Масюк О. М. Зміцнення самостійності школяра як шлях формування творчої особистості. Педагогіка і психологія формування творчої особистості. Київ-Запоріжжя. Вип. 21. 2020. С. 89-93.
34. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С., Корж Н. Л. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді [Тест] : монографія. Дніпро : Іновація, 2017. 212 с.
35. Мудрик В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної та фізичної підготовки у студентів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І.Франка. 2005. С. 339-343.
36. Мудрик І. В. Організаційно-методичні засади вдосконалення фізичного виховання студентів [Методичні рекомендації]. К., 2007. 31 с.
37. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів». За заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
38. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : Автореф. дис.

канд. пед. Наук : 13.00.04. Тернопільський держ. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2002. 20 с.

39. Некрасова Е. Н., Некрасов В. І., Татарський А. П. Шляхи вирішення оздоровчих завдань в процесі фізичного виховання у ВУЗі. Матеріали II міжнародної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця. 1996. С. 231-233.

40. Онопрієнко О. В. Особливості фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. мет. посіб. Черкаси, 2018. 168 с.

41. Освітні технології : Навч.-метод. посіб. За заг. ред. О. М. Пехоти. К. : А.С.К., 2001. 256 с.

42. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

43. Петрица П. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 2 (30), 2015. С. 91-94.

44. Попович І. Культурно-моральний аспект залучення студентів до самостійних занять з фізичної культури і спорту. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. Рівне : Ліста, 1999. С. 262-267.

45. Прозар М. В., Алексєєв О. О., Петрова Ю. М. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Віт'А Друк, 2023. 90 с.

46. Пуздимір М. І., Совик Л. А. Організація фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я. Практикум для спеціальної медичної групи. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2010. 21 с.

47. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації [Електронний ресурс], [упорядник О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко], М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. у-ет. ЧДТУ, 2019. 48 с.

48. Самостійна робота студентів [навч. посібник]. За заг. ред. В. І. Євдокимова). Х. : Вид-во ХДГУ, 2004. 140 с.
49. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 33-36.
50. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади : монографія. К. : НТУУ «КПІ», 2010. 436 с.
51. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу. Рідна школа. 2005. С. 45-48.
52. Столітенко Є. Методика вивчення ставлення учнів 5-7 класів до фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 37-41
53. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. К. : Кондор, 2011. 164 с.
54. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання: навч. посіб. Львів : «ФестПрінт», 2015. 123 с.
55. Удич З. І. Психолого-педагогічна готовність вчителя до організації самовиховання старшокласників : навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2009. 248 с.
56. Фізична самопідготовка студентів : метод. рек. для студ. усіх спец. Академії. Уклад. : О. К. Камаєва. Х. : ХНАМГ, 2008. 55 с.
57. Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості : Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львівський держ. ін-т фіз. культ. Львів, 2003. 24 с.
58. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. рекомендації для вчителів фізичної культури. Уклад. : Г. В. Безвержня. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.
59. Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: Автореф. Дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львівський

держ. ін-т. фіз.культури. Львів, 2003. 19 с.Чепіль М. М., Паласович І. Л. Теоретичні засади естетичного виховання підлітків. Наукові зап. ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер. : Педагогіка і психологія. Вип. 63. Вінниця, 2012. С. 139-143.

60. Череповська О. А. Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету «Львівська політехніка» та проблема диференціації заліку з предмета «Фізичне виховання». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. у-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. С. 283-285.

61. Череповська О., Череповський Д., Палагнюк Т. Самостійні заняття як один із засобів покращення рівня фізичної підготовленості студенток. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових прац. № 3 (19), 2012. С. 258-260.

62. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

63. Шалар О. Г. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою. Монографія. Харків : Нове слово, 2004. 194 с.

64. Шалар О. Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Фізична культура в школі. 2003. № 2. С.10-18.

65. Шалар О. Г. Самостійні заняття фізичною культурою – передумова фізичного самовиховання підлітків. Фізична культура в школі. 2003. № 1. С. 4-11.

66. Шалар О.Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Фізична культура в школі. 2003. № 4. С.6-13.

67. Шалар О. Г. Контрольно-коректуючий етап – основа в розвитку самодіагностики, самооцінки та самокорекції самостійних занять підлітків фізичною культурою. Фізична культура в школі. 2004. № 1. С. 33-40.

68. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан. 2001 272 с.

69. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного й духовного виховання. Педагогічна газета. 2001. № 5. С. 4.

70. Юшковська О. Г., Круцевич Т. Ю., Середовська В. Ю., Безверхня Г. В. Самостійні заняття з фізичного виховання : навч. посібник. Одеса : ОНМедУ, 2012. 364 с.

ДОДАТОК

Додаток А

Анкета оцінки ставлення студентів до фізичного виховання і спорту

1. Ваш інтерес до фізичної культури: дуже високий, високий, середній, низький, інтерес відсутній, ставлюсь негативно (підкреслити).

2. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції? (так, ні – підкреслити).

Якщо так, то в якій? _____

3. Чи хотіли б Ви зараз займатися в спортивній секції? (так, ні – підкреслити).

Якщо так, то в якій? _____

4. Яка, на Вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання у закладі вищої освіти? (підкреслити): зміцнення здоров'я; формування рухових умінь і навичок; професійно-прикладна фізична підготовка; підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості; формування спеціальних знань в галузі фізичної культури і спорту; сприяння розумовому розвитку студентів; формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою; розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості; підготовка спортсменів-розрядників; інша _____.

5. Про які показники свого фізичного стану Ви постійно турбуєтесь? (підкреслити): маса; розвиток мускулатури; пропорції будови тіла; розвиток швидкості; розвиток гнучкості; розвиток спритності; розвиток витривалості; розвиток сили; інші _____.

6. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою? (підкреслити): йду на заняття з великим бажанням; йду на заняття без особливого бажання; йду на заняття без бажання.

7. Після занять фізичною культурою Ваше самопочуття (підкреслити): погіршується; залишається без змін; стає кращим.

8. За останні роки Ваш стан здоров'я (підкреслити): поліпшився; залишився без змін; погіршився.

9. Чи відчуваєте Ви втому після занять у вузі? (підкреслити): так, і досить швидко; так, але після тривалої і напруженої роботи; дуже рідко, практично ніколи.

10. Як Ви думаєте, чи можна вважати культурною людиною того, хто не турбується про свій фізичний розвиток і фізичну підготовку? (підкреслити): звичайно, можна; ні, не можна; не можу відповісти.

11. Які показники способу життя притаманні вам? (підкреслити): виконання ранкової гімнастики, самостійні заняття фізичними вправами протягом дня, виконання загартовуючих процедур, організація харчування (2, 3, 4 рази), тривалість нічного сну (до 7 годин, 7-8 годин, більше 8 годин), паління, вживання алкогольних напоїв.

12. Ваші мотиви відвідування занять з фізичного виховання (поставте за мірою значимості, за рейтингом): зміцнити здоров'я; підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість; звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі; оволодіти технікою видів спорту; прагнення поспілкуватися з товаришами; прагнення уникнути неприємностей, пов'язаних із пропусками занять; інтерес до особистості викладача як до людини, спеціаліста, вченого.